

УДК.: 159.938:316.625

І. Моначин

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

АКТУАЛЬНІСТЬ КОПІНГУ ЯК УСУНЕННЯ СИТУАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАГРОЗИ

Логіка дослідження вимагає насамперед уточнення сутнісного змісту дефініції «копінг» (анг. coping – подолання). Вперше у науковий обіг поняття «копінг» було введено Мерфі (Murphy L.) в 1962 році у процесі дослідження способів подолання дітьми вимог, що детерміновані кризами розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією. У подальшому розуміння копінг-механізмів було тісно пов'язане із дослідженнями психологічного стресу. Лазарус (Lazarus R.S.) визначав копінг-механізми як стратегії дій, що актуалізуються людиною в ситуаціях психологічної загрози, фізичного, особистісного та соціального благополуччя.

Наукове визначення поведінки подолання, здійснене дослідниками, охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретація досліджуваного феномена. У зв'язку з цим зауважуємо значні розбіжності у визначенні природи, функціонального призначення та розуміння копінг-поведінки, а також багатьох механізмів подолання.

За результатами узагальнення концептуальних підходів до проблеми подолання констатовано три основні погляди щодо її розуміння. Перший підхід розкриває подолання з точки зору динаміки «Его» як одного із способів психологічного захисту, що послаблює психічну напругу. Другий підхід розглядає подолання у термінах рис особистості як відносно постійну її схильність відповідати на стресові події у певний спосіб. У третьому, найпоширенішому підході подолання, або копінг-поведінку, розуміють як динамічний процес, специфіка якого залежить не лише від ситуації, але й від міри (ступеня) активності особистості, яка спрямована на вирішення проблем, що виникають під час зіткнення суб'єкта із стресовою подією.

Копінг (подолання), на думку А. Маслоу, репрезентує собою функціональну реакцію на деяку критичну чи проблемну ситуацію або певну потребу, задоволення якої забезпечується фізичним чи культурним середовищем. Аналізоване утворення, як зазначав автор, за своєю природою не що інше, як спроба змінити навколишній світ, і ця спроба зазвичай є більш-менш успішною.

У сучасних дослідженнях поняття «копінг» (coping behavior) охоплює широкий спектр активності особистості, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій.

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в якомога найкращій адаптації особистості до вимог ситуації шляхом оволодіння, послаблення або пом'якшення негативних тенденцій, тобто у полегшенні стресового впливу ситуації. Проблема адаптації активізує саме ті можливості, котрі вкрай необхідні для подолання вимог назрілого. Назріле стає організаційним принципом, відповідно до якого різноманітні можливості суб'єкта актуалізуються саме в тій послідовності, яка є єдиною, можливою та необхідною для вирішення цього зовнішнього завдання. Необхідно також зазначити, що для характеристики процесу оволодіння ситуацією дослідники звертаються до поняття «стратегія», розрізняючи її дихотомічні диспозиції активна – пасивна. Уточнюючи сутнісний зміст цієї категорії в контексті копінг-поведінки, можна визначити стратегію як складне утворення, в якому інтегрується досвід психічної діяльності особистості, що синтезує різноманітні дії, які, з одного боку, визначаються її сутнісними характеристиками, а з іншого – об'єктивними чинниками.