

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ФЕЛЬДШЕРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ

Останнім часом значно зріс інтерес до питань, пов'язаних з вивченням механізмів формування стресостійкості людини в професійній діяльності. Особливу увагу привертає проблема впливу професійної діяльності на стан психофізіологічного здоров'я фахівців, що працюють з людьми в режимі інтенсивної і емоційної напруженої взаємодії, до даної категорії відносяться і медичні працівники. У статті проаналізовані особливості копінг-поведінки фельдшерів з різним рівнем психічного вигорання.

Ключові слова: психічне вигорання, стрес, емоційне вигорання, копінг - поведінка, копінг-стратегії, копінг-механізми.

Н.В. Греса

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ ФЕЛЬДШЕРОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ

В последнее время значительно вырос интерес к вопросам, связанных с изучением механизмов формирования стрессоустойчивости человека в профессиональной деятельности. Особое внимание привлекает проблема влияния профессиональной деятельности на состояние психофизиологического здоровья специалистов, работающих с людьми в режиме интенсивного и эмоционально напряженного взаимодействия, к данной категории относятся и медицинские работники. В статье рассмотрены особенности копинг- поведения фельдшеров с разным уровнем психического выгорания.

Ключевые слова: психологическое выгорание, стресс, эмоциональное выгорание, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-механизмы.

N.V.Gresa

FEATURES OF MEDICAL ASSISTANTS COPING-BEHAVIOUR WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYHICAL BURNOUT

Lately, the interest to the questions connected with the study of mechanisms formation of stress resistance in human professional activity has considerably increased. The special attention is attracted by the problem of professional activity influence on the state of psychophysiological health of the specialists working with people in the mode of intensive and emotionally charged interactions, paramedics belong to this particular category. The article describes the main features of medical assistants coping behavior with different level of psychical burnout.

Key words: psychological burnout, stress, emotional burnout, coping behavior, coping strategies, coping mechanisms.

Актуальність проблеми та її зв'язок з важливими теоретичними і практичними завданнями. Життя людини в сучасному суспільстві припускає

його існування та розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних та соціальних умов приводить до проблем орієнтування людини в його соціальній дійсності, а також неможливості здійснення точного прогнозу свого майбутнього. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією та складанням особою ефективних стратегій подолання стресових ситуацій, пов'язаних з невизначеністю.

Процеси подолання людиною важких життєвих подій в психологічній науці прийнято позначати як опановуюча, адаптивна поведінка або копінг-поведінка. Основна функція копінга, на думку багатьох зарубіжних і вітчизняних учених полягає в адаптації людини до вимог ситуації. Проблема співволодіння особистості з важкими життєвими ситуаціями виникла в психології в ХХ століття. У зарубіжній психології вивченням різних аспектів опановуючої поведінки займалися Н. Хаан, Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. Моуз та інші [4]. У вітчизняній психології поняття «опановуюча поведінка» розглядали такі учені як Л.І. Анциферова, Р.М. Грановська, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер, І.М. Нікольська, Н.С. Водопьянова та інші [1, 2].

Останнім часом значно виріс інтерес до питань, пов'язаних з вивченням механізмів формування стресостійкості людини в професійній діяльності. Особливу увагу привертає проблема впливу професійної діяльності на стан психофізіологічного здоров'я фахівців, що працюють з людьми в режимі інтенсивного і емоційно напруженої взаємодії. До даної категорії відносяться і медичні працівники, оскільки в професійній діяльності цих фахівців постійно присутня ситуація невизначеності, висока відповідальність, комунікативні перевантаження та інше.

Аналіз останніх публікацій з проблеми. Аналізу стресових чинників і чинників невротизації в професійній діяльності медичних працівників присвячено багато робіт (Г.С. Абрамова, В.Є. Орел, Т.В. Решетова, І.В.Островська, Є. Хорошина і інше). А.Б. Леонова указує, що важливим чинником в розвитку професійного стресу у медичного працівника є умови його роботи. До найбільш значущим стрес-факторів медичні працівники відносять:

напружений ритм роботи, постійні реорганізації, відсутність кар'єрного зростання, неадекватні форми підтримки і контролю, відношення суспільства до медичних працівників як до «обслуговуючого персоналу», зниження пошани до медиків і до їх рекомендацій (Т.І. Ронгинська, Є.Ю. Пряжнікова, Н.С. Пряжніков, М.А. Багрій та інші.) [6]. Дослідження проблеми копінг-поведінки та її зв'язок з емоційним вигоранням, особистісними властивостями та іншими особистісними ресурсами представлені у вітчизняній психології такими авторами як А.О Чазова, Є.Р., Ісаєва І.Л. Гуреева, С.О. Лігер, Е.Ю. Антохін, В.Г. Будза, Н.О. Сирота, М.О. Ярославська [3, 5]. Але в даний час, не підлягає сумніву значимість та необхідність подальшої розробленості проблеми копінг- поведінки, яка визначається тим, що до професійної діяльності медичного працівника пред'являються високі вимоги в плані психічного здоров'я і психологічного благополуччя, а уміння ефективно справлятися із стресовими ситуаціями визначає ефективність професійної діяльності медичних працівників та скорочує вірогідність професійних деструктивних змін.

Мета статті. Вивчити стратегії копінг- поведінки фельдшерів з різним рівнем психічного вигорання. У дослідженні особливостей копінг-поведінки приймали участь фельдшери швидкої допомоги, Шевченківської центральної районної лікарні. Це були чоловіки та жінки у віці 30-42 років. В ході проведення дослідження всі досліджувані за допомогою методики «Синдром вигорання» А.А. Рукавишнікова були поділені на три групи: Перша група – фельдшери з високим рівнем психічного вигорання; Друга група - фельдшери з середнім рівнем психічного вигорання; Третя група - фельдшери з низьким рівнем психічного вигорання.

За допомогою методики «копінг-стратегії» Р.Лазаруса нами була досліджена специфіка використання таких копінгів як конфронтація, самоконтроль, втеча-уникнення та інші , результати наведені в таблиці 1. Із даних наведених в таблиці 1 видно, що для фельдшерів з високим рівнем психічного вигорання найбільш характерними є наступні копінг-стратегії: конфронтація (86,3%), дистанціювання (81,2%) та втеча – уникнення (79,5%). Найменш

вираженими виявилися такі копінг-стратегії як планування та позитивна переоцінка (34,8%, 49,6%, відповідно). В свою чергу для фельдшерів з середнім та низьким рівнем психічного вигорання властива значна відсоткова перевага таких копінг-стратегій як самоконтроль (84,5%, 72,3%), відповідальність (79,3%, 75,8%) та соціальна підтримка (71,2%, 63,4%).

Таблиця 1

Показники копінг-стратегій фельдшерів з різним рівнем психічного вигорання (%)

	Групи			P		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	1,2	1,3	2,3
Конфронтація	86,3	42,2	23,3	0,001	0,001	-
Дистанціювання	81,2	34,9	29,8	0,001	0,001	-
Самоконтроль	54,2	72,3	84,5	-	0,05	-
Соціальна підтримка	58,6	63,4	71,2	-	-	-
Відповідальність	71,4	75,8	79,3	-	-	-
Втеча-уникнення	79,5	46,2	41,3	0,05	0,05	-
Планування	34,8	46,3	68,2	-	0,05	-
Позитивна переоцінка	49,6	54,6	67,3	-	-	-

Порівняльний аналіз свідчить про те, що такі копінг-стратегії як конфронтація (86,3%, 42,2%, 23,3%, $p_{1,2} \leq 0,001, p_{1,3} \leq 0,001$), дистанціювання (81,2%, 34,9%, 29,8%, $p_{1,2} \leq 0,001, p_{1,3} \leq 0,001$) та втеча - уникнення (79,5%, 46,2%, 41,3%, $p_{1,2} \leq 0,05, p_{1,3} \leq 0,05$), вірогідно частіше використовують фельдшера з високим рівнем психічного вигорання, ніж досліджувані з середнім та низьким рівнем. Тобто фельдшерам з високим рівнем психічного вигорання властива агресивно-наступальна поведінка в боротьбі з життєвими труднощами, а також здатність відокремитися від ситуації і зменшити її значущість. Також фельдшерам властивий копінг втеча –уникнення, який при частому використанні може бути небезпечний, тому що може вплинути на формування адикцій, коли стрес знімається за допомогою алкоголю, тютюну, їжі або азартної поведінки. В свою чергу у фельдшерів з низьким рівнем психічного вигорання вірогідно частіше зустрічаються наступні копінг-стратегії: самоконтроль (84,5%, 54,2%, при $p_{1,3} \leq 0,05$) та планування (68,2%; 34,8%, при $p_{1,3} \leq 0,05$), ніж у фельдшерів з

високим рівнем психічного вигорання. Їм властиво посилювати власну регуляцію відносно дій та відчуттів, а також спрямовувати зусилля щодо зміни проблемної ситуації за допомогою аналітичного підходу до вирішення проблеми. Відносно інших копінг-стратегій достовірних відмінностей не реєструється.

Далі за допомогою методики Е.Хайма «копінг-механізми» нами були визначена частота вибору когнітивних, поведінкових та емоційних копінг-механізмів результати наведені в таблиці 2. У фельдшерів з високим рівнем психічного вигорання значна відсоткова перевага використання непродуктивних когнітивних копінг-механізмів (62,5%), при відсутності продуктивних копінгів. Тобто фельдшера в ситуаціях стресу використовують непродуктивні когнітивні копінг-механізми: «ігнорування» та «дисиміляція». Фельдшера з середнім та низьким рівнем психічного вигорання частіше за все виявляють відносно продуктивні копінг-механізми (50%, 40%) та продуктивні (38,9%, 53,4%), при незначній кількості непродуктивних копінгів.

Таблиця 2

Частота вибору копінг-механізмів фельдшерів з різним рівнем психічного вигорання (%)

Копінг-механізми	Групи			P		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	1,2	1,3	2,3
Когнітивні копінг-механізми						
Продуктивні	0	38,9	53,4	0,001	0,001	-
Відносно продуктивні	37,5	50	40	-	-	-
Непродуктивні	62,5	11,1	6,6	0,001	0,001	-
Поведінкові копінг-механізми						
Продуктивні	18,5	39	40,1	-	-	-
Відносно продуктивні	43,7	44,4	46,6	-	-	-
Непродуктивні	37,8	16,6	13,3	-	-	-
Емоційні копінг-механізми						
Продуктивні	0	56,2	53,3	0,001	0,001	-
Відносно продуктивні	31,3	31,3	33,4	-	-	-
Непродуктивні	68,7	12,5	13,3	0,001	0,001	-

Справитися зі стресом їм допомагає когнітивна продуктивна стратегія – «проблемний аналіз» та «установка власної цінності». У не дуже значущих ситуаціях або при невеликому стресі вони використовують наступні відносно продуктивні копінги: «відносність» та «додача сенсу» (своїм труднощам вони додають особливий сенс, долаючи їх, вони удосконалюються самі).

Порівняльний аналіз свідчить про те, що продуктивні когнітивні копінг-механізми вірогідно частіше використовують фельдшера з середнім та низьким рівнем психічного вигорання, ніж досліджувані з високим рівнем вигорання (38,9%, 53,4%, 0%, $p_{1,2} \leq 0,001$, $p_{1,3} \leq 0,001$). І навпаки, у фельдшерів з високим рівнем психічного вигорання вірогідно частіше зустрічаються непродуктивні когнітивні копінг-механізми при порівнянні з другою та третьою групою (62,5%; 11,1%, 6,6%, $p_{1,2} \leq 0,001$; $p_{1,3} \leq 0,001$). Стосовно таких когнітивних копінг-механізмів як відносно продуктивні, достовірних відмінностей не реєструється.

Також з даних таблиці 2 видно, що фельдшера з високим рівнем психічного вигорання найчастіше використовують відносно продуктивні копінг-механізми та непродуктивні (43,7%, 37,8%), при мінімальній кількості продуктивних поведінкових копінг-механізмів. Респонденти цієї групи використовують наступні види стратегій «компенсація» (прагнуть відвернутися і розслабитися за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і тому подібне) та непродуктивні копінги як «активне уникнення» і «відступ». А у фельдшерів з середнім та низьким рівнем психічного вигорання протилежна картина. Їм властиво використовувати відносно продуктивні копінг-механізми (44,4% та 46,6%) та конструктивні (39% та 40,1%), при незначній частоті використання непродуктивних поведінкових копінгів. Тобто фельдшери з середнім та низьким рівнем психічного вигорання використовують наступні види стратегій: «альтруїзм», «компенсація» (прагнуть відвернутися і розслабитися за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і тому подібне) та «співпраця» (намагаються використовувати співпрацю з значними для них людьми, щоб подолати труднощі). Порівняльний аналіз свідчить, що достовірних відмінностей відносно поведінкових копінг-механізмів між групами не виявлено, але не

залежно від рівня психічного вигорання всі досліджувані більше у стресових ситуаціях використовують відносно продуктивні поведінкові копінг-механізми.

Аналіз емоційних копінг-механізмів, наведених в таблиці 2, свідчить, що у фельдшерів з високим рівнем психічного вигорання перевага віддається непродуктивним емоційним копінгам - 68,7%. Це такі копінги як «агресивність» (впадають у сказ та стають агресивними) та «покірність» (впадають у стан безнадійності). Відносно продуктивні емоційні копінг-механізми обирають 31,3% фельдшерів, найчастіше це копінги «пасивна кооперація» та «емоційна розрядка». А продуктивні емоційні копінг-механізми взагалі не використовують фельдшера з високим рівнем психічного вигорання. У фельдшерів з середнім та низьким рівнем психічного вигорання домінують продуктивні емоційні копінг-механізми (56,2%, 53,3%). Тобто їм властиво використовувати в ситуаціях опанування стресом такий копінг як «оптимізм». При використанні відносно продуктивних та непродуктивних копінг-механізмів в стресовій ситуації фельдшерам властива «пасивна кооперація» та «придушення емоцій».

Порівняльний аналіз свідчить про те, що фельдшера з високим рівнем психічного вигорання вірогідно частіше обирають непродуктивні копінг-механізми в емоційній сфері, ніж досліджувані фельдшери з середнім та низьким рівнем психічного вигорання (68,7%, 12,5% та 13,3%, $p_{1,2} \leq 0,001$; $p_{1,3} \leq 0,001$). Та навпаки у фельдшерів з середнім та низьким рівнем психічного вигорання вірогідно частіше реєструється продуктивні емоційні копінг-механізми, ніж досліджувані з високим рівнем вигорання (56,2%, 53,3% та 0%, $p_{1,2} \leq 0,001$; $p_{1,3} \leq 0,001$). Стосовно відносно продуктивних емоційних копінг-механізмів вірогідних відмінностей між групами виявлено не було.

Висновки. Дослідження особливостей копінг- поведінки фельдшерів з різним рівнем психічного вигорання дозволяє зробити наступні висновки:

1. Для фельдшерів з високим рівнем психічного вигорання властиво в стресових ситуаціях за допомогою конфронтації та дистанціювання проявляти агресивні дії щодо зміни складної ситуації, або за допомогою когнітивних зусиль відокремитися від ситуації і зменшити її значимість, а також проявляти

поведінкові дії спрямовані до втечі або уникнення. У фельдшерів з середнім та низьким рівнем психічного вигорання домінують копінги спрямовані на самоконтроль та відповідальність, тобто вони визнають власну роль в складній ситуації та проговорюють шляхи вирішення за допомогою регуляції власних дій та відчуттів. В цілому фельдшерам з високим рівнем психічного вигорання властиві негативні копінг-стратегії, а фельдшерам з середнім та низьким рівнем психічного вигорання – позитивні копінг-стратегії. Також всі фельдшера не залежно від рівня психічного вигорання майже в однаковому процентному відношенні використовують копінг-стратегію відповідальності, що є показником значущості обраної ними професії.

2. Непродуктивні копінг-механізми в стресовій ситуації в різних сферах використовують частіше фельдшера з високим рівнем психічного вигорання. В когнітивній сфері їм властиві копінг-механізми «ігнорування» та «дисиміляція», в поведінковій сфері - «компенсація» та такі непродуктивні копінги як «активне уникнення» і «відступ», а в емоційній сфері їм притаманні непродуктивні копінг-механізми - «агресивність» та «покірність». Таким чином вони найчастіше не усувають стресовий стан, а навпаки сприяють його посиленню. В свою чергу фельдшера з низьким та середнім рівнем психічного вигорання в ситуації стресу найчастіше використовують або продуктивні, або відносно продуктивні копінг-механізми. В когнітивній сфері їм властиві такі допінги як «проблемний аналіз» та «установка власної цінності», в емоційній - «оптимізм», а в поведінковій сфері - «альтруїзм», «компенсація» та «співпраця».

Список літератури

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. – 2006. Т. 27. – №1. – С. 122-133.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Исаева Е. Р. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение у медицинских работников // Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 26-30.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс // Под. Ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970.– С. 38-44.

5. Лигер С. А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: диссертация. кандидата психологических наук : 19.00.04. – Бишкек, 1997. – 191 с.

6. Узлов Н.Д., Шварева А.И. Особенности психоэмоционального состояния медицинских работников подземных и поверхностных здравпунктов МСЧ ОАО «Уралкалий» // Будущее клинической психологии: Тезисы Всероссийской научно-практической конференции по клинической психологии / Под ред. Е.В. Левченко, И.Ф. Обросова. – Пермь, 2007. – 110-115 с.