

Марина ТИМОФІЄВА,
Буковинський державний медичний
університет,
timofieva.marina@bsmu.edu.ua,
Володимир ДАВИДЮК,
Буковинський державний медичний
університет,
david.uk997@gmail.com

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ
СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ
У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ
СИТУАЦІЯХ**

Ключевые слова: *копинг-стратегии, сложные жизненные ситуации, стресс, когнитивная переоценка ситуации.*

Тимофеева М., Давыдюк В. Копинг-стратегии студентов-медиков в сложных жизненных ситуациях.

В статье рассмотрели вопросы социализации, психологического здоровья студентов-медиков, успешность которых зависит и от выбора копинг-стратегий разрешения сложных жизненных ситуаций. В работе исследовали особенности типичных сложных жизненных ситуаций у студентов-медиков и определили копинг-стратегии их преодоления.

В результате нашего эмпирического исследования определены типы сложных жизненных ситуаций, с которыми сталкивается личность в период раннего совершеннолетия, а именно: ситуации, в которых проявляются проблемы взаимоотношений, межличностного взаимодействия; ситуации обострения проблем собственного личностного развития; ситуации, связанные с актуальной деятельностью, выполнением определенных действий, обязанностей; угрозы и риски для здоровья и жизни.

Актуальність дослідження. Однією із загальноновизнаних проблем сьогодення є необхідність більш динамічної адаптації особистості до швидких змін, що відбуваються в суспільстві в цілому, і зокрема в сфері інформаційній, технологічній тощо. Особливо важливими в умовах виникнення таких зовнішніх чинників нестабільності процесу життєдіяльності особистості як фінансова та економічна кризи, постають питання пошуку шляхів здійснення ефективного психолого-педагогічного впливу на розвиток у молодих людей здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Метою статті є дослідження особливостей типових складних життєвих ситуацій у студентів-медиків та визначення копинг-стратегій їх подолання.

Виклад основного матеріалу. Складними життєвими ситуаціями більшість дослідників вважають будь-яку ситуацію, яка призводить до порушення працездатності, сформованих відносин, породжує негативні емоції й переживання, викликає дискомфорт, що за певних умов може мати несприятливі наслідки для розвитку

особистості та психологічного здоров'я. Складні життєві ситуації є частиною процесів соціалізації, сприяють розвитку, досягненню нових форм збалансованості відносин із зовнішнім середовищем. Такі ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу та стимулюють її активність.

Методологічні основи дослідження. Визначення поняття подолання («копінг» в перекладі з англійської – «долати») у сучасній психології знаходиться в континуумі від вузького розуміння його як тільки свідомих, цілеспрямованих, максимально конструктивних зусиль людини в ситуаціях, пов'язаних з додатковими вимогами до особистості (Ф.Є. Василюк, Л.І. Вассерман, О.С. Кочарян, О.С. Кочарян, Р. Лазарус, А. Маслоу та ін.), до широкого розуміння копингу як поняття, яке визначає будь-які зусилля, активність людини у дискомфортних, складних для неї умовах (К.В. Бітюцька, Л.Ф. Бурлачук, Є.Ю. Коржова, А.А. Налчаджян, С.К. Нартова-Бочавер, Н.О. Сирота та ін.). Традиційне у вітчизняній психології розуміння особистості як

суб'єкта власного життя (К.О. Альбуханова-Славська, І.Д. Бех, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, В.М. Ямницький та ін.) дозволяє розглядати подолання (копінг) як реалізацію цілісної суб'єктної (життєтворчої і самотворчої) активності особистості у процесі особистісно-ситуативної взаємодії в умовах складної життєвої ситуації. Саме в юності закладається основа духовного обличчя людини, формується її особистість. Жоден період в житті людини, як писав К.Д. Ушинський, не має такого значення для усього подальшого життя, як період юності.

Юність спрямована на пошук свого місця у світі. Але як би не була вона інтелектуально готова до осмислення всього суцього, багато чого вона не знає, ще немає досвіду реального, практичного й духовного життя серед рідних та близьких людей¹.

В юності одержує новий розвиток механізм ідентифікації відокремлення. Центральними психічними процесами юнацького віку є розвиток свідомості й самосвідомості. Завдяки розвитку свідомості у юнаків формується цілеспрямоване регулювання їх відношень до навколишнього середовища й до своєї діяльності, головною ж діяльністю періоду ранньої юності є навчально-професійна діяльність.

Під складними життєвими ситуаціями більшість дослідників розуміють будь-яку складну ситуацію, яка призводить до порушення працездатності, сформованих відносин, породжує негативні емоції й переживання, виникає дискомфорт, що за певних умов можуть бути несприятливі наслідки для розвитку особистості.

Складні життєві ситуації є складовою частиною процесів соціалізації, щонайперше тому, що вони не завжди травмують особистість, по-друге, сприяють розвитку, коли відбуваються зміни конструктивного характеру, які сприяють досягненню нових форм збалансованості відносин із зовнішнім середовищем.

Є чотири ключові поняття, якими у сучасній психології описуються критичні життєві ситуації. Як такі виступають: стрес, фрустрація, конфлікт і криза².

Тяжкі життєві ситуації, які підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи – це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, перевершуючи її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Повсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг ненормативної кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці. Ненормативна криза руйнує не лише діяльність, що вже не є провідними, вона зачіпає

також і діяльності відносно незрілі, не цілком засвоєні. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної. Творча особистість на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують.

Дослідження, присвячені вивченню способів подолання складних життєвих ситуацій або копінгів, з'явилися в зарубіжній психології у другій половині ХХ століття. Поняття «копінг» походить від англійського «cope» – переборювати. У роботах німецьких авторів використовується термін «bewältigung» (подолання). Coping – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями³. У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття «копінг» як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Тож розглянемо їх детальніше.

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. Засновниками поняття «копінг» є психологи Р. Лазарус та С. Фолкман, які визначали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем». Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори ввели також у наш словник такі поняття, як життєстійкість (hardiness) та стресостійкість⁴.

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах.

Дослідження копінг-стратегій поки що досить розрізнені. Тому майже кожен новий дослідник при вивченні проблематики стратегій подолання стресу пропонує свою власну класифікацію. При цьому, щоб як-небудь систематизувати існуючі підходи до копінг-стратегій, уже докладаються зусилля з класифікації самих класифікацій.

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психологічне і фізичне само-

почуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» як базову копінг-стратегію. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникнення», водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникнення можуть мати й активний характер⁵.

У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення» і наділяють їх такими характеристиками:

- стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при застосуванні якої, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;
- стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при застосуванні якої, людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів;
- стратегія уникання – це поведінкова стратегія, при застосуванні якої, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

Завданням нашого експериментального дослідження було: по-перше, виявити типові складні життєві ситуації у студентів-медиків; по-друге, визначити копінг-стратегії їх подолання.

Дослідження проводилося на базі медичного факультету № 4 Буковинського державного медичного університету. У дослідженні взяли участь 60 студентів I курсу віком від 17 до 22 р.

Основою дослідження було опитування, зміст якого розроблено на основі попередньо проведених спостережень, бесід. Опитувальник складався з питань, спрямованих на виявлення типових актуальних складових життєвих ситуацій та їх суб'єктивних параметрів (зокрема, особливостей копінг-поведінки, самооцінки рівня готовності до подолання складних життєвих ситуацій).

Виявили домінуючі копінг-стратегії студентів у складних життєвих ситуаціях за допомогою методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій», яка дозволяє визначити три базисні ко-

пінг-стратегії (КС) особистості: вирішення проблем (ВП), пошук соціальної підтримки (ПСП), уникнення проблем (УП), – і оцінити ступінь адаптивної поведінки респондентів залежно від рівня копінг-стратегій. Згідно з підходом Дж. Амірхана, високий рівень стратегії ВП указує на високу готовність і, як правило, здатність ефективно вирішувати проблеми, що виникають у людини, що свідчить про високу адаптивність її поведінки в стресових ситуаціях. З трьох базисних копінг-стратегій «вирішення проблем» є найбільш конструктивною, оскільки є цілеспрямованим пошуком можливих когнітивно-поведінкових рішень, практичних кроків по подоланню труднощів. Стратегія «пошук соціальної підтримки» є менш конструктивною, оскільки припускає використання не стільки внутрішніх, скільки зовнішніх ресурсів, не може не свідчити про соціальну залежність і незрілість суб'єкта. Стратегія «уникнення проблем», або свідомий відхід від виниклих життєвих труднощів допомагає зберегти відносну емоційну стабільність, але не вважається продуктивною.

У результаті опитування були виявлені ситуації, що сприймаються студентами як складні. Виявилось також, що зазначені ситуації можна класифікувати за наступними типами: ситуації, в яких виявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії, ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку, ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням певних обов'язків, загрози і ризику для здоров'я та життя, ситуації соціальної взаємодії та адаптації (табл.1). Відносний рівень актуальності ситуацій різних типів представлений у таблиці 2.

Аналіз наведених даних дозволяє зробити висновок про те, що найбільш типовими і актуальними для студентів, які брали участь в дослідженні, є ситуації, в яких виявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії. Ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням певних дій, обов'язків займають друге місце за кількістю їх у відповідях студентів-першокурсників, що пояснюється актуальністю і, водночас, недостатнім рівнем оволодіння ними нових для себе форм діяльності, навичок її регуляції та організації.

Що стосується популярних поведінкових стратегій, які обирають студенти-медики в складних для себе життєвих ситуаціях, то тут виявилось, насамперед, що загальний перелік поведінкових стратегій, які визначили всі опитувальні, є досить обмеженим (табл. 3).

Таблиця 1
Типові складні життєві ситуації, зазначені студентами

Типи ситуацій	Ситуації	Кількість відповідей у %
Ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії	Стосунки, конфлікти з викладачами	5%
	Стосунки, конфлікти в сім'ї	33,6%
	Стосунки, конфлікти з ровесниками	13%
	Конфлікти з друзями	20%
	Нерозділене кохання	5%
	Конфлікти, розрив стосунків з тими, кого закохані	13%
	Відсутність підтримки, допомоги інших людей	9%
	Відсутність взаєморозуміння	51%
	Тиск, приниження	3,3%
	Необхідність зробити перший крок для примирення або знайомства	10%
	Страх та невміння відмовляти	4%
	Відсутність власної сім'ї	4%
	Неможливість надати допомогу близьким	7,4%
Ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку	Самотність	7,4%
	Невпевненість у майбутньому	7,4%
	Недостатня сила волі	3,3%
	Відсутність бажання, інтересу, мотивації до важливих справ	6,5%
	Проблеми власного розвитку, зміни цінностей	3,3%
	Внутрішній конфлікт між бажаннями і можливостями	6,5%
	Невдоволеність собою, невпевненість в собі	4%
	Незадоволеність професією	4%
Ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням певних дій та обов'язків	Навчання (курсів, екзамени, заліки тощо)	24%
	Вибір, прийняття рішення	23%
	Нестача часу, його організація, несвоєчасність	8%
	Невизначеність, нерозуміння, що потрібно робити	4%
	Нереалізовані плани	5%
	Витрати сил на те, що не є потрібним	4%
Загрози і ризики для здоров'я та життя	Проблеми із власним здоров'ям	9%
	Хвороба або смерть близької людини	18%
	Природні катаклізми	2,5%
Ситуації соціальної взаємодії та адаптації	Фінансові проблеми	33%
	Переїзд	3,3%
	Бійки	2,5%
	Наркотики (страх бути узалежненим)	2,5%
	Проблеми із житлом (пошук, ремонт)	10%
	Неможливість виправити помилку	1,6%
	Аварія	1%
Нестабільність у державі	6,5%	

Таблиця 2
Рівень актуальності ситуацій різних типів

№	Типи ситуацій	Кількість відповідей у %
1.	Ситуації, у яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії	48,9%
2.	Ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку	6,3%
3.	Ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням повних дій, обов'язків тощо	25,5%
4.	Ситуації, в яких є загрози і ризики для здоров'я та життя	6,4%
5.	Ситуації соціальної взаємодії та адаптації	12,8%

Таблиця 3
Поведінкова стратегії в складних життєвих ситуаціях студентів-медиків

№	Поведінкові стратегії	Кількість обраних поведінкових стратегій
1.	Зміна оцінки ситуації, сприйнято її як такої, що закінчиться позитивно	4
2.	Аналіз, пошук причин ситуації	2
3.	Пошук рішення, вибір варіантів дій	14
4.	Підвищена активність	6
5.	Пошук компромісу	6
6.	Пошук підтримки, допомоги інших	6
7.	Стимування емоцій	6
8.	Емоційне реагування	2
9.	Уникнення активності, відкладання вирішення ситуації	2

Таблиця 4
Усвідомлення студентами необхідності певних ресурсів для покращення власних можливостей щодо подолання складних життєвих ситуацій

	Необхідні ресурси	Кількість виборів
1.	Знання людей, життєвий досвід	3
2.	Знання себе	1
3.	Оптимізм	1
4.	Самостійність, впевненість в собі	2
5.	Сила волі	2
6.	Терпіння	1
7.	Зміна характеру	2
8.	Врівноваженість	4
9.	Вміння спілкуватись	4
10.	Наполегливість	1
11.	Сміливість, рішучість	2
12.	Вміння сказати «Ні»	1
13.	Розуміння, підтримка з боку інших	4
14.	Гроші	3
15.	Нічого не потрібно	3

Аналіз психологічних особливостей зазначених стратегій вказав на можливість об'єднання їх в наступні три групи:

– стратегії, спрямовані на когнітивну переоцінку ситуації, зміну свого ставлення до неї і за рахунок цього – пристосування (стратегії 1, 2);

– стратегії, що спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації (3,4,5,6);

стратегії, що спрямовані на реалізацію емоційної регуляції (7,8,9).

Варто зазначити, що стратегії пошуку допомоги і підтримки інших людей в залежності від контексту може бути і стратегією активного вирішення ситуації і стратегією емоційної

регуляції, зменшення напруги; така ж неоднозначність є і стосовно стратегії пошуку компромісу.

Аналіз наведених даних показує, що у респондентів найвищий рівень переважання стратегії пошуку вирішення, вибору варіантів дій.

Серед ресурсів, що їх зазначали опитувані, як необхідні їм для покращення їх можливостей щодо подолання складних життєвих ситуацій переважають особистісні якості, які варто розвинути, зокрема: врівноваженість, вміння спілкуватися (табл. 4).

Окрім того, респонденти сподіваються, що у вирішенні складних життєвих ситуацій їм

допоможуть знання людей і життєвий досвід, розуміння та підтримка з боку інших, і звичайно, гроші.

Результати, отримані за методикою «Індикатор копінг-стратегій», дозволяють прийти до висновку про те, у всіх респондентів переважають високий і середній рівні трьох продуктивних базисних стратегій. Це свідчить про достатньо високі адаптивні здібності особистості. У ході дослідження нами були отримані наступні результати: у 72% випробуваних, провідною копінг-стратегією є стратегія, направлена на вирішення проблем, яка відображає здатність людини визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися із стресовими ситуаціями, тим самим, сприяючи збереженню психологічного та фізичного здоров'я; 18% опитаних продемонстрували середній рівень вираженості даної стратегії, що свідчить про її використання залежно від складної ситуації; 56% учасників опитування властиві копінг-стратегії поведінки, направлені на пошук соціальної підтримки, які дозволяють за допомогою зовнішніх соціальних ресурсів успішно впоратися із стресовою ситуацією. Варто зазначити, що 30% опитаних мають середній рівень вираженості даної шкали. У 72% домінує середній показник вираженості стратегії, направленої на уникнення проблем.

Таким чином, провідними стратегіями є стратегії, направлені на вирішення проблем і на пошук соціальної підтримки.

Життєдіяльність людини різко змінюється за умови дії стрес-факторів. Саме вони перетворюють звичайну ситуацію в екстремальну. До основних стрес-факторів, можна віднести: психологічні: інформаційна невизначеність, раптовість впливу, неочікуваність стимулу, підвищена відповідальність, одноманітність дій, небезпека для життя і здоров'я, дефіцит часу й інформації, напружені стосунки в колективі, невизначеність, складність завдання, наявність перешкод, високий темп роботи (висока оперативність), новизна, незвичайність завдання; фізіологічні: нерухомість, гіподинамія, хвороба, травми; ергономічні: робота вночі: режим, що перевищує денні й тижневі ергономічні норми; кліматичні: температура, гіпоксія, баричні впливи, магнітні бурі, спека, холод, вологість, киснева недостатність, підвищений вміст вуглекислого газу; технічні: радіочастоти, шуми, вібрації, магнітні випромінювання.

У всіх важких ситуаціях вирішальну роль відіграє моральне загартування і психічний стан людини. Вони визначають готовність до усвідомлених, впевнених і розважливих дій.

Щоб легше впоратися зі своїми почуттями та емоціями, необхідно дотримуватись заходів запобігання стресу. Для передбачення небезпеки необхідно знати і враховувати фактори ризику, що супроводжують людину у житті. Поведінка людини у звичних умовах має стабільний характер. У складних, екстремальних ситуаціях у багато разів зростають психологічні навантаження, змінюються реакції людини, її поведінка, знижується критичність мислення, порушується координація рухів, погіршується увага і сприйняття оточуючої дійсності, змінюються емоційні реакції і т.д.

Дезорганізація поведінки може проявитися у несподіваній втраті раніше набутих навичок, які, здавалося, були доведені до автоматизму. У ситуації, що не віщувала реальної загрози люди здатні проявляти чудеса у володінні різними прийомами самозахисту, але в екстремальній ситуації вони наче забувають про все це і ведуть себе досить деструктивно, в кращому випадку вони переходять до звичайної вуличної рукопашної бійки.

Підвищення ефективності дій в екстремальній ситуації пояснюється мобілізацією усіх ресурсів психіки людини з метою подолання несприятливих для неї обставин. При цьому спостерігається високий рівень самоконтролю, посилюється чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається. Відбувається вчинення адекватних ситуації дій. Така форма реагування є найбільш бажана. Подібне реагування на екстремальну ситуацію можливе тільки при наявності певних якостей і спеціальної підготовки людини до дій у такій ситуації. Завдання психолога сформулювати у людини готовність до ефективного подолання неадекватної поведінки в екстремальній ситуації.

Теоретико-методологічне дослідження дозволяє зробити **висновки**, що складні життєві ситуації виникають у випадку невірноваженості в системі відносин особистості та її оточення; або невідповідності між цілями, прагненнями і можливостями їх реалізації і якостями особистості. Подібні ситуації ставлять підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її особистого потенціалу та стимулюють її активність.

Аналіз психологічного змісту стратегій копінг-поведінки студентів, отриманих за допомогою опитування, дозволив виділити наступні типи: стратегії, спрямовані на когнітивну переоцінку ситуації, зміну свого ставлення до неї і за рахунок цього – пристосування; стратегії, що спрямовані на активне вирішення

проблемної ситуації; стратегії, що спрямовані на реалізацію емоційної регуляції.

Узагальнивши результати експериментального дослідження особливостей подолання студентами життєвих ситуацій, можна стверджувати, що значною особливістю їхньої поведінки у складних життєвих ситуаціях є вміння вирішувати їх; для них характерна емоційна стабільність і передбачуваність в поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних чинників. Респонденти оцінюють такі ситуації як джерело особистісного зростання, набуття життєвого досвіду і змін на краще. Студенти здатні визначити проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, тим самим, сприяючи збереженню як психологічного, так і фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

¹Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – С.56.

² Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критической ситуации / Ф.Е. Василюк. М.: МГУ, 1984. – С.32.

³ Коржова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации / Е.Ю. Коржова // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой : Вып.4. – СПб., 2000. – С. 155-159.

⁴ Иоголевич Н.И. Особенности индивидуальности студентов-менеджеров / Н.И.Иоголевич // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 97-106.

⁵ Гринберг Дж. Управление стрессом. / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 495 с.

Tymoffiieva Maryna, Davydyuk Volodymyr. COPING STRATEGIES OF MEDICAL STUDENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS.

A pressing problem today is the need for a dynamic individual adaptation to rapid changes in society. Particularly important is the issue of finding ways to have an effective impact on promoting young people's ability to overcome difficult situations. The article reviews the socialization and psychological health of medical students, the success of which depends on the choice of coping strategies for solving difficult life situations.

Life situations stimulate the personal growth, promote the human development, the achievement of new forms of balanced relationship of the individual with the environment, promote the moral stability and persistence. They arise in the case of

imbalance in the relations of the individual and its environment; or correspondence between the goals, aspirations and their feasibility and personality qualities. Such situations stimulate the activity of the human and are the factor of the emergence of increased requirements to skills and personal potential.

The main feature of the article is that we empirically examined the coping strategies of 1st year medical students in Bukovina State Medical University. We used a technique of J. Amirhan "The indicator of coping strategies". The idea of this questionnaire is that all behavioral strategies that are formed in the course of human life can be divided into three groups: a strategy of solving problems, finding social support strategy, the strategy of avoidance. The types of difficult life situations faced by the person during early adulthood were identified as a result of our empirical study, and namely situations where relationship problems occur, interpersonal interaction; situations of worsening problems of personal development; situations of actual activity, certain actions of duties; threats and risks to health and life.

Key words: *coping strategies, difficult life situations, stress, cognitive reappraisal of the situation.*