

## **ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Дослідження копінг-стратегій у стресових ситуаціях пройшло довгий шлях. Починаючи від суто медичного поняття про явище, яке спостерігалось у солдатів під час Першої та Другої світових воєн, до визнання у сфері психології та отримання власної «науки про стрес» [1].

На початкових етапах свого розвитку, в середині ХХ сторіччя, наука про стрес, як і уся психологія взагалі, перебувала під значним впливом біхевіористської школи та її базової моделі «входів та виходів», яка повністю ігнорувала людський фактор. У 60-х роках Річард Лазарус із колегами зробили переворот у науці про стрес, додавши до цієї моделі фактор суб'єктивного сприйняття. До цього фактору включилися такі змінні як очікування майбутнього стресу, прогноз його суворості, оцінка власних можливостей пристосування до нього, і, до того ж, особисті цілі, вірування та цінності. Це відкриття створило у науці про стрес розуміння того, що не може бути певної норми сприйняття стресу, оскільки навіть якщо поведінка особи у стресовій ситуації відхиляється від норми, для її світосприйняття ця модель все одно може бути найбільш ефективною [2].

Оскільки психологічний стрес виникає у процесі несприятливих відносин між особою та навколишнім середовищем, його суттю є процес та зміни, радше ніж структурність та статичність. Людина змінює або обставини, або те, як вона їх сприймає, аби вони здавалися більш сприятливими — цей процес і називається копінгом.

Традиційні підходи до дослідження копінгу наголошували на рисах або стилях, тобто стабільних характеристиках особистості. Згодом, виникли процесуальні підходи — ті, що наголошували на постійних зусиллях особи управляти складними умовами навколишнього світу за допомогою

думок та дій. Прихильники цих підходів вважають, що хоча стабільні копінг-стратегії і мають право на життя, копінг як явище є дуже залежним від контексту, оскільки для того, аби залишатися ефективними у довгостроковому періоді, копінг-стратегії мусять змінюватися з часом, та від одних стресових умов до інших.

Копінг впливає на наступні реакції на стрес двома головними шляхами. По-перше, якщо стосунки особи з навколишнім середовищем змінюються в процесі копінгу, умови психологічного стресу також можуть змінитися на краще. Це називається проблемно-орієнтованим копінгом. Така форма копінгу прибирає або зменшує початкове джерело стресу. Інший варіант копінгу називається емоційно-орієнтованим копінгом. Він змінює лише відношення або інтерпретацію особою того, що відбувається. Загроза, про яку людина не думає, навіть тимчасово, її не турбує. Саме тому такі механізми психологічного захисту як заперечення та дистанціювання є потужними техніками контролю психологічного стресу, оскільки вони дають можливість зробити переоцінку стресу [3].

Отже, незалежно від того, чи людина обирає стабільну модель копінгу, чи обирає змінювати умови навколишнього середовища, або власне ставлення до того, що відбувається, головним фактором у копінгу людини зі стресом завжди залишається характер сприйняття нею ситуації.

### Список використаних джерел

1. Crocq MA, Crocq L. From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: a history of psychotraumatology. *Dialogues Clin Neurosci*. 2000;2(1):47 – 55.
2. Fink G. Stress science. *Neuroendocrinology*. Academic Press, Apr 6, 2010
3. Lazarus RS. From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Annu. Rev. Psychol*. 1993.44:1-22.