

<https://academic.oup.com/gerontologist/article/53/6/928/636231> – Title from the screen.

4. Nurmi M. A. Older men's perceptions of the need for and access to male-focused community programmes such as Men's Sheds / M. A. Nurmi, C. S. Mackenzie // Ageing & Society 38 - 2018 – P.794-816

**Дмитришина Н.А.**, старший викладач,  
Національний університет «Києво-Могилянська Академія»  
*[n.dmytryshyna@ukma.edu.ua](mailto:n.dmytryshyna@ukma.edu.ua)*

## **СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ СОЦІАЛЬНИМИ ТА МЕДИЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ**

Стреси - частина звичайного життя кожної людини. Причиною їх виникнення може бути все, що нас оточує, починаючи з сімейних стосунків і завершуючи проблемами на роботі.

Часто порушення рівноваги в повсякденному житті та на робочому місці призводить до того, що люди функціонують на межі власних можливостей, практично без достатнього відпочинку. Тому серед важливих задач сьогодення постає дослідження поведінки, спрямованої на подолання стресу, тобто ефективних «копінг –стратегій».

Поняття «копінг» почали активно застосовувати в психологічних та соціальних науках в другій половині ХХ століття. Власне, тлумачення слова «копінг» (від англійського «to cope» – долати, справлятися) запропонував Абрахам Маслоу.

Під «копінгом» прийнято розуміти спроби людини подолати або дати раду внутрішнім та зовнішнім вимогам, що оцінюються, як напруга, тиск або перевищують можливості людини. Тобто, це така форма поведінки, яка відображає готовність людини долати життєві проблеми, пристосуватись до обставин, застосовувати конкретні заходи для подолання стресу.

Лазарус та Фолкман виділяють два основні аспекти поведінки, які визначають копінг-стратегії: поведінка, орієнтована на вирішення проблеми, та емоційно орієнтована поведінка [7]. Поведінка, орієнтована на вирішення проблеми – це спроби покращити стосунки у сфері людина-середовище, зміна когнітивної оцінки ситуації. Емоційно орієнтована поведінка – це думки та дії, націлені на те, щоб знизити фізичний та психологічний вплив стресу [5, 8].

Розрізняють також пасивні та активні стратегії подолання стресу. Активні стратегії - це поведінка, яка

з'являється у відповідь на стрес, вона спрямована на зміну природи стресора та його переосмислення. Пасивні стратегії передбачають, насамперед, уникання активного рішення проблеми, стримування емоційних реакцій, використання ліків, алкоголю. Карвер К. окремо виділяє такі копінг-стратегії, як звернення до релігії та застосування гумору [12].

Дослідження переконливо демонструють, що застосування активних стратегій подолання стресу, орієнтованих на вирішення проблеми та емоційно орієнтованих – це найкращі способи взаємодії зі стресовими подіями [6, 9].

Якщо людина надає перевагу уникаючим стратегіям, – це яскрава ознака ризику або маркер небезпечної відповіді на стрес [7, 9]. Застосування переважно уникаючих стратегій призводить з часом до формування ригідних психічних процесів, зростання стресового навантаження, що ще більше виснажує людину і посилює вплив стресових факторів.

Стресогенність «допомагаючих професій» визначається, з одного боку, високою інтенсивністю, тривалістю та навантаженістю робочого дня, з іншого боку, – високими вимогами до комунікативних умінь, навичок

взаємодії з клієнтами (пацієнтами). Часто ці фахівці, соціальні працівники, психологи, медики, працюють «в одному полі» і переживають схожі ситуації, особливо під час догляду за важко хворими та літніми людьми.

Внаслідок тривалої дії стресових факторів фахівці починають відчувати руйнівний вплив стресу. Серед найбільш типових реакцій на стрес у соціальних працівників спостерігаються: головний біль та підвищення артеріального тиску, розлади сну, відчуття знесилення, емоційні зриви, зниження захисних ресурсів організму, порушення харчування, напруження. Медичні працівники мають практично такі ж ознаки, крім того, – втрату концентрації, емоційне спустошення [1, 2].

Якщо поведінка, спрямована на подолання стресу, не спрацьовує ефективно, страждає якість послуг, загальна задоволеність роботою, що призводить до повного емоційного вигорання.

Дослідження, які проводились в останні роки, демонструють, що серед спектру поведінкових реакцій на стрес у соціальних працівників переважають активні – адаптивні копінг - стратегії. Так, соціальні працівники, які відвідують клієнтів ( літніх або важко хворих людей) вдома, частіше застосовують такі стратегії, як планування, пошук

активної підтримки з боку інших (суспільства), разом з тим, в деяких випадках вони все ж використовують і пасивні стратегії, наприклад, стримування емоційних реакцій, відсторонення.

Порівняно з соціальними працівниками, медики частіше застосовують відсторонення як стратегію уникання. Це пояснюється тим, що вони порівняно частіше мають справу зі смертю пацієнтів, фізичними стражданнями, прийняттям рішень, що впливають на здоров'я та стан пацієнтів. Застосування емоційного відсторонення саме в такі моменти і в короткотривалій перспективі вважаються не дезапативним, а, швидше, адаптивним видом поведінки. Це дає можливість полегшити психологічний тиск, розвантажити нервову систему, отримати короткий відпочинок.

На вибір тих чи інших стратегій впливають ресурси особистості: самооцінка, оптимізм, здатність до емпатії та міжособистісної взаємодії, рівень професійної підготовки [9, 11].

Можливість аналізувати й обговорювати у професійних колах застосування тих чи інших копінг-стратегій для подолання професійного стресу позитивно впливає на формування адаптивної поведінки на робочому

місці, зменшує тиск стресогенних факторів, заохочує до застосування ефективних поведінкових стратегій. Саме тому до програм підтримки соціальних та медичних працівників на робочому місці обов'язково повинні включатись заходи, які це передбачають.

### Список використаних джерел

1. Малкина–Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе./ И.Г. Малкина–Пых // Московский психологический журнал. – 2005. № 12.
2. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев //Журнал социологии и социальной антропологии – 1998. - Т.1. Вып.2.- С.43-48
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологи личности / С.К. Нартова-Бочавер //Психоло.журнал - Т.18.№5.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции/ Щербатых Ю.В. // СПб.:Питер. – 2006. 256с.
5. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion/ Monat A., Richard S. Lazarus // Stress and Coping. N.-Y., 1991, 207-227.
6. Holahan C. J. Risk, resistance and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children/ Holahan C. J. & Moos R. H. // Journal of Abnormal Psychology – 1987. – 96: 3-13.
7. Lazarus R.S. Emotions: a cognitive Phenomenological analysis / Lazarus R.S., Kanner A.D. // Emotion,Theory, Research and Ezperiance - 1980. - V.1.N.Y.

8. Lazarus Richard S. and Folkman Susan The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y., 1991, 189-206.
9. Sabree C. Occupational stress in social work practice / Camille Sabree, Nikki Wooten // Handbook of Stress - Jan 1, 2011.
10. Penley JA. The association of coping to physical and psychological health outcomes: a meta-analytic review / Penley JA, Tomaka J, Wiebe JS // Behav Med – 2002. - 25: 551-603.
11. Pisarski A. Effects of coping strategies, social support and work-nonwork conflict on shift worker's health/ Pisarski A, Bohle P, Callan VJ // Scand J Work Env Health - 1998. - 24(3): 141-145.
12. Scheier M.F. A model of behavioral self-regulation: translating intentions into actions / Scheier M.F., Carver C.S. / L. Berkowitz (ed.) // Advances in experimental social psychology. N.Y.: Academic Press. - 1988. Vol. 21. P. 303–346.
13. Terry DJ. Employee adjustment to an organizational merger: stress, coping and intergroup differences / Terry DJ, Callan VJ, Sartori G // Stress Med – 1996. - 12: 105-122.