

Коппинг-стратегии и ресурсы совладания с профессиональным выгоранием у психологов в условиях военного конфликта.

Научный руководитель – Устинова Наталия Валериевна

Волошина Алина Андреевна

Аспирант

Донецкий государственный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии, Донецк, Россия
E-mail: artyukh98@inbox.ru

Работа психологов в условиях военного конфликта представляет собой особый тип профессиональной деятельности, сопряженный с интенсивным психоэмоциональным напряжением, постоянным стрессом и травмирующими событиями. Психологи, работающие в таких условиях, оказываются под воздействием множества факторов, способствующих развитию профессионального выгорания, а также эмоционального и физического истощения. В этих обстоятельствах особую роль играют копинг-стратегии и личностные ресурсы, которые помогают психологам справляться с высокими стрессовыми нагрузками и сохранять свою профессиональную эффективность.

Современные исследования профессии психолога в условиях кризисных ситуаций показывают, что данные специалисты находятся в группе повышенного риска по развитию профессионального выгорания [2]. Этот феномен наблюдается особенно остро в условиях военных конфликтов, где психологи часто становятся свидетелями и участниками травмирующих событий, что повышает требования к их профессиональной подготовке и способности справляться с личным стрессом.

Существуют различные копинг-стратегии, которые помогают справляться с профессиональным выгоранием. По определению Р. Лазаруса и С. Фолкмана (1984), копинг-стратегии — это индивидуальные способы управления стрессом, которые могут быть как активными, так и пассивными. Активные стратегии включают решение проблемы, поиск социальной поддержки, а также принятие положительных установок. Пассивные стратегии, напротив, включают избегание, самокритику и неэффективные способы снятия стресса.

С точки зрения эффективности копинг-стратегий следует отметить, что, несмотря на общую направленность на уменьшение переживания стресса и решение возникших проблем, некоторые копинг-стратегии представляют собой дезадаптивные формы поведения, которые в долгосрочной перспективе могут привести к ухудшению психологического и физического состояния человека (Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева и Е. Н. Осин 2013). К наиболее адаптивным стратегиям преодоления трудностей относятся проактивное поведение, активные способы решения проблем, планирование, обращение за социальной поддержкой, а также копинг, ориентированный на поиск смысла и использование юмора [3].

В последние десятилетия концепция личностных ресурсов привлекает внимание как отечественных, так и зарубежных исследователей, рассматривающих их как важный компонент совладающего поведения, направленного на преодоление трудностей и поддержание психоэмоционального равновесия [1]. Личностные ресурсы понимаются как внутренние качества и особенности индивида, которые помогают эффективно справляться с возникающими стрессорами и трудными ситуациями, а также обеспечивают адаптацию к изменениям в жизни (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, А. Д. Наследов, 2013; Steven Hobfoll, 2011).

Различные жизненные ситуации, с которыми сталкивается на своем пути человек, вызывают у него адаптационную активность, стимулируя физические психологические ресурсы организма. Изучение ресурсов личности и выявление путей их раскрытия и реализации в различных видах деятельности в соответствии с естественными наклонностями человека является основой ресурсного подхода. Н. В. Родина считает, что ресурсный подход акцентирован на существовании процесса «распределения ресурсов», объясняющий тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться, несмотря на различные жизненные обстоятельства.

В исследованиях Н. Е. Водопьяновой отмечено, что психологические ресурсы являются внутренними и внешними переменными, способствующими психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. К ним относятся эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессовым трудовым и жизненным ситуациям, это средства, используемые для трансформации взаимодействия с стрессогенной ситуацией.

Предложенная классификация ресурсов Д. А. Леонтьевым включает в себя три наиболее глобальных класса: физиологические, психологические и социальные.

К физиологическим ресурсам относятся общее состояние здоровья или тип нервной системы, от которой зависит физиологическая «цена» адаптации к стрессу.

Психологические охарактеризовали как группу ресурсов, в которую входят а) психологические ресурсы устойчивости; б) психологические ресурсы саморегуляции; в) мотивационные и г) инструментальные ресурсы.

Психологические ресурсы устойчивости образуют наиболее надежную защиту от сложных событий жизни. Ресурсы саморегуляции в ситуации стресса могут компенсировать дефицит ресурсов устойчивости в экстремальных жизненных обстоятельствах. К ним относят: ценностно-смысловые ресурсы, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений.

Наличие ценностно-смысловых ресурсов дает субъекту чувство сопротивления и уверенности в себе. Мотивационные ресурсы (смыслы, ценности, жизненные цели и воспринимаемые возможности) изображают энергетическое обеспечение действий индивида в преодолении стрессовых ситуаций.

Инструментальные ресурсы представляют собой приобретенные инструментальные навыки и компетенции, а также стереотипные тактики реагирования на те или иные ситуации (в том числе психологические защиты или механизмы преодоления).

Социальные ресурсы обнаружены во взаимодействии с другими людьми (в частности социальная поддержка).

Изучение копинг-стратегий и ресурсов совладания с профессиональным выгоранием у психологов в условиях военного конфликта является важной областью психологии, требующей дальнейших исследований. Существующие исследования подтверждают, что психологи, работающие в таких условиях, используют различные стратегии и ресурсы, чтобы справиться с эмоциональными нагрузками и стрессами. Важными элементами преодоления выгорания являются социальная поддержка, регулярная супервизия, профессиональное развитие и использование активных копинг-стратегий.

Будущие исследования должны продолжить изучать специфические стратегии, наиболее эффективные для психологов, работающих в условиях военных конфликтов, а также разрабатывать рекомендации для улучшения их психоэмоционального состояния и профилактики профессионального выгорания.

Источники и литература

- 1) Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. М., 1984.

- 2) Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.
- 3) Folkman S., & Moskowitz J.T. Stress, positive emotion, and coping // Current Directions in Psychological Science. 2000. №. 9(4). С. 115-118.