**Стресс в медицине: эффективное копинг-поведение**

Сумишевская Елена Викторовна

преподаватель

ГБПОУ «Челябинский медицинский колледж»

**Аннотация.** В настоящей статье приведен обзор основныхсуществующих методик психологической диагностики копинг-поведения. Рассмотрены и проанализированы особенности некоторых этих стратегий. Освещены теоретические предпосылки эффективности совладающего поведения. В статье рассматривается проблематикапрофессионального стресса медицинских работников и возможность выработки ими собственных эффективных моделей поведения.

**Ключевые слова**:копинг-поведение, копинг-стратегия, совладающее поведение, жизнестойкое совладание

**Актуальность.** В последние годы наблюдаются значительные изменения в социуме. Адаптированность и социальная компетентность, как личностные качества человека, становятся востребованными во всех социальных сферах. Формирование активной и открытой жизненной позиции, умение строить конструктивные отношения с окружающими и достойно выходить из конфликтных ситуаций отличают развивающуюся личность. В современных реалиях личности необходимо изменяться с учетом внешне обусловленных социальных требований, быть готовым к постоянным стрессам и частым переменам. Особенно это относится к таким представителям стрессогенных профессий, как медицинские работники, которые в условиях нарастающих стрессов и негативной социальной среды испытывают трудности адаптации и подвержены изменениям в виде снижения стрессоустойчивости и высокого риска эмоционального выгорания.

И поэтому в таких профессиях выходят на первый план два важнейших качества:

Во-первых, умение понимать людей, их чувства и эмоции, прогнозировать их поведение и реакцию на те или иные взаимодействия (или эмоциональный интеллект);

Во-вторых, умение справиться со стрессовой ситуацией, выбрать правильную стратегию поведения (или копинг-поведения).

Данная статья позволит определить и эффективно использоватьсобственные поведенческие стратегии.

Целью настоящей статьи является выявлениеи анализ существующих стратегийсовладающего поведения

Для реализации этой цели поставлены задачи:

1. Сформулировать понятие «копинг-процесс», описать его виды.
2. Дать характеристику исследований копинг-процессов
3. Проанализировать результаты

**ХАРАКТЕРИСТИКА И ВИДЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ**

При столкновении со стрессовой ситуацией человек тем или иным образом сознательно пытается с ней справиться, работает со своими мыслями и чувствами, принимая решения об определённой поведенческой стратегии. В психологии такой процесс называется копингом.

Термин «coping» (от английского tocope, справляться) впервые был использован в 1962 г. Л. Мерфи в кон­тексте стремления индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения (рефлекс, ин­стинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведе­ния (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо). Мерфи фактически уже на начальном этапе изучения копинга обратил внимание на его связь с индивидуально-типологическими особенностями личности и предыдущим опытом преодоления стрессовых ситуаций, а также выделил две составляю­щие копинг-механизма – когнитивную и поведенческую.

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны Р. Лазарусом. Копинг-процесс рассматривается как стабилизирующий фактор стресса, который может помочь личности поддержать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Таким образом, **«**копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям.

Наиболее широкую известность в психологической литературе приобрела феноменологическая классификация копинговых ответов, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Первоначально они подразделяли все многообразие копинг-стратегий, которые использует индивидуум, на две категории: действия (усилия), направленные на себя, и действия (усилия), направленные на окружающую среду [7].

Согласно С. Мадди, все варианты выбора копинг-стратегий можно разделить на два вида:

1) совладание по активному типу, актуализирующее самореализационный потенциал личности – так называемое жизнестойкое совладание;

2) совладание по пассивному типу, которое проявляется в инфантилизме, иждивенческой направленности, в стремлении к пассивной, удобной адаптации с применением неэффективных стратегий, препятствующих преодолению сложных ситуаций.

Еще одним из критериев эффективного копинга считается ослабление

чувства уязвимости (С. Мадди) к стрессам. То есть совладающее поведение

является эффективным, если изменяется отношение человека к проблеме, у

него не возникает чувства неудовлетворенности и дискомфорта, состояние личности стабилизируется [10].

Среди базовых личностных факторов, оказывающих влияние на эффективность копинг-поведения, как правило, выделяют возраст, жизненный опыт, локус контроля, самооценку, социальный интеллект, креативность (оригинальность, гибкость мышления, открытость новизне и разнообразию идей), позитивность мышления, активную мотивацию преодоления (отношение к трудностям как к возможности для личностного

роста), активную жизненную позицию (чем активнее человек принимает

 участие в жизни, тем выше адаптивность), оптимизм.

Жизнестойкое совладание — это здоровое преодоление, которое повышает устойчивость человека к стрессам и основано на активном участии в ситуации (вовлеченность), стремлении к подчинению ее себе (контроль) и умении смело решать проблемы, возникающие в повседневной жизни (риск).

Э. Хейм, согласно своей методике диагностики копинг-механизмов выделяет три сферы иерархической структуры психики, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения: эмоциональную, когнитивную и поведенческую [прил]. При этом все виды копинг-стратегий поведения разделяются с учетом степени их адаптивных возможностей на адаптивные, частично (относительно) адаптивные и неадаптивные.

Согласно такой систематизации среди стратегий эмоционального копинга адаптивными являются протест и оптимизм; частично адаптивными -эмоциональная разрядка и пассивная кооперация; неадаптивными - подавление эмоций, покорность, самообвинение и агрессивность. К адаптивным стратегиям когнитивного копинга относится проблемный анализ, установка на собственную ценность и сохранение самообладания; к частично адаптивным – относительность, придача смысла и религиозность; к неадаптивным – смирение, растерянность, диссимуляция и игнорирование. Поведенческий копинг представлен такими адаптивными формами, как сотрудничество, оптимизм; частично адаптивными – компенсацией, отвлечением и конструктивной активностью; неадаптивными - активным избеганием и отступлением.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что логика выбора того или иного ресурса зависит от человека и сложившихся обстоятельств. Также было установлено, что ресурсы помогают при стрессе низкого и среднего уровня. При слишком высоких показателях стресса они могут им «сметаться». К тому же, по мнению многих исследователей, возможность человека решать возникающие перед ним трудности зависит также от степени неожиданности их возникновения, наличия и рациональности психологической установки на ту или иную конкретную проблему [10].

В исследовании А.М. Лощакова[9] выявляется взаимосвязь между эмоциями и чувствами, которые человек испытывает в стрессовой ситуации и копинг-стратегиями.

Переживание стрессовой ситуации у каждого человека сопровождается различными мыслями и чувствами. Порой именно они подталкивают личность к определенным моделям поведения по разрешению проблем.

Авторы исследования выделили те чувства и мысли, которые «сопровождают» респондента при стрессовых ситуациях: это чувства бодрости, гнева, стыда и печали. Мысли о том, что нужно смириться с ситуацией, что проблема несущественна, как скрыть от окружающих свое угнетенное состояние, что в жизни есть более важные события и просто попытки проанализировать произошедшее.

Данные, полученные в ходе эмпирического исследования группы А. М. Лощакова, указывают на то, что опрашиваемые, у которых в стрессовом состоянии возникает чувство бодрости, наиболее эффективной копинг – стратегией считают «бегство – избегание».

Чувство бодрости при стрессе может говорить о том, что человек не расценивает сложную ситуацию, как проблемную. Вероятно, он видит в ней возможность для личностного роста и развития, следовательно, переключает внимание на что–то более важное для него. Это способствует быстрому снижению эмоционального напряжения и не приводит к возникновению астенических эмоций.

Респонденты, которые, попав в проблемную ситуацию, чаще испытывают чувство гнева, выбирают копинг - «дистанцирование». Также данную копинг-стратегию предпочитают те, кто стараются не терять самообладание и контроль над собой, никому не показывают свое угнетенное состояние и стремятся проанализировать проблемную ситуацию.

«Дистанцирование» в большей степени направлено на снижение эмоционального напряжения, а не на решение самой причины, вызвавшей стрессовое состояние. Таким образом, стратегия позволяет снизить значимость сложной жизненной ситуации, степень вовлеченности в произошедшее, морально отдохнуть. При ее применении эмоциональное состояние опрашиваемых стабилизируется через переключение внимания, возможно, на более значимые или просто приятные аспекты жизнедеятельности. Таким образом, личность получает некоторую отсрочку во времени на анализ произошедшего и, впоследствии, выработку наиболее эффективного и оптимального решения относительно стрессового события [9].

Отечественные исследования, продолжившие изучение самоэффективности и копинг-стратегий на основе анализа данных российской выборки, подтвердили факт, что с повышением убежденности в своей успешности, субъект стремится к реализации гармоничного и конструктивного совладания.

**Выводы**

1. Копинг-процесс это стабилизирующий фактор стресса, который может помочь личности поддержать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Копинг, или преодоление стресса, это деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса.

2. Дана характеристика стратегии совладания со стрессом Р. Лазаруса, классификации копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкмана, классификации адаптации и дезадаптации к стрессу С. Мадди, методики диагностики копинг-механизмов Е. Хейма.

3. Как следует из рассмотренных выше исследований,поведение во многом определяется совладающей реакцией на стресс (или копингом), а копинг-стратегия представляет собой достаточно сложный процесс, затрагивающий когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы. Для коррекции существующего собственного поведения в стрессе и выработки деятельного эффективного копинг-противостояния необходимоучитывать все три компонента: интеллект, эмоции и поведение.

# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ С**ПИСОК**

1. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. - Ульяновск: Зебра, 2016. - 106 с.
2. Барханская Елена Владимировна Сущность и содержание адаптивного совладающего поведения // Вектор науки ТГУ. 2013. №3 (25). URL:https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-soderzhanie-adaptivnogo-sovladayuschego-povedeniya (дата обращения: 11.03.2020).
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., «Наука», 1988.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. М.: Наука, 1996 — 154 с.
5. Бохан Т. Г. Системные детерминанты стрессоустойчивости в возрастном и этнопсихологическом контекстах // СПЖ. 2007. №25. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnye-determinanty-stressoustoychivosti-v-vozrastnom-i-etnopsihologicheskom-kontekstah (дата обращения: 16.05.2018).

6.Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983. - С. 542-543.

7. Коротаев, А.А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы / А.А. Коротаев // Проблемы эксперим. психологии личности. - Вып. 5. - Пермь, 1986. - С. 211-233.

8. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов / Б.Д. Карвасарский, В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина и др. – СПБ.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.

9. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. - 2005. - № 6. - Т.26. - С. 87 – 101

10. Останина Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №70-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-klassifikatsii-koping-povedeniya-v-nauchnoy-literature (дата обращения: 04.02.2020).