

УДК 159.923.2:923.5

**АНДРІЙ ГАЛЯН**

м. Луцьк

halyan@ukr.net

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті описані уявлення про копінг-стратегії та ресурси, що забезпечують їх функціонування. Представлено аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня соціально-психологічної адаптації та вибору варіанта копінг-стратегії майбутніми медичними працівниками. Встановлено, що фахівці з високими показниками особистісного адаптаційного потенціалу частіше використовують конструктивні копінг-стратегії поведінки, які наділені адаптивними властивостями. Зазначається, що респонденти з низьким рівнем адаптації схильні застосовувати неадаптивні копінг-стратегії, які є корисними в окремих ситуаціях з короткостроковою перспективою.*

*Ключові слова: професійна діяльність, професійне становлення, адаптація, дезадаптація, копінг-стратегії, адаптивні стратегії, особистісний ресурс.*

Проблема психологічної адаптації є доволі актуальною під сучасну пору. Особливо це стосується молодих людей, які стають на шлях професійного розвитку. Людина у своїй професійній діяльності стикається з ситуаціями, які вимагають від неї активних і гнучких способів психологічної адаптації. Способи її взаємодії з життєвими ситуаціями виступають як у вигляді психологічного захисту, так і конструктивної активності особистості (копінга), спрямованої на оволодіння ситуацією.

Вельми актуальною ця проблема є для тих, хто здобуває медичну професію, яку можна віднести до категорії екстремальної. Адже професійній діяльності цих фахівців властивий вплив значної кількості стресогенних факторів, пов'язаних зі специфікою медичної діяльності. Окрім цього, свої вимоги ставить саме професійне середовище, у якому їм доведеться працювати, зокрема стосунки, які виникають між медичними працівниками. Тому розуміння факторів, що впливають на ефективність процесу адаптації і на збереження рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище», має безсумнівне значення для вибору шляхів і засобів управління процесом професійної адаптації.

Інтенсивне вивчення чинників, що сприяють успішній професійній адаптації, є одним з домінуючих напрямків прикладних психологічних досліджень. Ця сфера найбільш затребу-

вана практикою, оскільки безпосередньо пов'язана з успішністю реалізації центральної форми людської активності – трудової діяльності, а також збереження у цьому контексті працездатності та психічного здоров'я особистості. З огляду на це, постає важливе науково-дослідницьке та практико-орієнтоване завдання – дослідження копінг-стратегій як чинника успішності адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності.

Основні підходи до розуміння копінг-поведінки розроблені такими зарубіжними дослідниками, як R. S. Lazarus, S. Folkman, R. H. Moss, J. A. Schaefer, E. Wethington, R. C. Kessler, C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub [8; 9; 11; 12 та ін]. Н. Weber вважав, що coping забезпечує підтримку фізичного, психічного здоров'я і задоволеності соціальними відносинами [11]. На пострадянському просторі копінг вивчається здебільшого у контексті стресу [2; 6]. При цьому його розглядають як стабілізуючий чинник, який допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію під час стресу.

На сьогодні існують три підходи до тлумачення поняття «копінг» [3]: як один із способів психологічного захисту (трактується в термінах динаміки Ego), що використовується для послаблення напруги; як відносно постійна схильність відповідати на стресові події певним чином (розглядається в термінах рис

особистості); як динамічний процес зіткнення суб'єкта з зовнішнім світом, який визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях його розвитку. Представлені уявлення дають підставу вважати, що копінг-стратегії є важливим внутрішнім ресурсом [1; 2]. Проте психологічне призначення копінга полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації шляхом оволодіння, послаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим зменшуючи стресовий вплив ситуації.

А. Г. Маклаков [6] вважає, що існує така характеристика психологічного розвитку як адаптаційний потенціал особистості, яка оцінює рівень адаптаційних ресурсів, здібностей особистості. Б. Г. Ананьєв [1] виділив дві групи факторів успішності перебігу адаптації: суб'єктивні (вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики) і середовищні (умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища). М. А. Дмитрієва [4] зазначає, що джерелами дезадаптації до професійної діяльності, тобто порушення рівноваги в системі «людина – професійне середовище» можуть бути зміни будь-якої з характеристик як суб'єкта праці, так і професійного середовища. Дезадаптація виникає внаслідок кумулятивного впливу різноманітних зовнішніх (професійних) і внутрішніх (екзистенційних) стрес-факторів. Певною мірою різні джерела стресу часто присутні в особистому житті та діяльності суб'єкта. Хоча окремо ці стресори можуть не бути дисфункційними, не спричиняти дезадаптацію, але їх кумулятивний ефект може перевищити адаптаційні ресурси людини, внаслідок чого підвищується ймовірність розвитку дезадаптації.

Відтак, постає завдання ефективності адаптації, застосування тактик, що давали б змогу впоратися з різними ситуаціями. На перший план виходить вивчення взаємозв'язку рівня адаптації та вибору варіанту копінг-стратегії майбутніми медичними працівниками. З огляду на це, метою нашої публікації є емпіричне вивчення копінг-стратегій як чинника адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності.

Критерієм адаптованості є показники, за якими оцінюється міра відповідності адапта-

ційних можливостей особистості тим вимогам, які пред'являє діяльність в заданих умовах (як відомих, так і нових для суб'єкта адаптації). Внутрішніми показниками адаптованості виступають психофізіологічні затрати на досягнення результату і задоволеність результатами діяльності, а зовнішнім – здатність індивіда зберігати ефективність діяльності на тлі зміни умов її перебігу. Можна припустити, що професійні та організаційні стрес-фактори є перешкодами для самореалізації особистості. Подолання цих труднощів в процесі професійної адаптації сприяє актуалізації особистісних потенціалів (ресурсів) і знаходженню екзистенційної привабливості своєї справи (праці), своєї ролі (місця) в суспільстві і сенсу життя. У разі неконструктивних стратегій подолання життєвих і професійних труднощів, а також відсутності привабливості виконуваної трудової і соціальної діяльності, людина не відчуває задоволення в самовдосконаленні (саморозвитку), в досягненні життєво важливих цілей. Переживання задоволеності якістю життя і особисті успіхи сприяють емоційному та мотиваційному оновленню душевного потенціалу особистості і сприяють подоланню дезадаптації.

Досліджуючи адаптацію майбутніх медичних працівників до професійної діяльності, ми виходили з необхідності оцінити рівень особистісного адаптаційного потенціалу; вивчити представленість копінг-стратегій у процесі адаптації; виявити характер і рівень взаємозв'язку показників адаптаційних здібностей і конструктивних / неконструктивних копінг-стратегій. Ми вважаємо, що адаптаційні можливості індивіда і конструктивні моделі поведінки сприяють успішній професійній адаптації. Ключова роль у цьому процесі належить особистісним ресурсам.

З огляду на це, ми застосували комплекс методів, серед яких: методика Р. С. Лазаруса для діагностики стратегій оволодіння поведінкою в стресових ситуаціях [9]; опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда для виявлення особливостей адаптаційного періоду особистості через інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність», «прагнення до

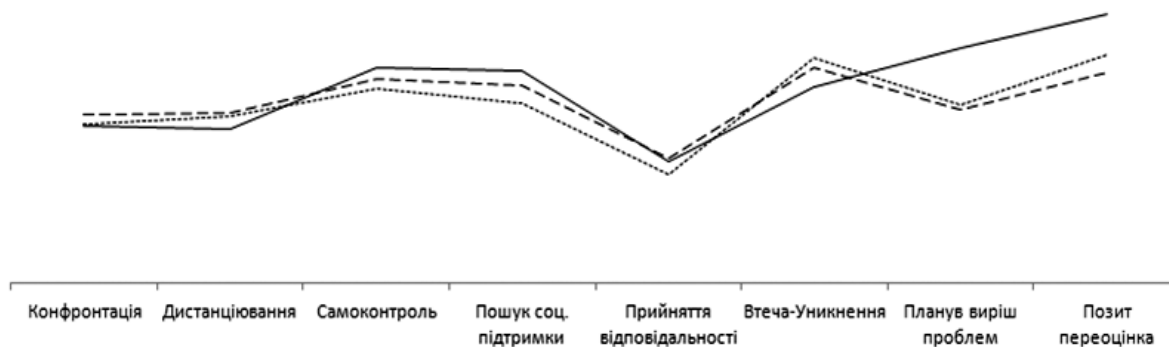


Рис. 1. Показники застосування копінг-стратегій респондентами з різним рівнем адаптації:  
— високий; --- середній; ..... низький

домінування» [7]. Крім цього ми скористалися шкалою «адаптація-дезадаптація» для виокремлення рівнів адаптованості студентів медичного коледжу до умов майбутньої професійної діяльності. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики (аналіз значущості відмінностей за допомогою критерію Стюдента, кореляційний аналіз, кластерний аналіз (поділ респондентів на групи). Для цього було використано пакет прикладних програм статистичної обробки даних «IBM SPSS Statistics 21».

Дослідженням було охоплено 49 студентів медичного коледжу, що навчаються на III курсі. Вибірка гомогенна (дівчата) за складом, адже хлопців було недостатньо для виокремлення в окрему вибірку.

За результатами кластерного аналізу виділилися три групи: перша група, в подальшому «група з високим рівнем адаптації» (ВРА), друга група з «середнім рівнем адаптації» (СРА) та третя група – з «низьким рівнем адаптації» (НРА). Найменшою за чисельністю виявилася група з високим рівнем адаптації, яка склала 16,33% від загальної кількості респондентів, що взяли участь у дослідженні. Респондентів з середнім рівнем адаптації виявилось 38,78%, а з низьким – 44,89%. Групи відрізняються між собою за критерієм адаптивності на статистично значущому рівні. Зокрема, за *t*-критерієм Стюдента відмінність між рівнем адаптації респондентів з високим та середнім рівнем дорівнює 11,3 при  $p < 0,01$ , а між середнім і низьким – 12,3 при  $p < 0,01$ .

Якісний аналіз отриманих результатів засвідчив подібність у застосуванні деяких копінг-стратегій студентами з середнім та

низьким рівнями адаптації (рис. 1). Подібність властива для «конфронтаційного допінгу» та копінгу «дистанціювання», за якими вони займають перші рангові позиції. Стратегія «конфронтаційний допінг» не передбачає вирішення проблеми за рахунок цілеспрямованої поведінкової активності. Дії в її рамках, спрямовані на зміну ситуації, або містять емоційно збуджене реагування на наявні труднощі. За домінування цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана впертість.

Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційного напруження. Стратегія «конфронтація», зазвичай, вважається неадаптивною, однак при помірному використанні вона забезпечує опірність труднощам, енергійність при вирішенні проблемних ситуацій, уміння відстоювати власні інтереси, долати тривогу у стресогенних умовах.

Стратегія «дистанціювання» передбачає спроби подолання негативних переживань, викликаних проблемою, за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та низької емоційної втягнутості в неї. Супроводжується використанням інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, знецінення тощо. Це дає змогу знизити суб'єктивну значущість складних ситуацій і запобігти інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Водночас, є ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості і можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Ще один копінг, що властивий низько та середньо адаптованим майбутнім медичним працівникам – «втеча–уникнення». Ця стратегія передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань викликах труднощами за рахунок заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. Відтак, можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях, які допомагають знизити болісність емоційної напруженості. Серед таких: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій стосовно вирішення труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії тощо. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не заперечує її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях.

Отже, зазначені особистісні якості, охарактеризовані за цими копінг-стратегіями у респондентів з низьким та середнім рівнем адаптації, взаємно компенсують недоліки одна одної. Вони сприяють активному протистоянню труднощам та стресогенним впливам, швидкому зниженню емоційної напруги в ситуації стресу. Проте, це короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту. Загалом їх поведінка недостатньо раціональна та цілеспрямована у проблемних чи напружених ситуаціях, що робить неможливим вирішення проблеми, сприяє накопиченню труднощів.

Дещо іншими є характер домінування копінгів у майбутніх медичних працівників з високим рівнем адаптації. Перші рангові позиції займають такі копінг-стратегії як: позитивна переоцінка, планування вирішуваних проблем, самоконтроль та пошук соціальної підтримки.

Стратегія «позитивна переоцінка» передбачає спроби подолання негативних переживань, викликаних проблемами, за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Стратегія «планування вирішення проблеми» передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Стратегія «самоконтроль» представлена цілеспрямованим придушенням і стримуванням емоцій, мінімізацією їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високим контролем поведінки, прагненням до самовладання. При яскравому домінуванні стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від навколишніх свої переживання і спонукання. Часто така поведінка свідчить про боязнь саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що, зрештою, спричиняє надконтроль поведінки.

І, нарешті, стратегія «пошук соціальної підтримки» містить спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Такі суб'єкти орієнтуються на взаємодію з іншими, очікують уваги, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють, на їх думку, необхідними знаннями. Вони потребують емоційної підтримки, що виявляється у прагненні бути вислуханим, отримати емпатійну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання.

Малюючи психологічний портрет адаптованих майбутніх медичних працівників, варто акцентувати увагу на їх сильних і слабких сторонах. Зокрема, на відміну від неадаптованих респондентів, вони схильні залучати зовнішні ресурси для вирішення проблемних ситуацій, що оберігає їх від енергетичного виснаження, дає змогу уникати емоційногенних імпульсивних вчинків, та забезпечити домінування раціонального підходу до вирішення проблемних ситуацій. Позитивне переосмислення проблемної ситуації створює можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації.

Водночас, недооцінка особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації, надмірні зовнішні очікування можуть формувати узалежнену позицію. А надмірний самоконтроль та раціональність, недостатня емоційність і спонтанність поведінки, можуть спричиняти труднощі вираження переживань, потреб і спонукань у проблемних ситуаціях.

Отже, проведений психологічний аналіз застосування копінг-стратегій майбутніми медичними працівниками з різним рівнями адаптованості, дає підстави зробити деякі узагальнення. Прояв конструктивної активності служить умовою успішної професійної адаптації. Залежно від ступеня конструктивності, стратегії і моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійного дискомфорту, а можливо і стресів, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта.

Результати проведеного дослідження підтвердили наші припущення про взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та вибором варіанту копінг-стратегії. У респондентів з високим рівнем адаптації переважають конструктивні копінг-стратегії (позитивна переоцінка, планування вирішуваних проблем, самоконтроль та пошук соціальної підтримки). Ці стратегії розглядаються більшістю дослідників як адаптивні, сприяють конструктивному вирішенню труднощів. Неадаптовані та слабоадаптовані респонденти надають перевагу копіngu конфронтації, дистанціювання, втеча-уникнення тощо. Хоча ці стратегії розглядаються як неадаптивні, все ж ця обставина не заперечує її користі в окремих ситуаціях, що володіють короткостроковою перспективою.

**ANDRII HALIAN**  
Lutsk

## **COPING STRATEGIES AS A FACTOR IN ADAPTATION OF FUTURE HEALTH PROFESSIONALS TO THEIR PROFESSION**

*This study describes the idea of coping strategies and resources that ensure their functioning. The author has presented the analysis of the results of empirical research on the relationship between the level of social and psychological adaptation and the choice of a coping strategy by future health professionals. It is found that professionals with high levels of personality adaptive capacity often use constructive coping behavior strategies that are endowed with adaptive properties. It is noted that respondents with low levels of adaptation tend to use non-adaptive coping strategies that are useful in some situations with short-term prospects.*

*Key words: professional activity, professional development, adaptation, maladaptation, coping strategies, adaptive strategies, personality resource.*

Перспективним, на наш погляд, видається вивчення взаємозв'язку адаптаційної здатності майбутніх медичних працівників та їх особистісної ресурсності.

### **Список використаних джерел**

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. — 339 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психическое «выгорание» и качество жизни / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л. А. Коростылевой. — СПб.: Изд-во СПбУ, 2002. — Вып. 6. — С. 140—154.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
4. Дмитриева М. А. Профессиональная деятельность / М. А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбУ, 1991. — С. 44—61.
5. Маклаков А. Г. Личностный адаптивный потенциал его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22, № 1. — С. 16—24.
6. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18, № 5. — С. 20—29.
7. Фетискин Н. П. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — С. 193—197.
8. Carver C. S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 56. — PP. 267—283.
9. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. — 456 p.
10. Moss R. H. Life transitions and crises / R. H. Moss, J. A. Schaefer // Coping with life crises. An Integrative Approach. — N. Y.: Plenum Press, 1986. — PP. 3—28.
11. Weber H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. für Klinische Psychologie. — 1992. — B. 21, H. 1. — SS. 17—27.
12. Wethington E. Situations and processes of coping / E. Wethington, R. C. Kessler // The social context of coping. In J. Eckenrode (ed.). — N.Y.: Plenum, 1991. — PP. 13—29.

**АНДРЕЙ ГАЛЯН**  
г. Луцк

### **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*В статье описаны представления о копинг-стратегиях и ресурсах, обеспечивающие их функционирование. Представлен анализ результатов эмпирического исследования взаимосвязи уровня социально-психологической адаптации и выбора варианта копинг-стратегии будущими медицинскими работниками. Установлено, что специалисты с высокими показателями личностного адаптационного потенциала чаще используют конструктивные копинг-стратегии поведения, которые наделены адаптивными свойствами. Отмечается, что респонденты с низким уровнем адаптации склонны применять неадаптивные копинг-стратегии, которые являются полезными в отдельных ситуациях с краткосрочной перспективой.*

*Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональное становление, адаптация, дезадаптация, копинг-стратегии, адаптивные стратегии, личностный ресурс.*

Стаття надійшла до редколегії 05.04.2016

УДК 159.923.2:128:955.4

**ІГОР ГАЛЯН**

м. Київ

halyan@mail.ru; halyan@ukr.net

## **СТРУКТУРА ТА ДЕТЕРМІНАНТИ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

*У статті проаналізовані результати емпіричного вивчення структури та детермінант життєвої задоволеності майбутніх педагогів. Життєва задоволеність розглядається як узагальнене уявлення людини про психологічний комфорт, спричинений низкою факторів. Стверджується, що індекс життєвої задоволеності майбутніх педагогів пов'язаний з їх екзистенційною сповненістю. Встановлено взаємозв'язок індексу життєвого задоволення та суперечливості системи цінностей майбутніх педагогів.*

*Ключові слова: індекс життєвого задоволення, психологічне благополуччя, екзистенційна сповненість, система цінностей, структура цінностей, кластерний аналіз, типи систем смислотворення.*

Досліджуючи психологію ціннісно-сислової саморегуляції майбутніх педагогів, ми зіткнулися з проблемою пошуку людиною смислу життя. Особливий інтерес викликають питання його детермінованості. Однак беззаперечним є твердження В. Франкла про те, що смисл неможливо отримати, його потрібно знайти. Позаяк «...смысл – це кожного разу конкретний смысл конкретной ситуации. Це завжди «вимога моменту», яка завжди адресована конкретній людині» [5, 39]. Тому в житті, на думку В. Франкла, немає ситуацій позбавлених смислу [5, 40–41].

Смысл життя людини може мати різну змістову наповненість: від елементарної гедоністичної, властивої адаптаційному етапу ста-

новлення особистості, до самотворчої, наповненої духовним змістом та екзистенцією. Екзистенційні уподобання не є нормативними характеристиками, а тому трактуються з позиції загальної спрямованості особистості. Однак їх сформованість може відображатися на рівні життєвого благополуччя, емпіричним показником якого є життєва задоволеність. У цьому контексті особливий інтерес викликає взаємодія ціннісно-сислової сфери з різними позитивними аспектами функціонування особистості, одним з яких є життєва задоволеність.

Достатність досліджень у цій царині породжує різноманітність трактувань означених феноменів як з точки зору їх дефініцій, так і з