

## ЕВОЛЮЦІЯ ПОНЯТТЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ВІД КЛАСИЧНИХ ТЕОРІЙ ДО СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

**Денис Замерзляк**

**аспірант кафедри психології**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

[d.v.zamerzliak@udu.edu.ua](mailto:d.v.zamerzliak@udu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0001-9905-7848>

**Алла Федоренко**

**кандидат психологічних наук, доцент,**

доцент кафедри психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

[a.f.fedorenko@udu.edu.ua](mailto:a.f.fedorenko@udu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-8180-4494>

### **Анотація**

У статті розглядається еволюція поняття копінг-стратегій у психологічній науці, простежується його розвиток від перших теоретичних концепцій до сучасних досліджень. Проаналізовано історичну траєкторію вивчення копінг-стратегій, починаючи від введення терміну Л. Мерфі в 1962 році до сучасних нейробіологічних досліджень. Особлива увага приділяється внеску Р. Лазаруса та С. Фолкман, які запропонували транзакційну модель стресу та копіngu, визначивши копінг як динамічні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Досліджено основні теоретичні підходи до розуміння копінг-стратегій: психоаналітичний, диспозиційний, транзакційний та ресурсний. Розкрито відмінності між копінг-стратегіями та захисними механізмами за критеріями свідомості, конструктивності та локалізації загрози. Представлено класифікацію копінг-стратегій, зокрема їх поділ на проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані. Описано їхні особливості та механізми дії. Водночас, у представленій науковій розвідці висвітлено сучасні напрямки досліджень копінг-стратегій, включаючи вивчення їх культурних особливостей, зв'язку з нейропластичністю та роль у профілактиці психічних розладів. Проаналізовано роботи провідних дослідників, таких як C.S. Carver, M.F. Scheier, B.S. McEwen, C.M. Aldwin, які розширили розуміння взаємозв'язку між особистісними характеристиками та вибором копінг-стратегій. Розглянуто структурні компоненти копіngu (копінг-процес, копінг-поведінка, копінг-стратегія) та їх роль у адаптації особистості до стресових ситуацій. Підкреслено важливість комплексного підходу до формування копінг-стратегій з урахуванням індивідуальних, соціальних та культурних факторів. Стаття демонструє значний прогрес у розумінні механізмів подолання стресу та відкриває перспективи для практичного застосування накопичених знань у психологічній практиці.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, психологічне подолання, стрес, резилієнтність, адаптація, психологічний захист, копінг-поведінка

### **Вступ**

Дослідження копінг-стратегій набуває особливої актуальності в умовах сучасного світу, де стрімкий розвиток технологій, глобалізація та соціально-політичні кризи створюють

нові виклики для психологічного здоров'я людини. Зростання рівня стресу, пов'язаного з професійними, особистісними та соціальними аспектами життя, змушує науковий світ звертати увагу на механізми адаптації особистості до складних умов. Копінг-стратегії як інструменти психологічного подолання стресу, стають ключовим елементом у забезпеченні психологічного благополуччя та резиліентності особистості.

Особливої ваги набуває дослідження копінг-стратегій у контексті сучасних глобальних викликів, таких як: пандемія COVID-19, війна в Україні та економічна нестабільність. Дані події значно впливають на психічне здоров'я людей, змушуючи їх шукати нові способи адаптації до стресових ситуацій. Зокрема, дослідження показують, що ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та підвищенню продуктивності в умовах стресу.

Крім того, актуальність дослідження підкреслюється необхідністю розробки нових методів психологічної допомоги, які б враховували сучасні реалії та культурні особливості. Наприклад, у контексті війни в Україні дослідження копінг-стратегій допомагають зрозуміти, як люди адаптуються до екстремальних умов, і розробити ефективні програми підтримки для постраждалих.

Також важливим аспектом є вивчення впливу цифрового середовища на формування копінг-стратегій. Зростання використання соціальних мереж, онлайн-платформ та віртуальної комунікації створює нові можливості для подолання стресу, але водночас, може призводити до залежності та емоційного вигорання. Дослідження цього аспекту дозволяє розробити рекомендації для безпечного та ефективного використання цифрових технологій у контексті психологічного здоров'я.

Таким чином, актуальність дослідження копінг-стратегій полягає в необхідності інтеграції класичних теорій з сучасними підходами, враховуючи нові виклики та умови життя. Це дозволить розробити ефективні методи підтримки психологічного здоров'я й адаптації особистості до стрімкозмінних умов сучасного світу.

Аналіз наукової літератури свідчить про значний інтерес дослідників до проблематики копінг-стратегій. Фундаментальні дослідження Р. Lazarus та Folkman заклали основу для розуміння копінгу як динамічного процесу взаємодії особистості з середовищем (Lazarus & Folkman, 1984). Подальші роботи С.С. Carver та М.Ф. Scheier розширили розуміння зв'язку між особистісними характеристиками та вибором стратегій подолання стресу (Carver & Scheier, 1994). Дослідження Н. Наан та інших представників психоаналітичного напрямку заклали основу для розуміння механізмів психологічного подолання стресу (Naan, 1977).

Серед сучасних зарубіжних досліджень варто відзначити роботи Е.А. Skinner, М.І. Zimmer-Gembeck, які вивчали роль копінг-стратегій у формуванні психологічної стійкості (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Р.Т.Р. Wong, Л. С. J. Wong, С. Scott зосередили увагу на культурних аспектах копінг-стратегій, а В.С. McEwen досліджував нейробіологічні механізми копінгу (Wong et al., 2006; McEwen, 2017).

Українська наукова спільнота активно досліджує проблематику копінг-стратегій, зокрема в умовах сучасних викликів, таких як: війна, економічна нестабільність та пандемія. Останні дослідження демонструють значний інтерес до вивчення механізмів адаптації особистості до стресових ситуацій, а також до розробки ефективних методів підтримки психологічного здоров'я. Нижче наведено огляд сучасних вітчизняних досліджень, які розширюють розуміння копінг-стратегій та їх ролі у різних контекстах.

Ю. Шинкаренко у своїй роботі «Особливості розвитку копінг-стратегій у процесі професійної підготовки психологів: когнітивний та поведінковий аспекти» акцентує увагу на важливості формування копінг-компетентності у майбутніх психологів. Автор доводить, що розвиток когнітивних і поведінкових компонентів копінг-стратегій є ключовим для запобігання емоційному вигоранню та сприяє підвищенню професійної ефективності. Дослідження підкреслює необхідність інтеграції розвитку копінг-стратегій у навчальний процес, зокрема через використання спеціальних тренінгів і методів саморегуляції (Шинкаренко, 2024).

О.М. Богдан у статті «Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни» досліджує особливості використання українцями копінг-стратегії для подолання стресу, пов'язаного з війною. Автор використовує модель BASIC Ph (Lahad Moodi) і тестову методику «Місток над прірвою», щоб проаналізувати реакції населення на стресові ситуації. Результати дослідження показують, що українці демонструють високий рівень проактивності та здатність до конструктивного подолання труднощів, що підтверджує наявність психологічного потенціалу для розбудови персонального добробуту навіть у складних умовах (Богдан, 2024). У своїй роботі науковиця також досліджує відмінності у використанні копінг-стратегій серед різних цільових груп, зокрема за ознаками гендеру та віку. Результати показують, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як чоловіки більше схильні до проблемно-орієнтованих підходів (Богдан, 2024).

Л.М. Карамушка та Ю.С. Снігур у монографії «Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій» розглядають особливості використання копінг-стратегій у професійній діяльності керівників. Автори доводять, що активні та продуктивні стратегії, такі як «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне відволікання», сприяють підвищенню ефективності управління та збереженню психічного здоров'я. Дослідження також підкреслює необхідність розробки спеціальних тренінгів для керівників, спрямованих на розвиток стресостійкості (Карамушка & Снігур, 2024). Дослідження Л.М. Карамушки та Ю.С. Снігура також підкреслює роль копінг-стратегій у підтримці психічного здоров'я персоналу освітніх організацій. Автори виявили, що активні стратегії, такі як «орієнтація на вирішення завдання», позитивно впливають на психологічне здоров'я, тоді як пасивні стратегії можуть призводити до емоційного дисбалансу (Карамушка & Снігур, 2024).

А. Вознюк у своїх роботах досліджує вплив копінг-стратегій на психологічне здоров'я освітнього та наукового персоналу в умовах пандемії. Автор виявив, що активні стратегії, такі як «орієнтація на вирішення завдання», мають позитивний вплив на психічне здоров'я, тоді як пасивні стратегії, такі як "спрямованість на емоції", можуть призводити до погіршення психологічного стану, що підкреслює важливість вибору ефективних стратегій для подолання стресу (Вознюк, 2021).

Дослідження у межах програми «Ти як?» показує, що українці все частіше обирають конструктивні копінг-стратегії для подолання стресу, такі як спілкування з друзями, перегляд фільмів та прослуховування музики. Зростає також довіра до професійної психологічної допомоги, що свідчить про позитивні зміни у ставленні суспільства до ментального здоров'я (4Service, 2025).

Ю. Шинкаренко у статті «Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів» систематизує основні підходи до дослідження копінг-поведінки. Автор виділяє ключові методологічні підходи, такі як системний аналіз,

порівняльний аналіз та класифікація, що дозволяють вивчати копінг-стратегії у зв'язку з професійною ефективністю та психологічною стійкістю (Шинкаренко, 2024).

**Мета** дослідження полягає у теоретичному аналізі еволюції поняття копінг-стратегій та систематизації сучасних підходів до їх вивчення.

**Завдання** дослідження: 1) проаналізувати історичний розвиток концепції копінг-стратегій; 2) систематизувати основні теоретичні підходи до розуміння копінгу; 3) визначити сучасні тенденції у дослідженні копінг-стратегій.

### Методи дослідження

Методологічні засади дослідження ґрунтуються на системному підході, що забезпечує комплексний розгляд еволюції поняття копінг-стратегій в історичному розвитку та взаємозв'язках. У дослідженні застосовано історико-генетичний метод, який дозволив відстежити розвиток концепції від її зародження до сучасного стану. Метод теоретичного аналізу та синтезу використано для опрацювання наукових джерел та формування цілісного уявлення про еволюцію поняття. Системний аналіз застосовано для вивчення взаємозв'язків між різними підходами до розуміння копінг-стратегій. Даний метод дозволив розглянути копінг як складну систему взаємопов'язаних елементів. Порівняльний аналіз використано для зіставлення різних теоретичних підходів до розуміння копінгу (психоаналітичного, диспозиційного, транзакційного та ресурсного). За допомогою методу систематизації впорядковано наукові дані про копінг-стратегії та їх класифікацію. Метод періодизації застосовано для виділення основних етапів розвитку концепції копінг-стратегій у психологічній науці. Метод теоретичного моделювання застосовано для створення цілісного уявлення про структуру та функції копінг-стратегій.

### Результати та дискусії

Розвиток концепції копінг-стратегій у психологічній науці представляє собою складний та багатогранний процес, який відображає зміну парадигм розуміння механізмів подолання стресу та складних життєвих ситуацій. Термін «копінг» (від англ. «coping», що означає "подолання") зазвичай розглядається як психологічний інструмент та спосіб подолання стресових ситуацій (Грабовська, 2010). Усі копінг-стратегії умовно поділяють на когнітивні, емоційні та поведінкові. Дана концепція включає широкий спектр когнітивних, емоційних і поведінкових методів, які людина використовує для впорання опанування зі стресом.

Історична траєкторія вивчення копінг-стратегій демонструє поступову трансформацію від простих механістичних моделей до комплексних інтегративних підходів.

Вперше поняття «копінг-стратегія» було введено Л. Мерфі в 1962 році для опису реакцій поведінки дітей у відповідь на кризи розвитку. Згодом, Р. Лазарус у своїй праці «Психологічний стрес і процес його подолання» застосував цей термін для позначення свідомих поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресу та виходу з нього (Lazarus, 1984).

Початок систематичного вивчення копінг-стратегій пов'язаний з роботами Лазаруса та Фолкман, які у 1984 році запропонували транзакційну модель стресу та копінгу (Lazarus & Folkman, 1984). Відповідно до їхньої концепції, копінг визначається як «постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини». Даний підхід заклав фундамент для подальших досліджень у галузі копінг-стратегій. Р. Лазарус

детально описав ці стратегії як усвідомлені дії, що сприяють зниженню стресу та тривожності. На його думку, стрес виникає тоді, коли людина відчуває дисбаланс між вимогами середовища та своїми ресурсами для їх подолання (Lazarus, 1984).

Починаючи з 1980-х років, копінг став об'єктом активного наукового вивчення. Основною метою дослідників було уточнення сутності цього феномену, класифікація його типів та аналіз зв'язків із іншими психологічними характеристиками, такими як нейротизм і локус контролю. Раніше вважалося, що копінг застосовується лише в екстремальних ситуаціях, коли складність події перевищує енергетичні можливості звичайних адаптивних реакцій людини. Однак, сучасні дослідження показують, що копінг використовується не лише у стресових ситуаціях, а й у повсякденних викликах, таких як сімейні чи професійні труднощі (Заглюдіна, 2014).

У 1990-х роках відбувся значний прорив у розумінні нейробіологічних механізмів копіngu. Дослідження С.С. Carver та М.Ф. Scheier продемонстрували зв'язок між вибором копінг-стратегій та особистісними характеристиками індивіда. Вчені виявили, що оптимістично налаштовані особи частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як песимістично налаштовані індивіди схильні до емоційно-орієнтованого копіngu (Carver & Scheier, 1994).

Розгляд сучасних наукових розвідок з обраної проблематики дозволив узагальнити поняття копінг, який визначається як свідоме зусилля, спрямоване на розв'язання проблем або мінімізацію шкоди в складних життєвих обставинах. Ефективність подолання залежить від індивідуальних особливостей, об'єктивних умов та емоційного сприйняття ситуації.

Таким чином, копінг-поведінка в психології стресу трактується як поведінкові та когнітивні зусилля, що спрямовуються на зменшення впливу стресу (Дубчак, 2016). Цей підхід поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що застосовуються для адаптації до вимог життя. Дослідники підкреслюють існування взаємозв'язку між особистісними характеристиками та вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Сучасний етап дослідження копінг-стратегій характеризується інтеграцією різних теоретичних підходів та емпіричних даних. Особливу увагу привертають розвідки взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічним благополуччям і резильєнтністю особистості. Згідно з дослідженнями Е.А. Skinner, М. J. Zimmer-Gembeck адаптивні копінг-стратегії відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості та здатності до відновлення після стресових ситуацій (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016).

Важливим напрямком сучасних досліджень є вивчення культурних особливостей копінг-стратегій. Р.Т.Р. Wong, L.C.J. Wong та С. Scott продемонстрували, що вибір стратегій подолання стресу значною мірою залежить від культурного контексту та соціальних норм суспільства. Дослідники виявили суттєві відмінності у перевагах копінг-стратегій між представниками індивідуалістичних і колективістичних культур (Wong, Wong L. & Scott, 2006).

Особливу увагу заслуговують дослідження нейропластичності та її зв'язку з формуванням копінг-стратегій. В.С. McEwen у своїх роботах показав, що вибір та застосування копінг-стратегій може впливати на структурні та функціональні зміни в мозку, що підтверджує важливість розвитку адаптивних механізмів подолання стресу (McEwen, 2017).

У контексті сучасних досліджень копінг-стратегій важливо відзначити роботи С.М. Aldwin, яка запропонувала розглядати копінг як динамічний процес, що змінюється протягом

життя людини. Її дослідження показали, що ефективність копінг-стратегій залежить не тільки від їх типу, але й від контексту ситуації та етапу життєвого циклу особистості (Aldwin, 2007).

Теоретичний аналіз еволюції поняття копінг-стратегій був би неповним без розгляду сучасних методологічних підходів до їх вивчення. Еволюцію поглядів на копінг-стратегії наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

## Еволюцію поглядів на копінг-стратегії

| Період     | Основні теоретичні концепції | Ключові дослідники       | Основні здобутки                                 |
|------------|------------------------------|--------------------------|--|
| 1960-1980  | Психоаналітичний підхід      | Наан, N.                 | Виділення механізмів психологічного захисту      |
| 1980-1990  | Когнітивна теорія стресу     | Lazarus, R., Folkman, S. | Розробка транзакційної моделі стресу             |
| 1990-2000  | Диспозиційний підхід         | Carver, C., Scheier, M.  | Зв'язок копінгу з особистісними характеристиками |
| 2000-2010  | Інтегративний підхід         | Compas, B.               | Розвиток копінгу в онтогенезі                    |
| 2010-тепер | Нейробиологічний підхід      | McEwen, B.               | Вплив копінгу на нейропластичність               |

Сучасні дослідження копінг-стратегій все частіше звертаються до вивчення їх ролі в контексті цифрового суспільства та нових форм стресу, пов'язаних з технологічним прогресом.

Важливим аспектом сучасного розуміння копінг-стратегій є їх роль у профілактиці психічних розладів та збереженні психологічного здоров'я. Дослідження показали, що адаптивні копінг-стратегії можуть служити захисним фактором проти розвитку тривожних та депресивних розладів.

Огляд наукових джерел дозволив виділити основні підходи до трактування поняття «копінг», серед яких диспозиційний, транзакційний, психоаналітичний і ресурсний. У межах психоаналітичного підходу копінг розглядається як форма психологічного захисту, що слугує для зняття внутрішньої напруги та діє автоматично, не залучаючи когнітивних або емоційних процесів.

До представників психоаналітичного розуміння копінгу належать Н. Ендлер, П. Крамер і Н. Хан. Згідно з їхнім підходом, певні адаптивні механізми захисту стали визначатися як «копінг-механізми», що спричинило суттєві методологічні труднощі. Так, важливо підкреслити відмінності між копінг-стратегіями і захисними механізмами. Захисні механізми здебільшого несвідомі й автоматичні, тоді як копінг передбачає свідому та цілеспрямовану діяльність особистості.

Попри це, В. Е. Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, M. E. Wadsworth розмежовують ці два поняття за критеріями свідомості, конструктивності та локалізації загрози. Копінг, на їхню думку, є усвідомленою, цілеспрямованою активністю, яка спрямована на вирішення проблемної ситуації, зазвичай пов'язаної із зовнішньою загрозою, як-от хвороба чи катастрофа. Водночас психологічні захисні механізми зазвичай активуються на несвідомому рівні, спрямовані на збереження емоційного балансу, але не завжди сприяють вирішенню проблеми (Compas et al., 2001).

Диспозиційний підхід визначає копінг як схильність особистості застосовувати сталі стратегії в подібних ситуаціях. Однак цей підхід критикують за недостатній облік змін у реакціях особистості протягом життя.

Трансакційний підхід трактує копінг як безперервний процес взаємодії між особистістю та соціальним середовищем. Даний підхід підтримують Р. Lazarus, С. Folkman, В. Hunsberger та інші, які наголошують, що копінг – це динамічні поведінкові та когнітивні зусилля, які змінюються залежно від обставин (Lazarus & Folkman, 1984; Hunsberger, 1995).

Крім того, трансакційний підхід звертає увагу на емоційну складову копіngu. Наприклад, К. Карвер вважає, що емоційний аспект є невіддільною частиною копіngu, поряд із поведінковими та когнітивними стратегіями (Carver & Scheier, 1994).

Таким чином, хоча поняття «копінг» і «захисні механізми» мають певні точки дотику, вони різняться за ступенем свідомості, цілеспрямованості та впливу на вирішення проблем. Копінг охоплює активну і конструктивну взаємодію із середовищем, тоді як захисні механізми часто спрямовані на збереження емоційного комфорту без прямого розв'язання ситуації.

За визначенням Й. Тереляка, копінг можемо описати як сукупність усвідомлених і неусвідомлених зусиль, що спрямовані на адаптацію до нових умов. Відмінною рисою копіngu порівняно з адаптацією є те, що він завжди включає елемент новизни, оскільки людина вирішує проблему, коли вона для неї є новою, а згодом звикає до неї. Копінг переважно спрямований на вирішення труднощів, не фокусуючись на кінцевому результаті, що є більш характерним для адаптаційного процесу (Terelak, 2008).

Копінг можна також розглядати через його структурні компоненти: копінг-процес, копінг-поведінку та копінг-стратегії. Копінг-процес відображає динамічний аспект подолання труднощів, копінг-поведінка характеризує готовність особи долати життєві виклики, а копінг-стратегії визначають типовий для конкретної особистості спосіб дій у складних ситуаціях. Хоча копінг-стратегії є реакцією на певну ситуацію, вони є відносно стабільними й пов'язаними з індивідуальними особливостями.

Стійкі патерни копіngu формують стратегії поведінки, які можуть бути адаптивними чи дезадаптивними, а також активними чи пасивними. До активних стратегій зазвичай відносять «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки» (Дем'яненко, 2013).

Основною копінг-стратегією вважається стратегія «вирішення проблем», яка охоплює всі можливі способи впливу, спрямовані на подолання стресу. Стратегія «пошук соціальної підтримки» містить залучення допомоги з боку соціального оточення. До пасивних стратегій зазвичай зараховують «уникнення».

Останніми роками «ресурсний» підхід у психологічній науці набув значної популярності. Він акцентує увагу на важливості комплексного використання ресурсів, зокрема моральної, емоційної, матеріальної та інструментальної підтримки, яка сприяє адаптації особистості. Даний підхід також наголошує на важливості екзистенційного значення життя. У цьому контексті кожна людина надає сенс власним переживанням і обставинам, що відкриває можливість змінити ситуацію на краще.

Загалом, узагальнюючи підходи до розуміння копіngu, можна визначити його як систему емоційних, когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання перешкод. Когнітивні зусилля зосереджуються на аналізі ситуації та пошуку альтернатив, емоційні допомагають контролювати почуття, а поведінкові – досягти необхідного результату.

Одна з найвизнаніших класифікацій копінг-стратегій була розроблена Р. Lazarus та С. Folkman. Згідно з їх класифікацією, копінг-стратегії поділяються на дві основні групи:

проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані стратегії. Проблемно-сфокусовані стратегії орієнтовані на подолання проблемних ситуацій або зміну хоча б одного з їх аспектів (Lazarus & Folkman, 1984).

До даної категорії відносяться стратегії, як-от планування вирішення проблеми, пошук інформації та конфронтація. Планування вирішення проблеми передбачає створення особистістю чіткого плану дій для вирішення проблеми (Lazarus & Folkman, 1984). Пошук інформації, згідно з дослідженнями Й. Тереляка (Terelak, 2008), J. Rodrigue, S. Jackson, M. Pettit, включає аналіз ситуації та отримання необхідних відомостей для вибору оптимальних варіантів вирішення проблеми (Rodrigue et al., 2000).

Конфронтація, як зазначають P. Lazarus, C. Folkman, передбачає пряме реагування на проблему, включаючи агресивні дії або вираження незадоволення щодо факторів, що викликають труднощі (Lazarus & Folkman, 1984).

У випадку емоційно-сфокусованих копінг-стратегій особа часто звертається до власних емоцій, щоб зменшити інтенсивність негативних переживань, покращити контроль над емоціями та змінити своє ставлення до проблем (Lazarus & Folkman, 1984). До цих стратегій відносяться такі механізми, як дистанціювання, самозвинувачення, самоконтроль, пошук підтримки та позитивна переоцінка ситуації. Дистанціювання, наприклад, передбачає намагання особистості відсторонитися від проблеми, уникати думок про неї (Lazarus & Folkman, 1984). Самозвинувачення включає постійну самокритику й агресію щодо себе. Стратегія самоконтролю полягає в придушенні негативних переживань і регулюванні власної діяльності (Lazarus & Folkman, 1984).

Пошук підтримки також є важливою емоційно-сфокусованою стратегією, що включає звернення за емоційною або інформаційною допомогою до інших. Крім того, P. Lazarus, C. Folkman включають «уникнення» до емоційно-сфокусованих стратегій, що полягає у фантазуванні або униканні думок про проблему (Lazarus & Folkman, 1984).

Уникнення є окремою стратегією, що виявляється в прагненні людини уникати труднощів, часом замінюючи їх іншою діяльністю або відпочинком. Уникнення як копінг-стратегія має на меті усвідомлене відсторонення від проблеми з чітким розумінням її причин, на відміну від неусвідомленої втечі, що передбачає мимовільне забування або неприязне ставлення до травмуючих факторів.

Різні класифікації копінг-стратегій сприяють більш глибокому розумінню та впорядкуванню підходів до подолання стресових ситуацій і життєвих труднощів. Нижче подано огляд кількох популярних класифікацій.

Згідно з моделлю, розробленою L. I. Pearlin, C. Schooler копінг-стратегії поділяються на кілька основних груп. Першу групу складають методи, що спрямовані на зміну сприйняття проблеми та перегляд перспектив її розгляду. Друга група включає техніки трансформації самої проблеми через реструктуризацію ситуації та визначення структурних елементів, які можна використати для пошуку рішення. Третя група об'єднує способи управління емоційним стресом, що виникає під час складних обставин (Pearlin, Schooler, 1999).

P. Moss і J. Schaeffer запропонували інший підхід до класифікації копінг-стратегій, заснований на домінуючому фокусі дій. До першої категорії входять стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, що включає ухвалення рішень і застосування конкретних дій для подолання труднощів. Друга категорія охоплює стратегії, спрямовані на регуляцію емоцій і збереження емоційної стабільності. Третя категорія концентрується на оцінці ситуації для визначення її значення (Moss & Schaeffer, 1986).

З погляду деяких зарубіжних авторів, таких як S. Roesch, B. Weiner, копінг-стратегії також класифікуються за рівнем самостійності у прийнятті рішень. Вони можуть бути самостійно розробленими або заснованими на зовнішній допомозі, наприклад, через звернення за порадами або підтримкою. Цей підхід тісно пов'язаний із поняттям перекладання відповідальності на інших (Roesch & Weiner, 2001).

Ресурсні можливості особистості та ситуаційні фактори також впливають на вибір копінг-стратегії, що підтверджує важливість комплексного підходу до аналізу цих стратегій. Створення систематизованої класифікації копінг-стратегій сприятиме підвищенню їх ефективності в практичній психології.

У контексті професійної діяльності психолога розуміння еволюції копінг-стратегій має особливе значення для розробки ефективних терапевтичних інтервенцій. Сучасні дослідження демонструють необхідність індивідуального підходу до формування копінг-стратегій, враховуючи особистісні, соціальні та культурні фактори.

Проведений аналіз еволюції поняття копінг-стратегій дозволяє зробити висновок про значний прогрес у розумінні механізмів подолання стресу та адаптації до складних життєвих ситуацій. Сучасні дослідження продовжують розширювати наше розуміння ролі копінг-стратегій у психологічному благополуччі особистості та відкривають нові перспективи для практичного застосування накопичених знань.

### **Висновки**

Дослідження показало, що сучасне розуміння копінг-стратегій значно розширилося порівняно з початковими концепціями. Важливим аспектом є врахування індивідуальних відмінностей у виборі та ефективності різних стратегій подолання стресу. Встановлено, що успішність копінгу залежить не тільки від обраної стратегії, але й від контексту ситуації, особистісних ресурсів та соціокультурних факторів.

Виявлено, що адаптивні копінг-стратегії позитивно корелюють з емоційним інтелектом, самоефективністю та соціальною підтримкою. Натомість, неадаптивні стратегії часто пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та депресивними станами. Особливу роль відіграють когнітивні копінг-стратегії, які допомагають переосмислити стресову ситуацію та знайти конструктивні шляхи її вирішення.

Аналіз сучасних досліджень вказує на важливість розвитку гнучкості у застосуванні копінг-стратегій. Здатність адаптувати стратегії подолання відповідно до вимог ситуації є ключовим фактором психологічної адаптації. Значну увагу приділено вивченню ролі копінг-стратегій у професійній діяльності, особливо в умовах підвищеного стресу та невизначеності.

Дискусійним залишається питання класифікації копінг-стратегій. Хоча класифікація на проблемно- та емоційно-орієнтовані стратегії залишається найбільш визнаною, сучасні дослідники пропонують більш диференційовані підходи.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити наступні узагальнення:

1. Еволюція поняття копінг-стратегій відображає перехід від простих механістичних моделей до складних інтегративних підходів.
2. Сучасне розуміння копінгу базується на синтезі різних теоретичних підходів та враховує біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти.

Перспективним напрямком досліджень є вивчення трансформації копінг-стратегій в умовах глобальних викликів, таких як пандемії та соціальні кризи. Важливим аспектом є

розробка інтервенційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій у різних вікових та професійних групах.

### Література

1. Богдан, О.М. (2024). Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 16(30), 60-83. Режим доступу: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/164/156>
2. Вознюк, А. (2021). Особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2–3(23), 18-23.
3. Дем'яненко, Б.Т. (2013). Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 24, 282-288.
4. Дубчак, Г.М. (2016). Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(2), 28-39.
5. Заглюдіна, Т.А. (2014). Копінг-стратегії як різновид креативних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 139-142.
6. Карамушка, Л.М. (2020). Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*, 1(57), 12-21.
7. Карамушка, Л.М., & Снігур, Ю.С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій*. (Монографія). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
8. Шинкаренко, Ю. (2024). Особливості розвитку копінг-стратегій у процесі професійної підготовки психологів: когнітивний та поведінковий аспекти. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(76), 402-408. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-402-408>
9. Шинкаренко, Ю. (2024а). Методологічні підходи до вивчення розвитку копінг-стратегій у майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 286-294. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-286-294>
10. 4Service. (2025). Українці відчувають стрес і тривогу, але обирають конструктивні копінгові стратегії реагування на ці стани. *Дослідження в межах програми «Ти як?»*. Режим доступу: <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany>
11. Aldwin, C.M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. (2nd ed.). New York : The Guilford Press.
12. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
13. Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Wadsworth, M.E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
14. Endler, N.S., & Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
15. Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. New York : Academic Press.
16. Hunsberger, B. (1995). Religion and Prejudice: The Role of Religious Fundamentalism, Quest, and Right-Wing Authoritarianism. *Journal of Social Issues*, 51, 113-129. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01326.x>
17. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.

18. McEwen, B.S. (2017) Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress*, 1, 1-17. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
19. Moss, R.H., & Schaeffer, J.A. (1986). Coping styles: Reactions to stress and their influence on psychological well-being. In S.M. Weiss (Ed.). *Health psychology : A handbook* (pp. 261-287). New York : Springer.
20. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1999). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
21. Rodrigue, J., Jackson, S., & Perri, M. (2000). Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 89-111.
22. Roesch, S., & Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*, 50(4), 205-219. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00188-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00188-x)
23. Skinner, E.A., & Zimmer-Gembeck, M.J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. New York : Springer International Publishing AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0>
24. Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres: Koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa : Branta.
25. Wong, P.T.P., Wong, L.C.J., & Scott, C. (2006). Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation. In P.T.P. Wong & L.C.J. Wong (Eds.). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 1–26). Spring Publications. [https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5\\_1](https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_1)

#### References

1. Bohdan, O.M. (2024). Stratehii psykholohichnoho dobrobutu ukrainsiv u vzaiemodii z kopinh-stratehiiamy v umovakh viiny [Strategies of psychological well-being of Ukrainians in interaction with coping strategies in wartime conditions]. *Problemy politychnoi psykholohii – Problems of Political Psychology*, 23(1), 45-56. Retrieve from <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/164/156> [in Ukrainian].
2. Vozniuk, A. (2021). Osoblyvosti proiavu kopinh-stratehii u kerivnykiv zakladiv osvity zalezno vid rivnia profesiinoho stresu [Features of coping strategies manifestation among educational institution leaders depending on the level of professional stress]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology*, 2–3(23), 18-23 [in Ukrainian].
3. Demianenko, B.T. (2013). Mekhanizmy psykholohichnoho zakhystu ta kopinh-stratehii v teorii i praktytsi korektsiinoi ta psykhoterapevtychnoi diialnosti [Mechanisms of psychological defense and coping strategies in theory and practice of correctional and psychotherapeutic activity]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova – Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov*, 24, 282-288 [in Ukrainian].
4. Dubchak, H. M. (2016). Analiz stratehii kopinh-povedinky maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Analysis of coping behavior strategies of future specialists in socioeconomic professions]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1(2), 28-39 [in Ukrainian].
5. Zahlodina, T.A. (2014). Kopinh-stratehii yak riznovyd kreatyvnykh praktyk [Coping strategies as a type of creative practices]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*, 139-142 [in Ukrainian].
6. Karamushka, L.M. (2020). Vplyv kopinh-stratehii na strukturni komponenty psykholohichnoho zdorovia personalu osvitnikh orhanizatsii [The influence of coping strategies on the structural components of psychological health of educational organization staff]. *Aktualni problemy psykholohii – Current Issues in Psychology*, 1(57), 12-21 [in Ukrainian].

7. Karamushka, L.M., & Snihur, Yu.S. (2024). *Psykhologhiia vyboru kopinh-stratehii kerivnykamy osvitynikh orhanizatsii [Psychology of coping strategies choice by educational organization leaders]*. Kyiv : Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine [in Ukrainian].
8. Shynkarenko, Yu. (2024). Osoblyvosti rozvytku kopinh-stratehii u protsesi profesiinoi pidhotovky psykholohiv: kohnityvnyi ta povedinkovy aspekti [Features of coping strategies development in the process of professional training of psychologists: cognitive and behavioral aspects]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of «KROK» University*, 4(76), 402-408. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-402-408> [in Ukrainian].
9. Shynkarenko, Yu. (2024a). Metodolohichni pidkhody do vyvchennia rozvytku kopinh-stratehii u maibutnikh psykholohiv [Methodological approaches to studying the development of coping strategies in future psychologists]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of «KROK» University*, 3(75), 286-294. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-286-294> [in Ukrainian].
10. 4Service. (2025). Ukraintsi vidchuvaiut stres i tryvohu, ale obiraiut konstruktyvni kopinhovi stratehii reahuvannia na tsi stany [Ukrainians feel stress and anxiety but choose constructive coping strategies to respond to these conditions]. *Doslidzhennya v mezhakh prohramy «Ty yak?» – Research within the program «How are you?»*. Retrieved from <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany>
11. Aldwin, C.M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. (2nd ed.). New York : The Guilford Press.
12. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
13. Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Wadsworth, M.E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
14. Endler, N.S., & Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
15. Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self–environment organization*. New York : Academic Press.
16. Hunsberger, B. (1995). Religion and Prejudice: The Role of Religious Fundamentalism, Quest, and Right-Wing Authoritarianism. *Journal of Social Issues*, 51, 113-129. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01326.x>
17. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.
18. McEwen, B.S. (2017) Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress*, 1, 1-17. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
19. Moss, R.H., & Schaeffer, J.A. (1986). Coping styles: Reactions to stress and their influence on psychological well-being. In S.M. Weiss (Ed.). *Health psychology : A handbook* (pp. 261-287). New York : Springer.
20. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1999). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
21. Rodrigue, J., Jackson, S., & Perri, M. (2000). Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates. *International Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 89-111.
22. Roesch, S., & Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*, 50(4), 205-219. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00188-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00188-x)

23. Skinner, E.A., & Zimmer-Gembeck, M.J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. New York : Springer International Publishing AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0>
24. Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres: Koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa : Branta.
25. Wong, P.T.P., Wong, L.C.J., & Scott, C. (2006). Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation. In P.T.P. Wong & L.C.J. Wong (Eds.). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 1–26). Spring Publications. [https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5\\_1](https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_1)

## **EVOLUTION OF THE COPING STRATEGIES CONCEPT: FROM CLASSICAL THEORIES TO MODERN RESEARCH**

**Denys Zamerziak**

**Postgraduate Student of the Department of Psychology**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[d.v.zamerziak@npu.edu.ua](mailto:d.v.zamerziak@npu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0001-9905-7848>

**Alla Fedorenko**

**PhD in Psychology, Associate Professor,**

**Associate Professor of the Department of Psychology**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[a.f.fedorenko@udu.edu.ua](mailto:a.f.fedorenko@udu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-8180-4494>

### **Abstract**

The article examines the evolution of the coping strategies concept in psychological science, tracing its development from the first theoretical concepts to modern research. The historical trajectory of the study of coping strategies is analyzed, starting from the introduction of the term by L. Murphy in 1962 to modern neurobiological research. Particular attention is paid to the contribution of R. Lazarus and S. Folkman, who proposed a transactional model of stress and coping, defining coping as dynamic cognitive and behavioral efforts aimed at overcoming stressful situations. The main theoretical approaches to understanding coping strategies are investigated: psychoanalytic, dispositional, transactional and resource. The differences between coping strategies and defense mechanisms by the criteria of consciousness, constructiveness and localization of the threat are revealed. The classification of coping strategies is presented, in particular, their division into problem-focused and emotional-focused. Their features and mechanisms of action are described. The article highlights current areas of research on coping strategies, including the study of their cultural characteristics, the relationship with neuroplasticity and the role in the prevention of mental disorders. The works of outstanding researchers, such as C.S. Carver, M.F. Scheier, B.S. McEwen, C.M. Aldwin, who have expanded the understanding of the relationship between personality characteristics and the choice of coping strategies, are analyzed. The structural components of coping (coping process, coping behavior, coping strategies) and their role in the adaptation of the individual to stressful situations are reviewed. The importance of an integrated approach to the formation of coping strategies, taking into account individual, social and cultural factors, is emphasized. The article demonstrates significant progress in understanding the mechanisms of overcoming stress and opens up prospects for the practical application of the accumulated knowledge in psychological practice.

**Keywords:** coping strategies, psychological coping, stress, resilience, adaptation, psychological defense, coping behavior

*Подано 20.01.2025*

*Рекомендовано до друку 31.01.2025*