

УДК 159.9

Тетяна Сергіївна ЛИХАЧОВА,

студентка факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Володимирівна ГРЕСА,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціології та психології факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОАКТИВНОГО КОПІНГУ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Розглянуто специфіку проактивного копінгу медичних працівників як стратегії, що сприяє аналізу стресових ситуацій та оцінюванню ефективності власних способів подолання та підвищення психічного і фізичного здоров'я особистості.

Ключові слова: копінг-поведінка, проактивний копінг, медичні працівники.

Особливості діяльності медичних працівників визначаються умовами і змістом праці, які безпосередньо пов'язані з впливом цілого ряду несприятливих факторів на психологічне здоров'я людини. В сучасному світі медики – це категорія осіб, яка найбільш схильна до психологічного вигорання, перенавантажень, роздратуванню, напруги, стресу тощо. Саме для цих спеціалістів важливо проявляти та керувати власними способами поведінки. Копінг-стратегії, як компонент стратегічної поведінки, дають змогу відповідати так чи інакше на подразники з навколишнього середовища. Вони сприяють запобіганню стресу, емоційного вигорання, непродуктивності праці та адаптують людину до складних умов життя.

Багато досліджень у психологічній науці зосереджено на вивченні таких питань як: психічне здоров'я працівників медицини, професійна захворюваність, втрата працездатності та таке інше. Проте необхідно підкреслити що важливим в професійній діяльності медичних робітників є взаємодія з пацієнтами, що безумовно залежить від особливостей їх саморегуляції, вольових якостей, організованості та вирішення проблемних ситуацій.

Один з способів подолання проблемної ситуації – використання копінгів, які допомагають впоратися зі специфічними внутрішніми чи зовнішніми труднощами, які можуть оцінюватися як надмірні або які перевищують ресурси людини.

Дослідженнями ресурсів копінг-поведінки займалися багато вітчизняних і зарубіжних психологів, наприклад: В.О. Бодров, Т.Л. Крюкова, Н.О. Сирота, Л.І. Дементій, О.О. Петрова, С.С. Carver, Р.Т. Wong, S. Hobfoll, M.F. Scheier, K. Nakano та інші.

На думку В.О. Бодрова, ресурси копінг-поведінки є фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких реалізує його способи поведінки для запобігання розвитку стресових станів [1]. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації [2].

Різні дослідження демонструють, що переживання життєвих труднощів приводять і до позитивних результатів для індивіда. Цей спосіб подолання пов'язаний із зусиллями з вибудовування загальних ресурсів, спрямованих на взаємодію із ситуаціями, що являють собою складні завдання й життєві виклики. На думку Р. Шварцера, саме проактивний копінг найбільш сприяє особистісному зростанню. [3, с.80]. Проактивний копінг розглянуто Е. Грінгласс як процес, спрямований на зниження негативних результатів впливу стресорів (депресія, емоційне вигорання, емоційне виснаження, цинізм тощо) і підвищення позитивних (саморозвиток, особистісне зростання, професійне зростання, професійна ефективність, задоволеність життям та ін.). На думку Е. Грінгласс, проактивний копінг, на відміну від превентивного, ґрунтується не на відчутті загрози, а на прагненні до досягнення мети [3, с.80].

Метою нашого дослідження було вивчення специфіки проактивного копіngu медичних працівників.

У дослідженні приймали участь медичні працівники КНП Дворічанської центральної районної лікарні Харківської області, смт. Дворічна. Для проведення дослідження нами була використана методика проактивного копіngu Greenglas, Schwarzer и Taubert (в адаптації О.С.Старченкової). Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники проактивного копіngu у медичних працівників
($M \pm m$)**

Шкали	Лікарі	Медсестри	t	p
Проактивне подолання	36,36 $\pm$ 2,17	29,69 $\pm$ 1,68	2,43	0,05

Закінчення табл. 1

1	2	3	4	5
Рефлексивна поведінка	35,29±1,38	28,00±1,33	3,80	0,001
Стратегічне планування	10,29±0,68	8,75±0,65	1,64	-
Превентивне планування	32,79±1,27	26,88±0,82	3,91	0,001
Пошук інструментальної підтримки	25,00±1,20	21,50±0,95	2,29	0,05
Пошук емоційної підтримки	13,86±1,11	10,13±0,82	2,70	0,05

Аналіз результатів дослідження показав, що досліджуваним лікарям достовірно притаманні такі когнітивно-поведінкові ресурси як: «Проактивне подолання» (36,36±2,17 та 29,69±1,68, при $p \leq 0,05$), «Рефлексивна поведінка» (35,29±1,38 та 28,00±1,33, при $p \leq 0,001$), «Превентивне планування» (32,79±1,27 та 26,88±0,82, при $p \leq 0,001$), а також «Пошук інструментальної підтримки» (25,00±1,20 та 21,50±0,95, при $p \leq 0,05$) та «Пошук емоційної підтримки» (13,86±1,11 та 10,13±0,82, при $p \leq 0,05$).

Таким чином, для лікарів характерний прояв спільних зусиль з оточуючими, які полегшать досягнення важливих цілей та сприяють особистісному зростанню та уявлення про можливі стратегічні альтернативи, що допомагають у ефективності діяльності. У лікарів добре сформовані уявлення про чітко запланований хід дій у тій чи іншій ситуаціях. Можна відмітити, що для цієї групи досліджуваних притаманна потреба в отриманні зворотнього зв'язку соціального середовища, а також регуляція отриманого емоційного дистреса за рахунок розділення власних переживань з оточуючими. Їм гарантований стимул особистості для подолання стресових можливих ситуацій.

В свою чергу у медсестер було виявлено середні показники відносно таких шкал проактивного копінгу як: «Пошук інструментальної підтримки», «Пошук емоційної підтримки» та «Стратегічне подолання», але ці результати не дають підстав щодо їх відмінності. Проте, ми не можемо припускати, що для медсестер буде характерним прагнення до отримання емоційної підтримки соціального оточення

та близьких людей, а також отримання інформаційних засобів для подолання тих чи інших перешкод в ході досягнення цілей.

Отже, особливості проактивного копінгу у діяльності медичних працівників передбачає готовність та реалізацію способів адаптації до проблемних ситуацій або їх запобігання за допомогою стратегічних дій.

Список бібліографічних посилань

1. Рогозян А. Б. Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: «Педагогика и психология»*. 2011. № 1. С. 140–145.

2. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси волаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Т. 7. С. 76–88.

3. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 80–84.

Одержано 05.03.2020

Рассмотрена специфика проактивного копинга у медицинских работников как стратегии, которая способствует анализу стрессовых ситуаций и оценке эффективности собственных способов преодоления, что способствует повышению психического и физического здоровья личности.

Ключевые слова: *копинг-поведение, проактивный копинг, медицинские работники.*