

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У ВРАЧЕЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аскарова Гулрух Уринбасаровна
преподаватель кафедры «Практическая психология» факультета
«Педагогика и психология» ТГПУ им. Низами

Аннотация: В статье рассматриваются теоретический анализ копинг - поведения врачей в трудных ситуациях во время профессиональной деятельности. Актуальность нашего изучения копинг-поведения врачей обусловлена тем, что процесс работы сопровождается переживанием различных стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: врачи, копинг-поведение, адаптация, совладающее-поведение, профессиональная деятельность.

VRACHLARNING QIYIN VAZIYATLARDAGI KOPING-XULQ-ATVORI XUSUSIYATLARI

Askarova Gulrux O'rinbasarovna
Nizomiy nomidagi TDPU "Pedagogika va psixologiya" fakulteti "Amaliy psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada vrachlarning kasbiy faoliyati davomida qiyin vaziyatlardagi koping-xulq-atvorining nazariy tahlili ko'rib chiqiladi. Vrachlarning koping-xulq-atvorini o'rganishimizning dolzarbligi shundan iboratki, ularning ish jarayoni turli stressli vaziyatlarni boshdan kechirish bilan birga keladi.

Kalit so'zlar: vrachlar, koping-xulq-atvori, moslashish, engish xulq-atvori, kasbiy faoliyat.

FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF DOCTORS IN DIFFICULT SITUATIONS

Askarova Gulrukh Urinbasarovna,
teacher of the department «Practical Psychology» Faculty «Pedagogy and Psychology» TSPU named after Nizami

Annotation: The article deals with the theoretical analysis of the coping - behavior of doctors in difficult situations during their professional activities. The relevance of our study of the coping behavior of doctors is due to the fact that the work process is accompanied by the experience of various stressful situations.

Key words: doctors, coping behavior, adaptation, professional activity.

Человек на протяжении всей жизни, вне зависимости от возрастного этапа, сталкивается с различными трудностями. Эти трудности связаны не только с проблемами развития и возрастными кризисами, но и с обыденными жизненными ситуациями. Человеку требуется знание о способах и умение эти способы применять для преодоления повседневных трудных ситуаций, условиях и возможностях, необходимых для реализации своих усилий. Это знание приходит по мере взросления и накопления определенного жизненного опыта. Поведение, направленное на преодоление трудных жизненных ситуаций, в психологической науке принято обозначать как совладающее или копинг-поведение.

Профессия врача – одна из самых древних и почитаемых на земле. Она является выражением свойственной человеку потребности оказывать помощь страдающему. Врачевание во все времена у всех народов ценилось очень высоко. Совсем не безразлично для общества, кто избирает себе профессию врача и как он выполняет моральные обязанности, налагаемые на него этой профессией. С развитием общества менялось положение врача в нем, возрастал его общественный престиж и авторитет, необходимый для осуществления профессиональной деятельности, изменялись и требования к врачу и к здравоохранению в целом [4].

Понятие «копинг» происходит от английского «to cope» – («справляться, преодолевать»). Термин «копинг» (англ. coping) впервые упоминается в психологической литературе в 1962 г. при изучении преодоления детьми кризисов развития. Р. Лазарус описал копинг как стратегию совладания с тревогой и стрессом. Сегодня копинг-стратегии описываются как осознанно используемые человеком приемы совладания с кризисными ситуациями, состояниями. То есть, копинг-стратегии есть совокупность различных поведенческих приемов, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [1].

В российской психологической литературе его переводят как «адаптивное, совладающее поведение» или «психологическое преодоление» [1].

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, на устранение внешних или внутренних противоречий. Авторы этого определения говорят о попытках, об усилиях человека, т. е. о самом процессе совладания с жизненными трудностями. При этом усилия могут быть успешными, а могут и не дать желаемого результата. Как бы то ни было, задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо просто терпеть их присутствие [2].

Е.В. Битюцкая отмечает, что в частности, копинг пластичен и целенаправлен, учитывает особенности ситуации, защита ригидна и автоматизирована; копинг включает процессы обдумывания, анализа ситуации и высоко дифференцирован, защитные механизмы предполагают большее количество неосознаваемых реакций [2].

Т.Л. Крюкова пишет, что в «отличие от психологической защиты копинг-поведение — это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [3].

Исследователи обнаружили, что врачи постоянно сталкиваются со стрессом, связанным с нагрузкой, проблемным поведением пациентов и другими внешними раздражителями. Также отмечаются как наиболее распространенные источники стресса: большой объем работы, недостаток времени, модернизации в системе профессиональной деятельности.

От врачей требуется обладание не только профессиональными знаниями и умениями, необходимыми для дальнейшей работы, но и быть способным противостоять жизненным трудностям, успешно преодолевать различного В

работе психолога проблема преодоления стресса является одной из ключевых. Это связано как со способностью самостоятельно находить оптимальные приемы и стратегии выхода из травмирующих ситуаций, так и с готовностью работать со стрессом в процессе индивидуального и группового консультирования. Следовательно, подготовка психологов-практиков в ВУЗе должна включать обучающие мероприятия, направленные на освоение техник преодолевающего поведения [7].

Это связано как со способностью самостоятельно находить оптимальные приемы и стратегии выхода из травмирующих ситуаций, так и с готовностью работать со стрессом в процессе деятельности.

Трудные ситуации встречаются и обычной жизни, и в профессиональной деятельности, в связи с этим для врачей важно владеть разнообразным репертуаром способов копинг-поведения и использовать эффективный копинг для выхода из стрессовых ситуаций. Люди, попадая в стрессовую ситуацию используют копинг-поведения, следовательно, должны иметь понятие о стрессе.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют два стиля совладания со стрессом:

- «эмоционально-ориентированный» (управление негативными чувствами, вызванными трудной ситуацией);
- «проблемно-ориентированный» (действия, направленные на изменение ситуации) [1].

В своих работах Э.З. Усманова даёт характеристику вышесказанным стилям совладания как психологического пути преодоления стресса.

Эмоционально–ориентированное преодоление стресса – предполагает контроль эмоционального ответа на стрессогенные ситуации. Люди могут этого добиться путем изменения своего поведения (бихевиоральный подход), что позволяет им отвлечься от проблем. Например, использование алкоголя, наркотиков, поиск эмоциональной, социальной поддержки друзей и родственников, занятие спортом, увлечение телевидением и т.д. Так же люди могут регулировать свои эмоциональные ответы на стресс через изменения своих мыслей, изменяя значение ситуации для себя (когнитивный подход) [5].

В эмоционально–ориентированном (Emotional focused coping) подходе возможно использование следующих стратегий:

1. Взгляд на ситуацию со стороны, с дистанции или формирование позитивного взгляда на нее. Вариантом стратегии «дистанцирование» (Distancing) является когнитивное переопределение (Cognitive redefinition), при котором для людей характерен новый позитивный взгляд на плохую ситуацию, с использованием таких операций мышления как, например, обобщение или сравнение (с использованием слов «зато», «могло быть и хуже»).

2. Проведение переоценки ситуации в «положительном ракурсе» (Positive reappraisal) (анализ стрессогенной ситуации в плане того, что она дает положительного, например, для личности, для ее личностного роста).

Проблемно–ориентированное (Problem-focused coping) преодоление стресса – имеет целью уменьшить опасность стрессогенной ситуации или расширить ресурсы личности для борьбы с ней. При этом людьми используются следующие стратегии:

1. Всесторонний анализ стрессогенной ситуации, а затем использование активных действий для ее разрешения (Planful problem-solving);

2. Изменение ситуации, с использованием ассертивного (утвердительного) поведения (при этом не исключаются эмоции гнева, прибегание к риску)

(Confronting Coping) [5].

В своих определениях о стрессе Э.З. Усманова обращается к определению стресса, данному в транзактной модели, как наиболее емкому:

Стресс – это эмоциональное состояние, которое предполагает всегда отношения между средой и личностью. При стрессе возникают противоречия между требованиями ситуации и ресурсами (биологическими, психологическими, социальными) личности. Стресс напрягает биопсихосоциальные ресурсы человека.

Теоретический анализ исследований по проблеме психологического совладания, позволяет рассматривать копинг – стратегии с трудностями как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия с целью управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания в трудных ситуациях состоит в том, что она даёт нам преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, или вытерпеть их [6].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аскарлова Г., Усманова Э.З., факультет Психологии филиала МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Ташкенте, Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях, «Scientific Progress» Scientific Journal ISSN: 2181-1601, 2021. С. 308.

2. Битюцкая Е.В., Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями, Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 1., С. 100.

3. Крюкова Т.Л., Человек как субъект совладающего поведения // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. С. 55–65.

4. Слесаренко Л.А., Исследование копинг-стратегий у ординаторов, УДК 159.9, Теоретическая и экспериментальная психология 2020 Т. 13, № 3, С. 22–28.

5. Усманова э.з., к вопросу о психологических путях борьбы со стрессом. - В сб.: Психология фани 21 асрда. Халкаро илмий – амалий анжуман материаллари, Тошкент, С. 210 (2-3 окт., 2002 й.).

6. Усманова Э.З., Соппротивление стрессу как психологический путь борьбы с ним. – В сб.: Актуальные проблемы психологии Узбекистана. Материалы научно-практической конференции, посвященной 75-летию профессора Б.Р. Кадырова, 28 сентября 2018 г.

7. Фельдман И.Л., Копинг-стратегии и защитные механизмы в развитии личностного самопознания медицинских работников, Россия, Тула, Тульский государственный университет, УДК 159.9.