

Поведінкові стратегії та копінг - стратегії в психологічній науці та практиці

Ганна Склярєва,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HoncharovaGO@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Робота із поведінковими стратегіями особистості є важливим компонентом психологічної науки та практики. Втім, визначення “поведінкові стратегії” зустрічається в науковій психологічній літературі не часто, що утруднює розуміння його змісту. Значно частіше згадуються “копінг стратегії”. Наведені поняття дійсно пов'язані, але не є тотожними.

Так, “копінг-стратегії зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації” [Грабовська & Єсип, 2010]. Як бачимо, поведінкові стратегії є структурною частиною копінг-стратегій, тобто вужчим за обсягом поняттям.

Окрім того, відмінність між копінг-стратегіями та поведінковими стратегіями полягає у меті їх застосування. З наведеного вище визначення бачимо, що копінг-стратегії спрямовані на те, щоб допомогти людині впоратися з емоційним навантаженням або стресом у відповідь на життєві труднощі.

Як цитує зарубіжних авторів (Westbrook D., Kennerley H., Kirk J., 2007) Литвиненко О.: “Типові поведінкові стратегії – це форми поведінки, що повторюючись в певних ситуаціях, визначають загальний характер активності індивіда [Литвиненко, 2021; Westbrook & Kennerley & Kirk, 2007]. Таким чином, поведінкові стратегії орієнтовані на зміни в конкретних аспектах поведінки, досягнення мети активності особистості і не обов'язково пов'язані із необхідністю подолання складної ситуації, стресу, а можуть стосуватися рішення особи покращити життя, наприклад, регулярно виконувати фізичні вправи або набути нових навичок, скажімо, керування автомобілем.

До того ж, копінг-стратегії та поведінкові стратегії мають різну часову характеристику. Копінг-стратегії активізуються у відповідь на стрес, тобто, спочатку настає ситуація сильного навантаження на психіку людини, і у відповідь на це особистістю застосовуються відповідні копінг-стратегії. Поведінкова ж стратегія розробляється до вчинення дій, що складають собою її реалізацію [Mintzberg, 1987].

Таким чином, поведінкові стратегії можна визначити як сукупність обраних та запланованих, відповідно до визначеної мети дій, спрямованих на зміну навколишнього середовища чи власного життя, відповідно до своїх потреб.

Ключові слова: копінг-стратегії, поведінкові стратегії.

Список використаних джерел

1. Грабовська С., Єсип М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. № 4. Психологічне здоров'я особи і суспільства. С. 188 – 199.
2. Литвиненко О. (2021). Специфіка поведінкових проявів підлітків у контексті їх особистісного становлення. Вісник післядипломної освіти. Вип. 16(45) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 25-40.
3. Mintzberg H. *The Strategy Concept I: Five Ps For Strategy*. (1987). *California Management Review*. Vol. 30. No 1. P.11-24. DOI: <https://doi.org/10.2307/41165263>.
4. Westbrook D., Kennerley H., Kirk J. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioural Therapy*. London, England: Sage Publications.