

2. Лексикон загального та порівняльного літературознавства / Буковин. центр гуманітар. дослідж.; [ред.: А. Волков (голова) та ін.]. – Чернівці : Золоті литаври, 2001. – 634 с.

3. Селіванова О. О. Нариси з української фразеології (психокогнітивний та етнокультурний аспекти). Київ-Черкаси: Брама, 2004. 276 с.

УДК: 159.942.5:159.944.4

***Бабич Катерина Ігорівна***

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу

*Науковий керівник: Шевчук Вікторія Валентинівна*

кандидат психологічних наук, доцент

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія  
Кондратюка»

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Проблема подолання стресу та формування стресостійкості особистості посідає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці. Інтенсивний ритм життя, зростання соціальної напруги, інформаційне перевантаження та нестабільність зовнішнього середовища зумовлюють підвищення вимог до психічної адаптації людини. У цих умовах саме копінг-стратегії відіграють вирішальну роль як механізм ефективного подолання стресових ситуацій, сприяючи підтриманню психічного здоров'я та формуванню стресостійкості [4; 5].

Стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати рівновагу, самоконтроль і продуктивність діяльності в умовах дії стресових чинників. Проте сама по собі стресостійкість не є вродженою властивістю – вона формується та розвивається в процесі життя, зокрема через індивідуальний вибір копінг-стратегій [4].

Поняття «копінг» (від англ. *cope* – «впоратися», «подолати») запроваджене Л. Мерфі, яка трактувала його як готовність особи до подолання життєвих труднощів [8]. У сучасній психології термін «копінг» означає сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових дій, спрямованих на зниження внутрішньої напруги і відновлення психологічної рівноваги у складних ситуаціях [2; 5].

Р. Лазарус і С. Фолкман у своїй трансакційній теорії стресу розглядають копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання зовнішніх або внутрішніх вимог, що перевищують ресурси людини [2]. Вони виділяють дві провідні стратегії подолання: проблемно-орієнтовану, яка спрямована на активну зміну ситуації, та емоційно-орієнтовану, що має на меті регуляцію емоційного

стану. У межах теорії копінгу Р. Лазарусом та С. Фолкман було визначено вісім основних копінг-стратегій: планування вирішення проблеми – активне обмірковування шляхів подолання труднощів; конфронтаційний копінг – прагнення змінити ситуацію рішучими діями; самоконтроль – управління власними емоціями; прийняття відповідальності – усвідомлення власної ролі у виникненні проблеми; пошук соціальної підтримки – звернення до інших людей по допомогу чи пораду; дистанціювання – зниження значущості ситуації для уникнення емоційного напруження; уникнення – відхід від проблеми, ігнорування або втеча; позитивна переоцінка – переосмислення ситуації з точки зору особистісного зростання [2; 4].

Залежно від ефективності копінг-поведінки виділяють конструктивні (адаптивні) та дезадаптивні (неконструктивні) стратегії. Конструктивні сприяють відновленню емоційного балансу, ефективному вирішенню проблеми та зниженню рівня дистресу. Натомість дезадаптивні – уникнення, емоційна ізоляція чи агресивна поведінка – тимчасово зменшують напругу, проте у довготривалій перспективі знижують психологічну стійкість [5; 8].

Формування стресостійкості особистості тісно пов'язане з наявністю копінг-ресурсів – стабільних особистісних і соціальних характеристик, які забезпечують ефективне подолання стресу. До них належать емоційна стабільність, самоефективність, оптимізм, соціальна підтримка, фізичне здоров'я та досвід успішного подолання труднощів [1; 4].

Поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти копінгу взаємопов'язані між собою. Вибір конкретної стратегії залежить від індивідуально-психологічних характеристик, рівня соціальної підтримки, попереднього досвіду подолання стресу та культурних особливостей [3; 6]. Так, у колективістських культурах домінують стратегії соціальної підтримки, тоді як у індивідуалістичних – орієнтація на самостійне вирішення проблеми.

Таким чином, копінг-стратегії є не лише засобом адаптації, але й механізмом формування стресостійкості, який дозволяє людині підтримувати стабільність психічного функціонування навіть в екстремальних умовах. Високий рівень розвитку копінг-компетентності сприяє зростанню самоефективності, зниженню тривожності та формуванню позитивного образу «Я».

Отже, копінг-стратегії виступають важливим чинником формування стресостійкості, оскільки забезпечують можливість свідомо регулювати власний емоційний стан, мобілізувати ресурси та адаптуватися до вимог середовища. Вибір ефективних копінг-стратегій залежить від індивідуально-психологічних характеристик, життєвого досвіду, рівня соціальної підтримки та наявності ресурсів. Формування навичок конструктивного копінгу є важливим напрямом психологічної допомоги, профілактики дистресу та розвитку адаптивного потенціалу особистості [4; 5].

Список використаних джерел

1. Бацилева О., Потаєва К. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. С.167-169.
2. Гуляс І. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Т. III(20), № 40. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Gulyas-I.A.-Coping-strategys-in-the-context-of-vital-achievements-of-personality.pdf>.
3. Дем'яненко Б. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2023. № 24. С. 282–288.
4. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с
5. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1, № 55. С. 23–30.
6. Сивогракова З. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця : Конспект лекцій. Харків : УкрДАЗТ, 2015. 42 с.
7. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ, 2023. 68 с
8. Шайхлісламов З. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегій поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 64–68

УДК 373.2.016:004:37.017.9

**Тур Оксана Миколаївна**

доктор педагогічних наук, професорка,  
професорка кафедри психології та педагогіки

**Колісник Анна Вікторівна**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності  
«Дошкільна освіта»

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ STEM-ОСВІТИ В ЗДО**

Сьогодні STEM-освіта є ключовим світовим трендом та стратегічною відповіддю на виклики ХХІ століття, оскільки вона цілеспрямовано формує у дітей наскрізні навички. Заклади дошкільної освіти визначені як стартовий