

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Гербеда Галина Олександрівна,
здобувачка освіти першого (бакалаврського) рівня,
соціально-психологічний факультет,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна

Вступ. Стресові події та життєві труднощі є характерними для юнацького віку, проте повномасштабна війна суттєво трансформувала процес переживання стресу та вплинула на особливості протікання соціально-психологічної адаптації. Здатність юнаків та юнок справлятися з цими викликами та адаптуватися до важких умов визначається вибором продуктивних або непродуктивних копінг-стратегій.

Оскільки стратегії подолання є сукупністю когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання чи ослаблення впливу стресових факторів, вони актуалізуються за умови порушення рівноваги у зовнішньому середовищі чи внутрішньому стані, що активізує процес пристосування. Саме продуктивні копінг-стратегії здатні забезпечити адекватну зовнішнім умовам адаптацію до стрес-факторів, підтримати баланс між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами, а також сприяти психоемоційній стабільності.

Мета роботи. Систематизувати уявлення науковців щодо розподілу копінг-стратегій та чинників соціально-психологічної адаптації. Дослідити теоретичні особливості зв'язку копінг-стратегій з соціально-психологічною адаптацією юнаків та юнок.

Матеріали та методи. Серед теоретичних методів було використано аналіз, систематизацію, узагальнення та порівняння науково-фахової літератури з питань копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації юнаків та юнок в умовах воєнного конфлікту.

Результати. Копінг-стратегії є значущими у процесі формування резильєнтності (стресотійкості) [1], сприяння налагодженню зв'язків між

системою “особистість–середовище” [6], реалізації ефективного управління стресом [10] та зниженні психоемоційного навантаження [8].

Аналіз концептуальних підходів засвідчує, що дослідженням копінг-стратегій займалися представники різноманітних психотерапевтичних напрямків. У психоаналітичному підході копінг-стратегії ототожнюються з захисними механізмами, що актуалізуються з метою додання наслідків внутрішнього конфлікту [12], прихильники когнітивно мотиваційного підходу вбачають копінг-стратегії результатом дволанкового опрацювання (первинної та вторинної когнітивної оцінки) [14], диспозиційний підхід наголошує на важливості особистісних рис людини в процесі додання [11], ресурсний підхід розглядає копінг-стратегії як передчасні зусилля задля підтримання, зміцнення та розширення кола значущих ресурсів [13], проактивний підхід стратегії подолання пов'язує з управлінням майбутніми викликами за допомогою нарощення ресурсів, позитивної переоцінки та цілеспрямованості [15].

З огляду на класифікаційні критерії, широковживаним вважається розподіл стратегій подолання на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникнення. Таку класифікацію запропонували Р. Лазарус та С. Фолкман [14] – автори транзакційної теорії стресу. За способом втручання О. Чаповська [9] пропонує розмежування стратегій подолання на активні (спрямовані на активне додання дії стресора) та пасивні (відволікання та пролонговане уникання розв'язання проблеми). Автор теорії збереження ресурсів С. Хобфолл [13] виокремлює стратегії за характером соціальної взаємодії: просоціальні (спрямовані на принесення користі соціальній спільноті) та антисоціальні (характеризуються агресивною, байдужою або ворожою спрямованістю відносно суспільства), а також на адаптивні та неадаптивні прояви різноманітних стратегій подолання, які використовуються за контекстом: залежно від вимог обставин, особистісних можливостей та ресурсів конкретної особи.

Сучасний темп розвитку та перебудови життєвих орієнтирів, цілей та цінностей потребує високо рівня соціально-психологічної адаптації. Юнаки та

юнки, що планують або вже стали на шлях професійного розвитку інтегруються у соціальні інститути, будують особисті уявлення про можливості розвитку в Україні та підлаштовуються під умови існування у військовій невизначеності.

Вітчизняні дослідники щільно займалися дослідженням психосоціального виміру адаптації. Так, соціально-психологічну адаптацію Л. Коробка [18] вважає багатовимірним процесом, за завершення якого індивід формує соціальну ідентичність та залучає ресурси з метою здобуття самореалізації в професійному та особистому планах. О. Ткачишина [7] пропонує розглядати феномен соціально-психологічної адаптації у контексті переживання певного етапу її біопсихосоціального розвитку, оскільки процес адаптації супроводжується актуальними віковими особливостями, предметно-орієнтованими труднощами, здобуттям професійних знань, що спонукають до зміни та корекції поведінки та особистих проявів. Н. Іленко [2] з колегами виокремлюють набуття наступних чинників: самостійного задоволення потреб, навичок соціалізації та ефективної комунікації, як засад для формування соціально-психологічної адаптації.

Детальніше розглянемо багатомірний теоретичний зв'язок між копінг-стратегіями та соціально-психологічною адаптацією. Оскільки копінг-стратегії охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові дії, що спрямовані на додання наслідків дії стресора, завдяки їм здійснюється адаптивна відповідь індивіда на нову зовнішню обставину, враховуючи наявний на момент дії стрес-фактора досвід.

Т. Перепелюк та Н. Харченко [5] стверджують, що успішність психосоціальної адаптації зумовлена залученням копінг-ресурсів, до складу яких входять стратегії подолання. Буфери у вигляді моральних, фізичних та соціальних ресурсів сприяють швидшому емоційному відновленню від психотравмувальних подій. Л. Адаменко [1] наголошує на адаптивній функції копінг-поведінки, що відбувається у соціокультурно прийнятний спосіб, де копінг-стратегія постає когнітивно обумовленою реакцією на стресову обставину. М. Оксютович та Д. Мельничук [4] доповнюють уявлення про

копінг-процес, як значущий фактор адаптації до умов мінливого середовища. На думку науковиць, успішність взаємодії із соціумом вимагає від юнаків та юнок гнучкості, достатньої кількості ресурсів та навичок продуктивного розв'язання стресових ситуацій. Адаптивні стратегії подолання з часом здатні вкорінюватися у свідомість шляхом багаторазового використання завдяки нейропластичним змінам та формуванню автоматизованих ефективних реакцій на стрес, сприяючи покращенню психологічного добробуту.

Обговорення. Копінг-стратегії класифікуються на категорії за змістом – когнітивні, емоційні, поведінкові, за способом втручання – активні та пасивні, за характером соціальної взаємодії – просоціальні та антисоціальні й за ефективністю – адаптивні та неадаптивні. Емпірично підтверджено зв'язок між застосуванням адаптивних копінг-стратегій та вищим рівнем соціально-психологічної адаптації. Отже, формування адаптивних стратегій, зокрема шляхом цілеспрямованих психологічних інтервенцій, сприяє ефективнішому пристосуванню до життєвих викликів й збереженню психологічного здоров'я.

Висновки. Можемо стверджувати, що формування арсеналу копінг-стратегій здебільшого припадає на юнацький вік, який визначається як період підвищеної вразливості до стресогенних чинників і сенситивності щодо становлення індивідуального стилю подолання. Очікується, що по завершенню збройного конфлікту на юнаків та юнок покладатимуться підвищені очікування щодо їхнього рівня соціально-психологічної компетентності. Останній складатиметься з впевненості у власних силах, рівня соціалізації, здатності врегульовувати власний емоційний стан, розвитку комунікативних навичок та застосовування конкретних моделей стрес-долаючої поведінки. Таким чином, розуміння та розвиток продуктивних копінг-стратегій набуває ключового значення для успішної соціально-психологічної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1. С. 13-18.

2. Іленко Н. М., Бойченко О. М., Іленко-Лобач Н. В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти Полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану. *Медична освіта*. 2020. № 2. С. 31-36.
3. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. 4. С. 76-82.
4. Оксютрович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №1. С. 253-260.
5. Перепелюк Т.Д., Харченко Н.А. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 3. С. 108-114.
6. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія: дис. Родіни Наталії Володимирівни докт. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 503 с.
7. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2021. №3. С. 93-98.
8. Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф., Чуйко Г. В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціальнопсихологічної адаптації особистості. *Psychological journal*. 2020. № 6. С. 36-56.
9. Чаповська О. О. Копінг-стратегія поведінки та психологічні чинники подолання стресу особистістю. *Вінницька академія неперервної освіти*. 2020. С. 287-291.
10. Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 6. С. 18-22.
11. Carver C. S., Scheier M. F. Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994.

№ 66. P. 184–195. DOI: 10.1037//0022-3514.66.1.184

12. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // *Journal of Consulting Psychology*. 1965. Vol. 29. P. 373-378. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0022410>

13. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. № 44. P. 513-524. DOI: 10.1037//0003-066x.44.3.513.

14. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. In *Stress and coping: An anthology*. Columbia University Press. 1991. P. 189–206.

15. Schwarzer R. Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. Vol. 57. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>.