

КОПІНГ-РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПРЕДСТАВНИКІВ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ: ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ

В.В. Грандт,

викладач кафедри практичної психології
Запорізького національного університету

Стаття присвячена вивченню копінг-ресурсів як певних структурних особистісно-поведінкових властивостей, які визначають професійну надійність в умовах екстремальних ситуацій. Розроблена теоретична та емпірична модель копінг-ресурсів професійного здоров'я особистості. Викладено результати експериментально-діагностичного аналізу копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я представників екстрених служб.

Ключові слова: здоров'я, професійне здоров'я, копінг, копінг-поведінка, копінг-ресурси, копінг-стратегії, фахівці екстрених служб.

Стаття посвящена изучению копинг-ресурсов как определенных структурных личностно-поведенческих свойств, которые определяют профессиональную надежность в условиях экстремальных ситуаций. В статье представлена архитектура структурного содержания копинг-ресурсов профессионального здоровья специалистов экстренных служб. Изложены результаты проведения эмпирического исследования факторов сохранения профессионального здоровья специалистов экстренных служб.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, здоровье, копинг, копинг-ресурсы, копинг-поведение, копинг-стратегии.

Постановка проблеми. Кардинальні соціально-економічні зміни сучасного життя торкаються як суспільства в цілому, так і професійної сфери, в якій реалізує себе фахівець. Досить часто моменти реалізації в професійній діяльності, яка має свої норми і зразки, входять до кола внутрішньо-особистісних проблем фахівця у переживанні суперечностей адаптації до цих умов. Така суперечність актуалізує питання детермінант професійної реалізації, де центральну позицію займає проблема професійного здоров'я фахівця. Коли йдеться про фахівців екстрених професій, то ця проблема набуває подвійної актуальності, адже їх праця пов'язана з підвищеною активністю психічних функцій, емоційною та інтелектуальною напругою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних позицій вивчення феномену професійного здоров'я особистості потребує психологічної деталізації поняття здоров'я. У теоретико-методологічному ракурсі визначення поняття здоров'я розкриває багатоаспектність та неоднозначність цієї міждисциплінарної категорії. В залежності від застосованої дослідницької методології здоров'я розглядають як природний феномен, тобто особливий стан організму або психіки, визначений природою [4]; як стан повного фізичного, душевного, сексуального і соціального благополуччя і здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов зовнішнього і внутрішнього середовища і природний процес старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів [6]; як онтологічну характеристику людського буття [7].

В медико-психологічній літературі знаходимо характеристики здоров'я за: *концептуальними моделями* (медична, біомедична, біосоціальна, ціннісно-соціальна); *базовими підходами* (нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, аксіологічний, крос-культурний, дискурсивний, інтегративний); *соціальними еталонами* (античний, адаптаційний, антропоцентричний); *рівнями взаємодії людини і навколишнього середовища* (суспільний, груповий, індивідуальний); *структурними складовими* (фізичне, психічне, духовне, соціальне) [1].

Одним з інформативних показників стану соціального здоров'я є професійне здоров'я. Проведений теоретичний огляд наукових джерел показав, що проблема професійного здоров'я особистості є однією з найскладніших та дискусійних як у теоретичному, так і у практичному аспектах [1;2;3;4;6;7]. Зокрема, професійне здоров'я розглядається як властивість організму, який зберігає необхідні компенсаторні та захисні механізми, які забезпечують професійну надійність і

працездатність [2]; як здатність організму відновлювати порушений стан відповідно до регламентації обсягу та виду професійної діяльності; як узагальнена характеристика індивіда, що проявляється в конкретних умовах його професійної діяльності, або процес збереження та розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя; як інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками з метою оцінки її здібностей до певної професійної діяльності, з урахуванням стійкості до несприятливих (стресових) факторів, які супроводжують певну професійну діяльність [3].

З огляду на вивчення *професійного здоров'я* у психологічній літературі, презентуємо узагальнене його розуміння як *стан соматопсихічного, соціально-психологічного та морально-етичного благополуччя працівників, які дають змогу виконувати професійні обов'язки з найменшими витратами і найбільшою ефективністю*.

Особливої уваги потребує вивчення такого чинника збереження професійного здоров'я фахівця як копінг-ресурси, витоки якого знаходять свій початок у структурно-функціональній організації копінг-поведінки особистості [8]; особливостях прояву копінг-механізмів, стратегій, стилів, які реалізуються людьми у важких життєвих ситуаціях [5].

Прояв копінг-поведінки як адаптивної і зрілої поведінки, що позбавлена психоемоційного напруження, забезпечують копінг-ресурси, від змісту яких залежить ефективність подолання людиною стресової ситуації. Теоретичний аналіз вивчення копінг-ресурсів показав велику кількість інтерпретацій, а саме копінг-ресурси розглядаються як: внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; як адаптаційна здібність психіки людини посилювати інтенсивність діяльності у порівнянні із станом відносного спокою [3]; як особистісні засоби, цінності, можливості, що наявні в потенційному стані, та які людина за необхідності може використовувати подолання стресової ситуації [5].

Найбільший обсяг теоретико-емпіричних доробок локалізований у роботах представників ресурсного підходу, де розкриваються центральні позиції щодо вивчення їх видів, ознак та розподілу [5;8].

Мета статті полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні копінг-ресурсів як чинника збереження професійного здоров'я фахівців екстрених служб.

Основний матеріал та результати дослідження. Здійснений теоретичний аналіз дає змогу визначити *копінг-ресурси як сукупність внутрішніх та зовнішніх резервів, завдяки яким людина обирає найбільш прийнятні для неї та ситуації способи реагування*. Таким чином можна констатувати безсумнівний факт, що копінг-ресурси та професійне здоров'я є двома взаємопов'язаними феноменами, особливо якщо професійна діяльність супроводжується стресовими умовами праці. У такому ракурсі копінг-ресурси професійного здоров'я можна розглядати як внутрішні та зовнішні резерви організму, які допомагають фахівцю зберігати, і в разі необхідності відновлювати професійне здоров'я.

Професійна діяльність представників екстрених служб є одним з найбільш напружених у психологічному плані видів соціальної діяльності і входить до групи професій з великою кількістю і інтенсивністю стрес-факторів (робота із загрозою для життя, висока відповідальність за прийняті рішення, виконання ускладнених функцій, збільшення темпу діяльності, дефіцит часу на виконання очікуваних дій, переробка великих обсягів і потоків інформації, ускладнені фактори робітничого середовища, монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремальної діяльності тощо). Саме такі екстремальні умови діяльності ставлять підвищені вимоги до професіонала і є причиною помилок та зривів в роботі, що несприятливо впливає на працездатність, і як наслідок на професійне здоров'я фахівця [2;3;7].

Узагальнення результатів теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та опис специфіки екстремальності професійної діяльності працівників швидкої та невідкладної медичної допомоги та служби Міністерства надзвичайних ситуацій дало підстави висновувати про те, що на даний час є відсутньою єдина теорія копінг-ресурсів професійного здоров'я фахівців екстрених служб.

Запропонована теоретична модель копінг-ресурсів професійного здоров'я фахівців екстрених служб є варіантом відтворення теоретико-методологічних конструктів, які цілісно пояснюють архітектоніку структурно-функціональної організації цього психологічного феномену.

В основі конструювання даної моделі було покладено системний підхід, основними ознаками якого є цілісність, взаємодія елементів, зв'язки та відношення, котрі детермінують структуру системи. Так, виділено структурні компоненти професійного здоров'я особистості (соматопсихічне, соціально-психологічне та морально етичне здоров'я фахівця), конкретизовано

чотири групи факторів (фізичні, психологічні, соціальні та духовні), які в свою чергу, поділяються на зовнішні та внутрішні. Кожен з факторів впливу може мати як позитивно так і негативно спрямований вектор. Копінг-ресурси у їх зовнішній та внутрішній конфігурації людини є ознакою подолання негативних факторів. При цьому, базовими умовами збереження, і вразі необхідності відновлення професійного здоров'я фахівців екстрених служб, є інтернальні (фізичні, соціально-психологічні та духовні) та екстернальні (соціальні та матеріальні) копінг-ресурси. Вони допомагають фахівцю утримувати тиск негативних факторів і долати стресові ситуації, які супроводжують його професійну діяльність. Кількісні та якісні показники копінг-ресурсів змістовно визначають використовувані фахівцем копінг-механізми, копінг-стратегії та копінг-поведінку(Рис.1.).

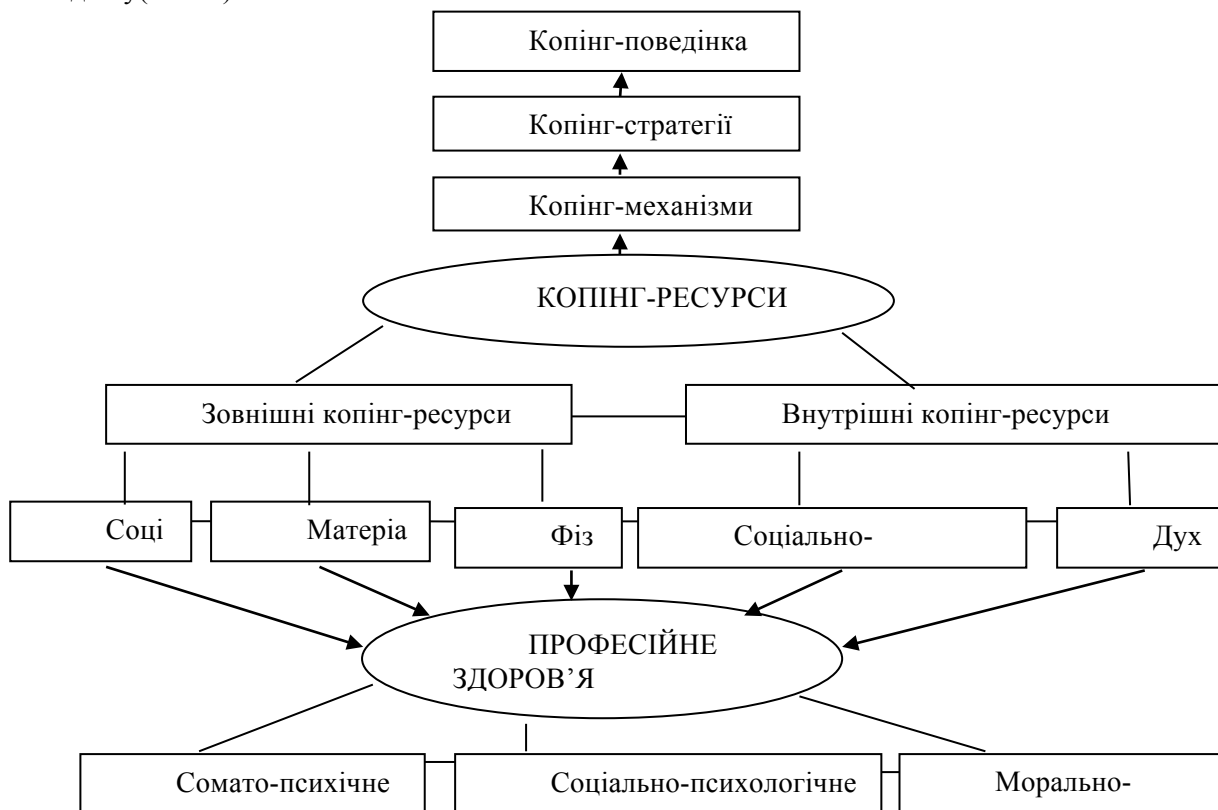


Рис.1. Теоретична модель копінг-ресурсів професійного здоров'я представників екстрених служб.

Програма емпіричного дослідження реалізовувалась у три етапи: збір емпіричного матеріалу, проведення констатувального експерименту (аналіз та інтерпретація результатів), побудова емпіричної моделі професійного здоров'я представників екстрених служб.

В емпіричному дослідженні прийняло участь 225 представників екстрених служб. Серед них 108 представників персоналу швидкої та невідкладної медичної допомоги та 117 представників служби Міністерства надзвичайних ситуацій.

На *першому етапі* протягом 2009-2010 років проводилася організаційно-підготовча робота: вивчалися теоретичні, методологічні та методичні аспекти проблеми копінг ресурсів професійного здоров'я особистості; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розроблено програму дослідження, де використовувалися такі методи як теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, спостереження, діагностичні стандартизовані та проєктивні методики; визначено базу для проведення експериментального дослідження (комунальна установа «Обласний медичний центр серцево-судинних захворювань» (м. Запоріжжя), комунальний заклад «Луцька швидка медична допомога» (м. Луцьк), головне територіальне управління МНС України в Запорізькій області.

Другим етапом емпіричного дослідження було вивчення змісту копінг-ресурсів і професійного здоров'я особистості, діагностика фізичних, соціально-психологічних та духовних копінг-ресурсів, а також професійного здоров'я: соматопсихічного, соціально-психологічного та морально-етичного здоров'я представників екстрених служб.

Третім етапом дослідження було експериментально-діагностичне вивчення копінг-ресурсів професійного здоров'я через структуру особистісно-поведінкових властивостей фахівців екстрених служб, які визначають професійну надійність в умовах екстремальних ситуацій.

Таким чином, представлене процедурно-методичне забезпечення експериментальної програми дослідження дає змогу здійснити комплексну перевірку можливих каузальних гіпотез щодо ключових змінних вивчення копінг-ресурсів як чинника збереження професійного здоров'я представників екстрених служб і дати обґрунтовану оцінку валідності застосованих психологічних засобів роботи з цим феноменом.

Середньогруповий розподіл показників методик показав їх суттєву схожість у вибірках працівників швидкої та невідкладної медичної допомоги та служби Міністерства надзвичайних ситуацій. Статистично значущі відмінності визначалися за допомогою t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок. Отримані результати дали змогу провести об'єднання вибірок в одну – фахівці екстрених служб

Отримані результати засвідчують, що більшість представників екстрених служб продемонстрували середні показники за всіма шкалами опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса. Це підтверджує відсутність домінуючого вираження певної копінг-стратегії, за виключенням лише однієї, – «самоконтроль», яка характеризується як зусилля з регулювання своїх почуттів і дій, і за якою високі показники розвинутої даної копінг-стратегії показали майже третина (30,2 %) респондентів. Більша частина представників екстрених служб – 81% використовує змішані копінг-стратегії, тобто вони вирішують проблемні ситуації за допомогою декількох стратегій опанування, в залежності від ситуації та обставин, в яких вони опиняються. Також необхідно зазначити, що 9% респондентів не мають жодної яскраво вираженої стратегії опанування. 10% респондентів мають лише одну стратегію опанування, з них 70% респондентів – планують вирішення проблеми, 17% представників екстрених служб використовують копінг-стратегію «самоконтроль», у 9% – переважає копінг-стратегія дистанціювання, 4% – використовують позитивну переоцінку. Отже представники екстрених служб прагнуть використовувати більш конструктивні шляхи адаптації по відношенню до важких ситуацій, пов'язані з їх зміною і отриманням позитивного досвіду.

З метою надання комплексного характеру досліджуваному психологічному явищу, а відповідно й зменшення кількості вихідних даних було застосовано факторно-аналітичний підхід, що ґрунтується на врахуванні взаємозв'язків між окремими психологічними показниками.

Проведений факторний аналіз емпіричних даних дав змогу виокремити основні фактори, які визначають особливості професійного здоров'я представників екстрених служб: «адаптаційні здібності» (22,71%), «готовність до ризику» (7,66 %), «толерантність» (6,27 %), «стриманість» (5,13 %), «відповідальність» (4,28 %), «прагнення до експериментування» (4,14 %), «контроль» (3,23 %), «планування» (3,10 %), сумарний показник дисперсії становить 56,533 %.

Проведене дослідження з вивчення копінг-ресурсів професійного здоров'я фахівців екстрених служб продемонструвало виявлення специфічних ознак та психологічних закономірностей досліджуваного феномену.

У результаті проведення факторного аналізу було виділено основні особистісно-поведінкові властивості фахівців екстрених служб, які у своїй структурній організації (фізичні, соціально-психологічні, морально-нормативні) відображають структурно-функціональний зміст прояву їх професійного здоров'я (соматопсихічне, соціально-психологічне та морально-етичне) (Рис. 2).

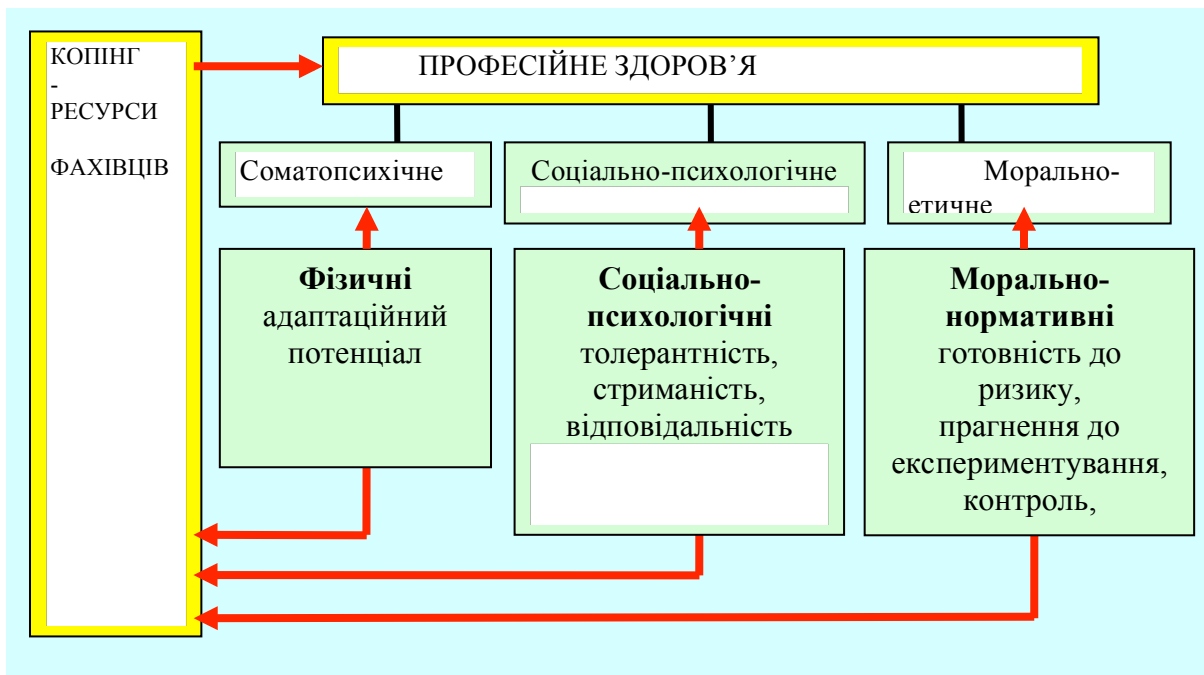


Рис. 2. Структура особистісно-поведінкових властивостей працівників екстрених служб

Так результати проведеного дослідження показують, що структурні компоненти копінг-ресурсів фахівців екстрених професій є досить динамічними властивостями, які пов'язані з особливостями процесу особистісного становлення, який відображає зміну особистісно-поведінкових та інтерперсональних характеристик. Крім того копінг-ресурси професійного здоров'я опосередковані системою особистісно-професійних цінностей суб'єкта.

Виділені структурні компоненти копінг-ресурсів фахівців екстрених служб як функціональні атрибути не ізольовані один від одного, а навпаки функціонують як єдина цілісність, адже кожен із виділених компонентів виконує специфічну функцію, як-от: 1 – фізичні копінг-ресурси виконують адаптаційну функцію; 2 – соціально-психологічні копінг-ресурси – ідентифікаційну; 3 – морально-нормативні копінг-ресурси – інтегративну функцію. Кожна з цих функцій відображає структурно-функціональний зміст професійного здоров'я – відповідно соматопсихічне, соціально-психологічне та морально-етичне здоров'я.

Представлена характеристика структурних компонентів та функціональних ознак виділених копінг-ресурсів (фізичні, соціально-психологічні, морально-нормативні) фахівців екстрених служб дало змогу окреслити фактори, які визначають пониження виникнення і переживання стресових ситуацій. Відповідно виділено 3 фактори збереження професійного здоров'я:

1 – психофізіологічний фактор (є базовим, адже він характеризує фізичні копінг-ресурси), визначається високим рівнем загальної нервово-психічної активності (гарний настрій, відсутність втоми, відсутність порушення циклу «сон-активність»), емоційною стійкістю (фактор С), високою експресивністю (фактор F);

2 – особистісно-рольовий фактор (характеризує соціально-психологічні копінг-ресурси), визначається комунікабельністю (фактор А), соціальною сміливістю (фактор Н), практичністю (фактор М), середнім значенням конформізму (фактор Q2) та підозрілості (фактор L); відсутністю рольової конфліктності та невизначеності, високою мотивацією до саморозвитку та професійного зростання;

3 – організаційно-статусний фактор (характеризує морально-нормативні ресурси), визначається адекватною самооцінкою, соціальним інтересом, прагненням до людей, моральною нормативністю, високим контролем над собою, контролем за прийняття рішень, вмінням планувати дії та оцінювати результати діяльності, самостійністю, високим рівнем саморегуляції.

Зазначені фактори збереження професійного здоров'я фахівців екстрених служб потрібно розглядати у тісній взаємодії між собою, тим самим демонструючи їх особистісно-поведінкові комплекси, які й визначають професійну надійність.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. В межах розробки диференційованого підходу щодо зміцнення професійного здоров'я фахівців екстрених служб можемо запропонувати такі можливі напрями організації роботи: 1) створення автоматизованих діагностико-консультаційних систем із зміцнення фізичного стану і психосоматичного здоров'я співробітників, які забезпечують формування індивідуальних оздоровчих рекомендацій; 2) удосконалення методів діагностики змін стану психосоматичного здоров'я співробітників організації і факторів ризику порушень нервово-психічного статусу; 3) розробка спеціальних тренінгових програм, які дають змогу здійснювати персоніфікацію методів психічного самозахисту особистості фахівців екстрених служб.

Відновлення себе за рахунок іншого – тупиковий і непродуктивний шлях, що веде до роздратування і агресії. Такі стихійні способи досягнення рівноваги, як правило, неусвідомлювані і не сприяють поліпшенню відносин з оточуючими. Тому слід пам'ятати, що фахівець, який навчився усвідомлено керувати своїми емоційними станами, досягне більшого успіху у своїй роботі. Усвідомлення необхідності психофізичної саморегуляції потребує від фахівця пошуку власного алгоритму досягнення рівноваги, який складається як на основі знання власних способів регуляції, так і на основі знайомства з іншими засобами, які є у психологічній практиці.

Таким чином, гіпотетичне положення дисертаційної роботи отримало своє підтвердження та актуалізувало питання подальшого вивчення даної проблеми в контексті системної фіксації показників професійного здоров'я фахівців екстрених служб, де показники використання їх копінг-ресурсів будуть складати основу для психологічної реконструкції профілю особистісно-поведінкового самовдосконалення.

Література

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика / Владимир Александрович Пономаренко. – М. : Воениздат, 1992. – 224 с.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. — (Серия «Учебник для вузов»).
4. Розин В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В.М. Розин // Мир психологи. – 2000. – № 1. – С. 12-31.
5. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы : [Под ред. А. Журавлева и др.]. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии).
6. Фесенкова Л.В. Мировоззренческий и научный статус валеологии (к проблеме построения общей теории здоровья) / Л.В.Фесенкова, А.Т.Шаталов // Философия здоровья. – М. – 2001. – С. 111-130.
7. Философия здоровья. Пути обретения здоровья и мировоззрение / під ред. С.А. Нижников – М. : 2001. – С. 5-25.
8. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus S. Folkman – New York : Springer, 1984. – 456 p.