

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Українське суспільство та кожна українська сім'я наразі переживає соціально психологічні труднощі внаслідок вторгнення російських загарбників на територію України. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Військовий стан, бойові дії, вимушені зміни умов життя, постійне перебування в стресовому стані викликають у людей складнощі із підтримкою психологічного комфорту. Усе це стосується також психологів. Вперше поняття копінг було введено Л. Мерфі. Під копінгом класично розумілась готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, якою спрямована на вирішення життєвих обставин. Копінг формує певні засоби для подолання емоційного стресу [1, с. 189]. У статті йде мова про копінг – стратегії, як вироблений людиною засіб психологічного захисту, що формує поведінку людини в певних умовах [2, с. 142]. Проведено теоретичний аналіз і вказано значення таких понять: «копінг», «копінг стратегія», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, Р. Моос, Д. Шеффер). Найширше поняття копінг-стратегій має концепція Р. Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах [3, с. 142]. 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. Розкрито сутність понять: «копінг», «копінг-стратегія», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси» та проведено аналіз особливості вибору поведінки в певних умовах.

Проаналізовано форми прояву та стратегії поведінки в стресовій ситуації (Р. Лазарусом та С. Фолкманом). Показано основні підходи дослідження копінг-поведінки та стратегії поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, Д. Шеффер, С. Перін, Дж. Шулер, Е. Фрайденберг, Р. Льюїс). Проведений аналіз поняття копінг-стратегії вченими К. Меннінгером, Р. Лазарусом, С. Фолкманом, Н. Хаан та іншими. Надано підходи 69 визначення копінг-стратегії, як специфічної реакції на стрес, які витікають в систематичне застосування протягом кількох стресових ситуацій. Розкрито сутність захисних механізмів особистості, як здатність зменшення психологічного дискомфорту форми підсвідомої діяльності та різницю від копінг - стратегії. У статті наведено паралель між копінг-стратегіями та захисними механізмами за інтерпретацією А. Фрейда, що розділила захисні механізми на групи. Дається пояснення копінг– стратегії. Таким чином колишні копінг – стратегії змінюються на нові, а в стані ізоляції від звичних речей і відсутності підтримки близьких змінюється ставлення до себе, стратегія вирішення проблем буде сприяти контролю над стресовими ситуаціями, що позитивно відобразиться на професійній діяльності психолога Зроблений висновок, що копінг- поведінка формується великою кількістю внутрішніх та зовнішніх факторів, 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. Тому визначає напрями для подальшого вивчення цього феномену.

Література: 1. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях: стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188 – 199. 2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с. 3. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p. 4. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249. 5. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33 –42