

Горбенко В. Ю.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Поняття копінг-стратегії було досліджене такими вченими як Р. Лазарусом, С. Фолкманом, Х. Вебером, В.М. Ялтонським, Е. Хайм, С.К. Нартовою-Бочавер, Н. Хаан, Т. Л. Крюковою, В.Д. Менделевич, Н.П. Нічипоренко та іншими.

Найширше поняття копінг-стратегій має концепція Р. Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах. За Р. Лазарусом копінг-стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій. В сучасній науково-психологічній літературі копінг розуміється як мінливий процес, стійкі патерни якого формують певні реакції та характер поведінки. За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій: по-перше планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій; конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна степінь агресії та готовність до ризику; прийняття відповідальності, а саме признання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему; самоконтроль, який характеризується в вольовій регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині; позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом; пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад; дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі; уникнення та бігство від проблеми, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок.

Інші дослідники Моос та Шеффер виділили три стратегії копінг-поведінки: перша стратегія – фокусування на поведінці, а саме встановлення для себе значення ситуації, друга стратегія – фокусування на проблемі, а саме прийняття рішень для опанування ситуацією, третя стратегія – фокусування на емоціях, при якій людина керує своїми почуттями та підтримує емоційну рівновагу.

Перін та Шулер пропонують класифікацію за наступними стратегіями: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, стратегія керування емоційним дистресом. Згідно з Е. Фрайденберг та Р.Льюїс основи копінг-поведінки: продуктивна копінг-поведінка; соціальна копінг-поведінка; непродуктивна копінг-поведінка.

За Є. Ільїним існує три критерії, які є основними в класифікуванні копінгів, а саме по-перше поділ на емоційно-проблемний копінг, емоційно-фокусований копінг, проблемно фокусований копінг, по-друге на когнітивно-поведінковий копінг, або внутрішній, «відкритий» поведінковий копінг та орієнтований на відкриті дії копінг; успішний чи неуспішний копінг.

Згідно з науковим оглядом можна зазначити, що копінг-поведінка формується великою кількістю внутрішніх та зовнішніх факторів, таких як Я-концепція, локусом контролю, особистісними ресурсами, оточенням людини. Копінг-поведінка формує життєдіяльність людини, копінг-стратегії впливають як на поведінку людини під час стресу, так і на її самовідношення, звички та інших людей.