

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

В останні роки проблема подолання складних життєвих ситуацій активно досліджується в психології при вивченні різних видів діяльності – навчальної, професійної тощо. Аналіз подолання особистістю фрустраційних і стресових ситуацій забезпечує пошук ефективних поведінкових стереотипів, що сприяють адаптації особистості в соціумі. В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається, головним чином, за допомогою двох механізмів: копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту.

Під «допінгом» (від англ. to cope – впоратися, подолати) розуміють когнітивні та поведінкові стратегії, що постійно змінюються, і дають змогу впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які розцінюються як напруга, або перевищують можливості людини виконати їх. Копінг-поведінка – активна форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. При виборі активних дій підвищується ввігідність усунення впливу стресорів на особистість. Як показують результати досліджень Р.МакКрея, чим частіше люди використовують копінг-стратегії в стресовій ситуації, тим ефективніше вирішується проблема і більшою мірою знижується суб'єктивний стрес. Якщо ж усвідомлюється неспроможність виконання вимог, тоді подолання може приймати форму психологічного захисту. Відмінністю захисних механізмів від копінг-стратегій є неусвідомлене включення перших і свідоме, цілеспрямоване використання останніх. Копінг-стратегії – пластичні, але вимагають від людини більших витрат енергії та застосування когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль. Механізми психологічного захисту швидше зменшують емоційну напругу, але можуть призводити до викривлення існуючої дійсності і до дезадаптації.

Володіння копінг-стратегіями, в першу чергу, необхідне для успішної професійної діяльності фахівцям «допомагаючих» професій. Інтенсивне емоційне напруження при взаємодії з пацієнтами або клієнтами, а також відсутність толерантності в ситуації невизначеності можуть служити чинниками погіршення психологічного стану лікарів і психологів як «допомагаючих» фахівців. Фахівці «допомагаючих» професій, стикаючись із негативними переживаннями, стають у більшій чи меншій мірі залученими в них і знаходяться в зоні ризику для власної емоційної стійкості. У своїй діяльності такий фахівець, грає роль «емоційного донора». Тому, успішне використання копінг-стратегій сприяє розвитку емоційної стійкості майбутніх медичних працівників та психологів.

Планується проведення емпіричного дослідження, метою якого є порівняння домінуючих копінг-стратегій у студентів психологічних та медичних спеціальностей, а також виявлення зв'язку між переважаючими копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту.