

РОЗВИТОК ПОВЕДІНКОВИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Наумова Ольга

Нині людство стикається з потрясіннями, які провокують стрес та погіршують психологічне здоров'я, потребуючи конструктивних моделей поведінки для його подолання. Наукові дослідження (Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Вайтрауб, Е. Біллінс, Ч. Карвер і М.Шайєр) копінг-стратегій зосереджуються на поведінці в умовах стресу, який має значний вплив на здоров'я. Особливу увагу слід приділяти академічному стресу студентів, оскільки він негативно впливає на навчання та психологічне благополуччя. Абрахам Маслоу ввів поняття копіngu як здатності долати труднощі через зрілі стратегії, які передбачають аналіз проблеми та творчі рішення. Примітивні стратегії, навпаки, є менш ефективними, призводять до негативних наслідків і не вирішують проблему [1 – 4].

Метою дослідження є обґрунтування розвитку поведінкових копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності.

Сучасне визначення копіngu розробили Р. Лазарус і С. Фолкман, які стали основоположниками цієї концепції. У своїй роботі «Психологічний стрес та процес його подолання» (1966) Лазарус визначив копінг як усвідомлену стратегію поведінки для боротьби зі стресом та його наслідками. У спільній праці 1984 року «Транзакційна теорія та дослідження емоцій і копіngu» автори описали копінг як безперервний процес взаємодії людини з оточуючим світом у стресових ситуаціях, де стрес залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від сприйняття ситуації. В 1989 році Карвер, Вайнтрауб і Шейєр створили «Опитувальник стратегій подолання стресу (COPE)», який класифікував 15 стратегій у 4 підгрупи: зосередження на проблемі, уникнення, емоції та пошук підтримки, що допомогло зрозуміти, як люди обирають стратегії подолання стресу [3, 4].

Цікавими є роботи щодо копінг-стратегій відомої німецько-американської психоаналітикині Карен Хорні, яка в своїй праці «Наші внутрішні конфлікти» 1945 року, висвітлює основні стилі поведінки людини, які задіює для зменшення

тривожного стану і особистісних конфліктів з людьми, їх на думку автора є три: « рух до людей», « рух проти людей», «рух від людей»[2, 3].

Альберт Бандура у 1977 році запропонував теорію самоефективності, яка визначає переконання людини щодо її життя як ключову особистісну характеристику, що впливає на майбутню поведінку. Шелдон Коен описав вплив стресу на здоров'я та виділив три важливі фактори копінг: автономію, цілеспрямованість і гнучкість мислення. Джудіт Родін досліджувала адаптацію до стресу, підкреслюючи позитивний вплив самоконтролю й автономії на фізичне і ментальне здоров'я. Наукова література пропонує багато класифікацій копінг-стратегій для різних проблем, однак усталеної системи немає.

Саме тому *копінг-стратегії* розуміємо як свідомі та несвідомі моделі поведінки, спрямовані на подолання стресових ситуацій, зменшення їх негативного впливу на психологічне та фізичне здоров'я, а також на адаптацію до змін у довкіллі. Вони включають різні підходи, від емоційного регулювання до активного вирішення проблем, залежно від ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Пропоновано також класифікацію копінг-стратегій за спрямованістю, адаптивністю, способом реалізації та тривалістю ефекту [3, 4].

1. За спрямованістю:

а) *проблемно-орієнтовані* – аналіз ситуації, пошук інформації, прийняття рішень, зміна ситуації.

б) *емоційно-орієнтовані* – зменшення емоційної напруги (витіснення, медитації, відволікання, сміх, плач).

2. За адаптивністю:

а) *продуктивні* – знижують стрес і вирішують проблему (планування, пошук підтримки, сублімація).

б) *непродуктивні* – тимчасово знижують тривогу, але не вирішують проблему (агресія, ізоляція).

3. За способом реалізації:

- а) *когнітивні* – переоцінка ситуації, оптимізація мислення.
- б) *емоційні* – контроль емоцій, самозаспокоєння.
- в) *поведінкові* – звернення за допомогою, дія для зміни обставин.

4. За тривалістю ефекту:

- а) *тимчасові* – витіснення, уникнення, відволікання.
- б) *середньотривалі* – творчість, пошук емоційної підтримки.
- в) *довготривалі* – аналіз, психотерапія, навчання нових навичок.

Розглядаючи копінг-стратегії в умовах невизначеності, вони набувають особливого значення на вплив самопочуття та здатність пристосовуватися до нових подій та умов в житті людини. В умовах невизначеності базовими копінг-стратегіями виступають: конфронтація, розв'язання проблем та пошук інформації. Застосовуючи певний вид копінгу, людина спирається на ряд чинників які обумовлюють їх вибір. Вибір адаптивних моделей поведінки залежить від *індивідуально-психологічних факторів* (темперамент, емоційний інтелект), *соціальних факторів* (підтримка, соціальні ролі) та *когнітивної оцінки* ситуації. Не менш важливу роль відіграють ситуаційні чинники, такі як тривалість і інтенсивність стресу. Отже, застосування копінгу є динамічною взаємодією особистості із оточуючим середовищем і його вимогами [1, 2].

Таким чином, копінг-стратегії є головними механізмами в подолання стресових ситуаціях. Класифікація охоплює найрізноманітніші підходи, що зумовлює багатогранність моделей поведінки. Застосування ефективних копінг-стратегій сприяє зміцненню психологічної стійкості і стресостійкості до сучасних умов зокрема в невизначеності.

Список використаних джерел

1. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. Annual Review of Psychology. 2010. Vol. 61. P. 679–704.
2. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping / ed. S. Folkman. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
3. Sheldon K. M. Optimal human being. An integrated multi-level perspective. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2004. 288 p.
4. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa : Branta, 2008. 464 s.