

**УДК 159.9**

**А.А. Демчук**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**A.A. Demchuk**

### **COPING BEHAVIOR AS A MEANS OF OVERCOMING UNCERTAINTY**

Життя людини в сучасному суспільстві передбачає її існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому соціальному світі, а також що до прогнозування свого майбутнього. У зв'язку із цим особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю і стресом.

В останні роки проблема подолання складних життєвих ситуацій активно досліджується у психології, на основі аналізу різних видів діяльності і важких ситуацій – навчальної, професійної діяльності, дитячо-батьківських відносин, складних соціально-політичних ситуацій, подолання ситуацій хвороби, а також на різних етапах онтогенезу.

Копінг (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) – порівняно нове поняття в психології, що охоплює, однак, уже цілий напрям наукових досліджень. Долаання, переборювання людиною життєвих труднощів, негараздів називають долаючою, адаптивною поведінкою, або копінг-поведінкою. Термін “coping” активно використовується в американській психології з початку 1960-х років і стосується поведінки. Саме після цього започатковується масовий когнітивний рух, який знайшов відображення в працях І. Джемса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мюрфі (1962), Дж. Роттера (1966), Р. Лазаруса (1966).[1]

За визначенням Р. Лазаруса, копінг – це зусилля індивіда, спрямовані на вирішення проблем, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості. Обмежуючись психологічним аспектом, Лазарус трактує стрес як реакцію взаємодії між особистістю і навколишнім світом, яка опосередковано оцінюється індивідом.

Отже, копінг, або “подолання стресу”, дослідники розглядають як діяльність особистості, спрямовану на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам. С. Карвер і його колеги вважають, що психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб людина змогла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати її, ослабити чи пом'якшити її вимоги. Отож головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами. Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведінки у стресових ситуаціях, на думку Р. Лазаруса, існують два глобальних стилі реагування: проблемно орієнтований і суб'єктивно орієнтований.[3]

Проблемно орієнтований (problem-focused) стиль передбачає раціональний аналіз проблеми і пов'язаний із розробленням та реалізацією плану залагодження складної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктивно орієнтований стиль (emotion-focused) є наслідком емоційного реагування на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забутись уві сні, “втопити” свої проблеми в алкоголі, компенсувати негативні емоції наркотиками або їжею. Копінг, спрямований на емоції, виявляється як когнітивні, емоційні і поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційну напругу. По-різному можна оцінювати й емоційно-експресивні форми подолання. Узагалі вираження почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу; виняток становить лише відкритий прояв агресивності через свою асоціальну спрямованість. Але й стримування гніву, як свідчать дані психосоматичних досліджень, є фактором ризику, оскільки може порушити психологічне благополуччя людини.

Первинне оцінювання дає змогу суб'єктові зробити висновок про те, що, власне, приховується за стресором – загроза або прихильність долі. Первинне оцінювання стресового впливу – це відповідь на запитання: “А що це значить для мене особисто?”. Стрес сприймається й оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або ушкодження, які приписуються події, або оцінювання масштабів їхнього впливу. Після сприйняття та оцінювання стресора виникають навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності). Вторинне когнітивне оцінювання вважають основним. Виражається воно в постановці запитання: “А що я можу зробити в цій ситуації?” та оцінюванні власних ресурсів і можливостей щодо вирішення завдання. Вторинне оцінювання доповнює первинне і визначає, якими методами можна впливати на негативні події, їхній результат і вибір ресурсу для подолання стресу.

Узагальнемо, що негативні наслідки переживання складних життєвих обставин можуть бути дещо пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу. З'ясовано, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. Визначено, що у переважній більшості вітчизняних досліджень, вивчення копінг-поведінки присвячене з'ясуванню її проявів, видів та взаємозв'язків із різними факторами: віковими, соціальними, професійними, сімейними тощо. Встановлено, що в сучасних західних дослідженнях актуалізувався аналіз зв'язку використання розрізних копінг-стратегій особистістю та зростанням рівня благополуччя життєдіяльності людини.

Здійснений теоретичний аналіз наукових поглядів щодо стратегій подолання індивідом складних життєвих обставин, надає нам підстави визначити, що важливою характеристикою копінг-стратегій є їх багатомірність, завдяки чому людина може вирішувати складні життєві ситуації та/або попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи знижувати його вплив на організм та психіку, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї.

### **Література**

1. Нартова-Бочавер С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20 – 30.
2. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20-25
3. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 189 – 206.