

**СОВЛАДАНИЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ
ТРУДНОСТЯМИ У ВРАЧЕЙ****Аскарова Гулрух Оринбасаровна***доктор философии (phd) по психологическим наукам
и.о. доцент кафедры «Практическая психология»**e-mail: gulruhaskarova@gmail.com*

Аннотация: В статье представлен теоретический обзор особенностей совладающего поведения врачей в трудных ситуациях, возникающих в рамках профессиональной деятельности. Актуальность темы связана с высокой эмоциональной напряжённостью и значительным уровнем ответственности, свойственными профессиональной деятельности врача. Особое внимание уделяется видам и специфике копинг-стратегий, которые врачи используют для преодоления профессиональных трудностей.

Ключевые слова: Совладание, врачи, копинг-поведение, профессиональные трудности, копинг-стратегии.

Введение. Профессиональная деятельность врача предполагает высокую степень ответственности, постоянное эмоциональное напряжение и необходимость принимать решения в условиях неопределённости. Эти обстоятельства нередко становятся источником профессиональных трудностей и стрессовых ситуаций, требующих от медицинских работников развитых навыков психологического совладания. Эффективность совладающего поведения напрямую влияет не только на качество выполняемой работы, но и на психологическое благополучие самого специалиста.

В условиях растущих требований к медицинскому персоналу и учащения случаев эмоционального выгорания изучение особенностей копинг-стратегий врачей приобретает особую значимость. Теоретический анализ подходов к проблеме совладания позволяет выявить ключевые механизмы адаптации и определить возможные пути оптимизации профессионального поведения медицинских работников.

Основная часть. Профессиональная деятельность врача — один из самых древних и уважаемых видов деятельности, известных человечеству. Он отражает естественное стремление человека помогать тем, кто испытывает боль или нуждается в поддержке. На протяжении всей истории разных народов врачевание занимало особое место и высоко ценилось как проявление гуманизма и заботы о ближнем.

Для общества имеет большое значение, кто выбирает для себя путь врача и насколько ответственно он относится к нравственным и профессиональным требованиям, которые накладывает на него эта деятельность. По мере развития общества менялось и положение врача: возрастал его общественный авторитет, укреплялся престиж, необходимый для успешного выполнения сложных профессиональных задач. Одновременно расширялись и требования к медицинскому работнику, а вместе с ними — ожидания от системы здравоохранения 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. В российской психологической литературе его переводят как «адаптивное, совладающее поведение» или «психологическое преодоление» [1].

Методология. 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].

Результаты. 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 [6].

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.

Выводы. Проведённый теоретический анализ показал, что профессиональная деятельность врачей сопровождается высоким уровнем психоэмоционального напряжения, требующим применения разнообразных стратегий совладания. Совладающее поведение выступает важным механизмом адаптации, обеспечивающим сохранение психологического равновесия и профессиональной эффективности в стрессовых условиях. Выбор копинг-стратегий определяется сочетанием личностных характеристик, профессионального опыта, а также особенностей рабочей среды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аскарлова Г., Особенности копинг-поведения у врачей в трудных ситуациях // Образование и инновационные исследования (2023 год №3) – Международный научно-методический журнал - ISSN 2181-1709 (P), ISSN 2181-1717 (E), С. 294-297.
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. Фельдман И.Л., Копинг-стратегии и защитные механизмы в развитии личностного самопознания медицинских работников, Россия, Тульский государственный университет, УДК 159.9.