

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА МЕДИЦИНСКОЙ И ПАРАМЕДИЦИНСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ***Кочетова Юлия Юрьевна***

*Кандидат философских наук, доцент,
Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия
e-mail:kochetova20@mail.ru*

Тупикина Валерия Александровна

*Студент,
Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия
e-mail:v.tupikina@mail.ru*

Статья посвящена актуальной проблеме выбора стратегии совладающего поведения студентов, обучающихся в высшей медицинской школе. Исследование, проведенное среди студентов медицинских и парамедицинских специальностей медицинского университета позволило выявить специфический репертуар копинг-стратегий студентов. Отмечено, что характер обучения медицинским специальностям отличается высокой интенсивностью, требует от обучающегося мобилизации всех физических и психологических ресурсов личности. Полученные данные могут быть использованы в организации учебного процесса.

Ключевые слова: копинг-стратегии, медицинские и парамедицинские специальности, стрессовая ситуация, становление специалиста.

FEATURES OF COPING STRATEGIES OF STUDENTS IN MEDICAL AND PARAMEDICAL SPECIALTIES IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL COMMUNICATION***Kochetova Yuliya Yrievna,***

*PhD in Philosophy,
associate professor, Altai State Medical University, Barnaul, Russia
e-mail:kochetova20@mail.ru*

Tupikina Valeria Aleksandrovna,

*student, Altai State Medical University, Barnaul, Russia
e-mail:v.tupikina@mail.ru*

The article is devoted to the actual problem of choosing a coping behavior strategy for students studying at the higher medical school. A study conducted among students of medical and paramedical specialties of the medical University revealed a specific repertoire of coping strategies of students. It is noted that the nature of training in medical specialties is characterized by high intensity, requires the student to mobilize all physical and psychological resources of the individual. The obtained data can be used in the organization of the educational process.

Keywords: coping strategies, medical and paramedical specialties, stressful situation, becoming a specialist.

При изучении адаптивного поведения личности, относительно новым направлением в психологии является анализ способов совладающего поведения человека. В настоящее время Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий, которые условно мы можем разделить на две группы: эффективные (дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка) и неэффективные (конфронтация, самоконтроль, бегство-избегание) [Цит. по 1]. Рассматривая совладающее поведение личности в стрессовой ситуации в разрезе профессии медицинского работника, можно с уверенностью сказать, что это многофакторный феномен, который определяет эффективность труда, напрямую связанного с самочувствием работников, атмосферу в коллективе, качество оказываемой помощи, приспособление к тем или иным изменениям и способность брать на себя ответственность за принятые решения.

Выбор копинг-стратегий зависит как от внешних факторов, т.е. условий, в которых возникает проблемная ситуация, так и от внутренних: от установок личности [3] (мировоззрения и верования); системы навыков и умений; энергетического ресурса, определяемого психическим и физическим здоровьем и выносливостью человека и, что немаловажно, от индивидуальных свойств личности (целеустремленности, оптимизма, жизнестойкости).

Актуальность проводимой работы состоит, прежде всего, в своевременном выявлении слабых, с психологической точки зрения, сторон личности, ярко проявляющихся в стрессовых ситуациях. Высокая эмоциональная насыщенность, характерная для профессиональной медицинской деятельности приводит к необходимости развития таких механизмов поведения, которые минимизировали бы риски профессиональной деформации, выгорания и деперсонализации специалиста.

Для определения ведущих копинг-стратегий среди студентов Алтайского государственного медицинского университета был проведен опрос с использованием методики «Способы совладающего поведения», разработанной

Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Выборка респондентов представлена студентами Института Клинической медицины (ИКМ) и Института фармации (ИФ) и составила 60 человек.

После проведенного исследования нам удалось определить ведущие копинг-стратегии среди рассматриваемых групп респондентов. Так, среди будущих клинических специалистов прослеживалось умеренное использование всех копинг-стратегий (см. Таблица 1), что вполне ожидаемо, исходя из особенностей профессии врача.

Таблица 1. Использование эффективных копинг-стратегий

Институ т	Поиск социальной поддержки (%)		Принятие ответствен- ности (%)		Планирова- ние решения проблемы (%)		Положитель ная переоценка (%)		Дистанцирова ние (%)	
	Ум.*	Выр.* *	Ум.	Выр.	Ум.	Выр.	Ум.	Выр.	Ум.	Выр.
ИКМ	76,5	5,9	64,7	23,5	64,7	14,7	52,9	35,3	52,9	35,3
ИФ	61,5	19,2	50,0	30,8	61,5	19,2	46,2	34,6	42,3	42,3

Обозначения: *Ум. - Умеренное использование копинг-стратегии

** Выр. - Выраженное использование копинг-стратегии

Как известно, на практике таким специалистам необходимо выстраивать достаточно доверительные отношения со своими пациентами. Разнообразие контингента требует от них не только хорошо развитой коммуникационной составляющей, но и владение множеством механизмов для разрешения конфликтных ситуаций, отталкиваясь от типа личности и характерных для нее качеств. Повсеместная коммуникация и необходимость вовлеченности студентов в коммуникационные процессы формируют у них готовность противостоять трудным ситуациям, не прибегая к конфликту.

Значительная доля респондентов отдает предпочтение таким копинг-стратегиям, как конфронтация - 71% (см. Таблица 2) и поиск социальной поддержки - 77%. В общем, конфронтация может рассматриваться нами с

положительной стороны, поскольку она приводит к целенаправленной поведенческой активности, энергичности, поиску путей разрешения проблемы. Однако чаще всего это становится дезадаптивным процессом и выражается в конфликтности, враждебности и чрезмерной импульсивности со стороны специалиста.

Таблица 2. Использование неэффективных копинг-стратегий

Институт	Конфронтация (%)		Самоконтроль (%)		Бегство-избегание (%)	
	Ум.*	Выр.**	Ум.	Выр.	Ум.	Выр.
ИКМ	70,6	17,6	64,7	20,6	44,1	41,2
ИФ	34,6	34,6	61,5	11,5	30,8	53,8

Поиск социальной поддержки, в свою очередь, выступает конструктивной чертой и выражается в использовании внешних ресурсов, в роли которых выступают окружающие их люди и, в частности, их внимание и поддержка. Однако потребность в эмоциональной поддержке, сочувствии и эмпатии окружающих становится порой отягощающим фактором на пути развития стрессоустойчивости и ощущения себя как «цельной» и самодостаточной личности: зависимая позиция, чрезмерные ожидания от других могут привести к частым разочарованиям, влекущим за собой еще большие эмоциональные переживания [2]. В рабочие часы таким внешним ресурсом для специалиста выступает отношение коллег и его пациентов. Стоит учитывать, что клиническая практика полна нестандартных, спорных и порой конфликтных ситуаций, в которых можно наблюдать полное отсутствие всех вышеперечисленных составляющих стратегии «поиск социальной поддержки». Поэтому рассматриваемая копинг-стратегия не должна выступать в роли основного механизма совпадающего поведения.

Совершенно очевидно, что профессия врача напрямую связана с гиперответственностью за жизнь и здоровье пациента. И подтверждением этого

стали показатели выраженного использования стратегии самоконтроля, элементами которой являются чрезмерная требовательность к себе, сложности в выражении переживаний, обесценивание своих потребностей и желаний.

Следующий механизм, который стоит отметить в категории «выраженное использование стратегии», – это «бегство-избегание», которому отдают предпочтение 41% респондентов. При такой копинг-стратегии будут выражено прослеживаться пассивность, фантазирование и полное снятие с себя ответственности. Увлечение такой стратегией поведения приводит к поиску альтернативных вариантов эмоциональной разрядки, примерами могут стать злоупотребление алкоголем и переедание. Проявление такой копинг-стратегии особенно часто можно наблюдать в период профессионального выгорания. Другой причиной проявления данного механизма может стать отсутствие мотивации. На сегодняшний день исследование мотивации работников является достаточно актуальной задачей. Все разнообразие мотивирующих факторов требует от руководства хорошей осведомленности о лидирующих потребностях подчиненных и своевременное их удовлетворение. Поддержание должного уровня мотивации сотрудников позволит не только создать комфортную рабочую среду, но и повысить такие составляющие, как инициативность, качество оказываемой помощи, взаимовыручка и многие другие [4].

Вторая исследуемая группа представлена студентами Института фармации. После анализа результатов главным отличием стало появление сразу нескольких копинг-стратегий, которые получили выраженное использование. А именно, уже знакомые нам механизмы конфронтации – 35% и бегства-избегания – 53,8%, а также стратегия дистанцирования – 42,3% (см. Таблица 1,2).

На фоне других показателей существенная доля приходится на выраженное использование механизма «бегство-избегание», что свидетельствует о частом перенапряжении и отсутствии навыка рациональной эмоциональной разрядки.

Специфика работы фармспециалиста, как и клинического работника, предполагает хорошо развитые коммуникативные навыки, отличительной

чертой является лишь отсутствие у первых необходимости в выстраивании долгосрочных взаимоотношений в системе «специалист-пациент». Несмотря на выраженное использование в качестве механизма совладающего поведения конфронтации, недолгосрочность коммуникации снижает, присущую этой копинг-стратегии конфликтность и приводит к ее более частому использованию.

Такая модель работы предполагает решение конфликтной ситуации в данную секунду и, как правило, вариантом разрешения конфликта становится не что иное, как приспособление, при котором одна из сторон идет на уступки, а поскольку «клиент всегда прав» роль этой стороны выполняет фармацевт. Все это становится первопричиной постоянного эмоционального напряжения, которое порой не всегда удается исправить. Поэтому для замедления этого процесса часто приходится прибегать к механизму дистанцирования, включающего в себя, прежде всего, снижение значимости проблемы и вовлеченности в нее. Здесь мы можем говорить об определенном равнодушии личности к возникшим трудностям. С одной стороны, этот ресурсосберегающий механизм позволяет переключиться на более важные вещи и уберечь личность от достижения критического уровня стресса, с другой – это мешает объективно оценить ситуацию, ее риски и найти путь решения проблемы.

Выводы. Профессиональная медицинская деятельность предполагает значительную эмоциональную напряженность и достижение критического уровня стресса, подвергающие опасности не только специалиста, но и его окружение. Работникам здравоохранения доверяют самое ценное – здоровье человека, и права на ошибку нет. В связи с этим, появляется потребность в эффективном преодолении или уменьшении последствий тех или иных стрессогенных ситуаций.

В целом показатели по использованию эффективных механизмов совладающего поведения достаточно высокие и варьируются от 42% до 77% среди показателей умеренного использования копинг-стратегий и от 5,9% до

65% среди показателей выраженного использования. Это говорит о том, что студенты более склонны выбирать эффективные копинг-механизмы на своем пути совладения со стрессом.

Также необходимо учитывать те копинг-стратегии, которые определяются как дезадаптивные и приводят к снижению благополучия личности и эффективности ее трудовой деятельности. По этой причине стоит обратить внимание на долю студентов, которая использует конфронтацию как способ решения неоднозначных жизненных ситуаций, так как это становится препятствием на пути эффективной коммуникации, выступающей в роли основного компонента практики медицинского специалиста.

Однако, рассматривая специфику работы медицинского персонала, становится ясно, что каждый механизм имеет право на существование и может рассматриваться как с положительной, так и с отрицательной стороны, что зависит от особенностей самой ситуации и личных качеств специалиста.

Помощь другим в процессе профессиональной деятельности обуславливает гуманистический контекст медицинского образования, что должно прослеживаться как в лояльном отношении к себе, так и в стремлении найти компромисс при решении трудностей.

Этап обучения, который является одним из важнейших в адаптивном процессе будущего специалиста, представляет нам уникальную возможность не только проанализировать ведущие копинг-стратегии, но и скорректировать процесс их формирования у студентов. Прежде всего, в ходе учебного процесса следует научить студентов эффективному совладанию со стрессом в наиболее распространенных ситуациях профессиональной деятельности медицинского работника. По окончании университета это позволит нам получить высококвалифицированных специалистов, с развитым адаптационным потенциалом и высоким уровнем ресурса стрессоустойчивости, позволяющими успешно осуществлять свою профессиональную деятельность и справляться с возникающими на пути трудностями.

Список литературы:

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : Наука, 1988. 270 с.
2. Григорьева М.В., Шамионов Р.М., Голубева Н.М. Роль рефлексии в адаптационном процессе студентов к условиям обучения в вузе // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 5. С. 23–30.
3. Дейнека О.С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.12 / Под ред. Л.А. Коростылевой. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2008. С. 146–175.
4. Корель Л. В. Социология адаптаций: Вопросы теории, методологии и методики. Новосибирск : Наука, 2005. 424 с.

References:

1. Berezin F.B. Psihicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka. Leningrad : Nauka; 1988. 270 p.
2. Grigorieva M. V., Shamionov R. M., Golubeva N. M. Rol' refleksii v adaptacionnom processe studentov k uslovijam obuchenija v vuze // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2017. T. 22. № 5. P.23–30.
3. Deineka O. S. Projavlenija adaptacionnogo resursa pri social'noj i psihosomaticheskoi dezadaptacii // Psihologicheskie problemy samorealizacii lichnosti. Vypusk 12. Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet; 2008. P.146–175.
4. Korel' L. V. Sociologija adaptacij: Voprosy teorii, metodologii i metodiki. Novosibirsk : Nauka, 2005. 424 p.