

Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічної безпеки підприємств

Юрій Шинкаренко

*аспірант спеціальності «Психологія»,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м.Київ, Україна,
e-mail: ShynkarenkoYV@krok.edu.ua,
ORCID: 0009-0000-4950-7791*

У сучасних умовах функціонування підприємств дедалі актуальнішою стає проблема не лише фізичної та технологічної безпеки, а й психологічної безпеки працівників. Психологічна безпека створює середовище, в якому кожний працівник може відчувати себе захищеним, впевненим, мати ресурс для продуктивної діяльності. Вона виступає важливою передумовою ефективної роботи, інновацій, командної взаємодії та стійкості організації до зовнішніх і внутрішніх стрес факторів.

Одним із ключових чинників забезпечення психологічної безпеки є формування і застосування копінг стратегій – сукупності психічних, поведінкових, соціальних механізмів, які працівник використовує для подолання стресових ситуацій, збереження внутрішнього балансу та адаптації до змін. У контексті підприємства це означає: працівники, які володіють ефективними копінг стратегіями, менш вразливі до негативних психоемоційних впливів, краще справляються зі змінами, кризами, конфліктами, що, у свою чергу, підвищує загальний рівень психологічної безпеки на підприємстві, зміцнює довіру, зменшує плинність кадрів, покращує продуктивність.

Проте на рівні організаційної практики існує низка викликів: недостатня обізнаність керівництва щодо ролі копінгу стратегій, відсутність системного підходу до їх розвитку серед працівників, відсутність коректної інтеграції цих підходів у політику безпеки підприємства. У зв'язку з цим виникає необхідність дослідження соціально психологічних механізмів формування копінг стратегій та їхнього впливу на психологічну безпеку в умовах підприємства.

Копінг-поведінка, яка розглядається у контексті різноманітних термінологічних визначень, не є інноваційним напрямком у сфері сучасної психології. Значний обсяг наукових робіт уже створено з метою глибокого розгляду даного явища. Систематичний аналіз академічних джерел дозволив використовувати їх як методологічну основу для вивчення копінг-поведінки, що включає в себе розгляд ключових теоретичних підходів до осмислення цього явища та концепцій їх структурно-функціональної організації [1;2;3].

У цьому контексті особливої наукової уваги заслуговують теоретико-методологічні висновки О. Никоненко та В. Козачука, які інтерпретують копінг як багатовимірний комплекс свідомих і несвідомих когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на адаптацію особистості до стресогенних ситуацій і підтримання психологічного благополуччя [4]. Автори наголошують, що стрес виступає пусковим механізмом актуалізації копінг-стратегій, виокремлюючи його різновиди (еустрес і дистрес, гострий і хронічний) та систематизую-

чи ключові напрями копіngu: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, копінг уникнення та копінг, пов'язаний із пошуком соціальної підтримки [4]. Зазначається, що використання адаптивних стратегій (зокрема проблемно-орієнтованого копіngu, позитивної когнітивної переоцінки та соціальної підтримки) асоціюється зі збереженням психічного здоров'я та підвищенням стресостійкості, тоді як дезадаптивні стратегії (уникнення, агресивні форми реагування, зловживання психоактивними речовинами) корелюють із ризиком емоційного вигорання, підвищеної тривожності та психосоматичних проявів, що зумовлює критичну необхідність розвитку ефективних копінг-стратегій у контексті забезпечення психологічної безпеки працівників [4].

У рамках аналізу впливу особистісних факторів на стресову стійкість, виявлено, що ірраціональні переконання збільшують уразливість до стресових впливів, у той час як раціональні переконання функціонують як захисний механізм від негативних життєвих подій. Важливо відзначити, що копінг-ресурси, такі як Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивні ресурси, емпатія, а також ціннісні та мотиваційні структури, разом із соціальним середовищем, у якому індивід реалізує свої взаємодії, стають ключовими інструментами для ефективного впорядкування із стресогенними ситуаціями.

На психологічному рівні критеріями ефективності подолання стресу визначаються психічне благополуччя, зниження невротизації та чутливості до стресових подій [5]. Використання адаптивних та конструктивних копінг-стратегій також запобігає виникненню симптомів емоційного вигорання, що є важливим, враховуючи специфіку роботи практикуючого психолога. Здатність управляти власними емоціями, відновлювати психологічні ресурси та підтримувати професійний оптимізм визначається як ключ до довгострокової ефективності в сфері психологічних послуг [5]. Відтак, можна стверджувати, що важливим аспектом професійної підготовки психологів є розвиток копінг-компетентності як багаторівневої особистісної характеристики, що дозволяє успішно подолати складні ситуації на професійному шляху.

Отже, у сучасних умовах постійних викликів і нестабільності роль копінг-стратегій набуває особливого значення у забезпеченні психологічної безпеки як окремих працівників, так і організації в цілому. Результати дослідження засвідчують, що саме адаптивні копінг-механізми сприяють формуванню внутрішнього ресурсу стійкості, зниженню напруження в колективі та зміцненню довіри до керівництва. Усвідомлення керівниками важливості розвитку копінг-компетентностей персоналу має стати невіддільним елементом управлінської культури підприємства. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення практичних програм із розвитку стресостійкості та інтеграцію копінг-стратегій у систему корпоративної безпеки.

Таким чином, копінг-стратегії не лише виконують компенсаторну функцію в умовах стресу, а й виступають активним інструментом формування психологічного добробуту, що в довгостроковій перспективі є стратегічною перевагою підприємства на сучасному ринку.

Список використаних джерел

1. 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. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
2. Кіреєва З. О., Односталко О. С. Відображення проживання важкої життєвої ситуації ("crash-етапу") за допомогою наративу. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Вип. 22. Т. X. С. 42–49.
3. Корнієнко І. О. *Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неуспіху* : монографія. Мукачево : Мукачівський державний університет, 2011. 292 с.
4. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(79). С. 429–436. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436>
5. Ткачук Т. А., Тарасенко І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, Вип. 1. http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12