

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА

ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ, ВЛИЯЮЩИХ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

*В.В. Валетов, Л.Н. Лаптиева
Мозырь, УО «МГПУ им. И.П. Шамякина»*

Проблема стрессоустойчивости человека в различных видах профессиональной деятельности с давних пор привлекала внимание психологов. В предложенной психологами классификации профессий медицинские работники вынесены в особую группу профессий, предусматривающих работу в экстремальных условиях и требующих устойчивости к стрессу.

Проблема устойчивости медицинского работника к стрессу проявляется в разные периоды их профессиональной деятельности, но особо актуальна в начальный период – период первичной адаптации в различных типах лечебно-профилактических учреждений. В связи с этим целью нашего исследования явилось выявление факторов профессиональной адаптации, влияющих на стрессоустойчивость медицинских работников.

Адаптация представляет собой процесс и систему механизмов приспособления к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Анализ литературы по проблеме адаптации позволяет выделить в профессиональной адаптации медицинских работников следующие виды: биологическая, производственная, психологическая и социально-коммуникативная, каждый из которых подвержен действию факторов, в той или иной степени влияющих на стрессоустойчивость специалиста.

Медико-биологические и физиологические аспекты адаптации изучались В. П. Казначеевым [1, с. 16]. Он выделяет несколько вариантов адаптационных механизмов: а) состояние физиологической адаптации существования организма в меняющихся условиях; б) состояние напряженной адаптации; в) состояние патологической адаптации. Аналогичной точки зрения придерживался и Г. Селье, автор общего адаптационного синдрома биологического стресса (ОАС) [2, с. 11].

Адаптация биологических систем к условиям среды есть результат длительной эволюции и онтогенеза. Если в ходе адаптации происходит нарушение компенсаторно-приспособительных механизмов, то возникает патология процесса адаптации. В процессе адаптации участвуют физиологические, эндокринные и другие реакции организма, психические процессы, свойства личности, знания и умения.

Большое значение на устойчивость медицинского работника к стрессу имеет состояние его здоровья. В связи с этим здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом особенно актуальны. Знание валеоло-

гического аспекта сохранения и укрепления здоровья, отсутствие вредных привычек способствуют адекватному отношению к своему здоровью.

Одним из видов адаптации специалиста является производственная адаптация, которая является и началом трудовой деятельности, профессиональным становлением специалиста. На начальном этапе профессиональной адаптации медицинских работников особенно четко прослеживаются адаптивные способности специалиста. Достаточный уровень профессиональных знаний, реализация умений в трудовой деятельности, решение профессиональных задач в нестандартных условиях, профессиональная мобильность обеспечивают высокий уровень профессиональной адаптации в лечебно-профилактических учреждениях.

Психологическая адаптация проявляется в сформированности профессиональной направленности, мотивации, ценностных ориентаций, адекватности представления о выбранной профессии, желанию работать по полученной специальности, волевыми качествами специалиста. Она имеет место в самостоятельной трудовой деятельности и зависит от уровня психологической готовности, соответствия реальных условий деятельности знаниям и умениям, полученным в процессе обучения.

Профессиональную адаптацию можно рассматривать также как разновидность социальной адаптации и как приспособление человека к трудовой деятельности и производственному коллективу. В результате этого достигается оптимальное взаимодействие личности и производственной среды, эффективное включение молодого специалиста в профессиональную деятельность и в систему производственных и межличностных отношений, закрепление выпускника вуза в новой социальной роли, освоение профессиональных знаний, умений, навыков, выработка собственного стиля поведения во взаимоотношениях с другими людьми.

Профессиональная деятельность медработника предусматривает также взаимодействие с коллективом, больными, их родственниками и другие типы взаимодействий и взаимоотношений.

Анализ содержания вышеизложенных видов профессиональной адаптации позволяет нам выявить факторы, влияющие на стрессоустойчивость медицинских работников (таблица 1).

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Начальный период профессиональной адаптации медицинских работников сопровождается состоянием напряженной адаптации. Если набор профессионально важных и личностных качеств молодого специалиста соответствуют требованиям выбранной профессии, адаптация пройдет безболезненно, за более короткое время. В противном случае может возникнуть состояние патологической адаптации, сопровождающееся истощением адаптивных механизмов и развитием длительного стресса.

2. На стрессоустойчивость медицинских работников влияют следующие факторы: состояние здоровья и образ жизни; уровень профессиональных знаний и умений; морально-этические и личностные качества специалиста; удовлетворенность выбранной профессией; психологическая готовность.

Таблица 1.1 – Структура профессиональной адаптации медицинских работников

Вид адаптации	Содержание профессиональной адаптации	Факторы, влияющие на стрессоустойчивость
Биологическая адаптация	<ul style="list-style-type: none"> - состояние сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, иммунной и др. систем); - отношение к здоровью; - образ жизни, отсутствие вредных привычек; - занятия физической культурой и спортом, закаливание. 	Состояние здоровья. Здоровый образ жизни.
Производственная адаптация	<ul style="list-style-type: none"> - знание теоретических основ общемедицинских и специальных дисциплин; - реализация умений и навыков в ходе профессиональной деятельности; - решение проблемно-ситуационных задач в нестандартных условиях; - личный опыт профессиональной деятельности. 	Уровень профессиональных знаний и умений. Профессионально-квалификационная мобильность.
Психологическая адаптация	<ul style="list-style-type: none"> - мотивы выбора профессии и ценностные ориентации; интерес к профессии; - знания о характере, условиях и особенностях труда, требованиях профессии к специалисту; - адекватность представлений о выбранной профессии; - уверенность в себе; - желание работать по полученной профессии. 	Уровень сформированности профессиональной направленности; Удовлетворенность выбранной профессией. Психологическая готовность.
Социально-коммуникативная адаптация	<ul style="list-style-type: none"> - взаимоотношения в коллективе; - межличностные отношения; - активность личности; - социальный статус. 	Уровень сформированности коммуникативных умений, эмпатии и перцепции.

Список литературы

1. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 1980. – 191 с.
2. Селье, Г. Очерки об адапционном синдроме / перевод с англ. В. И. Кондорова и А. А. Рогова; ред. и вступит. статья проф. М. Г. Дурмишьяна. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.