

Сестринское дело
Лекции
Модуль 2. Социальная психология

Лекция №5. Психология профессиональной деятельности

Цель: Дать общее представление о психологических аспектах профессиональной деятельности среднего медперсонала. Познакомить с этапами профессионального становления. Перечислить важнейшие личные и профессиональные качества, которыми должен обладать медработник. Ввести понятия «синдром эмоционального выгорания» и «синдром хронической усталости» как формы профессиональной деформации.

План:

1. Психологические аспекты профессиональной деятельности среднего медперсонала.
2. Этапы профессионального становления.
3. Профессионально-важные качества медицинского работника.
4. Формы профессиональной деформации (СЭВ, СХУ)

- Болезнь – большое несчастье в жизни человека, и для каждого медика, сознательно выбравшего свою профессию, смысл и счастье жизни состоит в том, чтобы побеждать недуги, облегчать страдания людей, спасать их жизнь. Уже само название «медицинская сестра» (раньше говорили «сестра милосердия») говорит о том, что больной ждет именно сестринского отношения к себе. Хотя условия работы сестер весьма трудны, многие из них самоотверженно окружают больного теплом и заботой, аккуратно выполняют свои обязанности, стараются облегчить страдания.

1. Нередко приходится слышать от среднего медицинского персонала, работающего в больнице или поликлинике, жалобы на физическую усталость, плохое настроение, неудовлетворенность работой. При этом усталость и раздражительность чаще всего бывают вызваны не объемом выполненной работы, а *эмоциональной нагрузкой*, которой она сопровождается. Особенно это касается работы медсестры и фельдшера, зачастую играющих роль промежуточного звена между врачом и пациентом. Если фельдшер, акушерка или сестра выполняют свои обязанности автоматически, ограничиваясь выдачей лекарств, проведением инъекций, измерением температуры и прочими манипуляциями, то при всей их важности и необходимости на первый план выступает лишь технический подход. К сожалению, в такой ситуации отсутствует благоприятное психологическое воздействие, в котором человек нуждается в неменьшей степени.

- Психологи выделяют разные типы профессионального поведения среднего медперсонала и реакций больных на их поведение. Примером может служить типология медсестер, описанная И.Харди.

- Вспомните, какие типы медсестер выделил И.Харди.

О психологической работе с больным можно говорить лишь тогда, когда медработник обладает *навыками ухода за пациентом*. Именно физический уход за больным человеком является основой контакта между ним и медсестрой, служит прочной связующей нитью. Добросовестная работа фельдшера, акушерки, медсестры по уходу за больным придает ему уверенность в выздоровлении, формирует благоприятное психологическое взаимодействие между ними и таким образом повышает эффективность лечения. *Забота и внимание* важны как в чисто физическом, так и в психологическом аспекте, так как эти две сферы невозможно разделить. Больной человек стремится освободиться от болезни, выздороветь ожидает

помощи, поддержки, заботы. Нереализованность этих ожиданий, само болезненное состояние вызывают повышенную обидчивость, раздражительность, избыточную чувствительность.

То, как медсестра подает больному лекарство, как обращается с ним при выполнении процедур, может передавать всю гамму чувств, связывающих ее с больным. Слова и действия при этом имеют не только конкретное значение, но и эмоциональный контекст и воздействие. *Мягкость, ласковость, терпеливость и нежность* - и есть те основные элементы хорошего стиля работы, в которых выражаются внимание и человеческая любовь к больным.

В работе медсестры или фельдшера для больного часто важнее не то, «что» она делает, а то «как» она это делает.

Методы, формы проявления заботы и внимания зависят от конкретного пациента и ситуации, в которой осуществляется уход. *Забота и любовь* будут проявляться по-разному, если больной – ребенок, взрослый или пожилой человек. Отношение со стороны медицинского работника никогда не должно носить интимного характера, побуждать больных к панибратству. Если медсестра хорошо контролирует ситуацию, предупреждает недвусмысленные отношения, устраниет возможные недоразумения, то ей не грозит опасность быть неправильно понятой. Определенное постоянство в поведении, общении; ровное, хорошее настроение располагают к ним пациентов.

Умение хранить тайны больных также повышает доверие к медработникам. Медицинская сестра, не владеющая служебной этикой, может рассказывать, что случилось в палате, отделении, больнице. Может распространять ненужные сведения, тем самым вызывая страх и беспокойство у пациентов и их родственников.

Понимание страхов, надежд, сомнений больного помогает медсестре (фельдшеру) психологически правильно влиять на его общее эмоциональное состояние, вселять веру в выздоровление. Поэтому для медсестры очень важны *умение и желание понять* больного. Очень полезно познакомиться с особенностями личности больного; знать, чем он занимается, каковы его интеллектуальный уровень, образование.

Чуткость в работе медсестры или фельдшера тесно сочетается с профессиональной *наблюдательностью*. Внимательный медработник заметит малейшие изменения в самочувствии, настроении, поведении больного и сможет предпринять необходимые действия. Грубая, небрежная, вспыльчивая и раздражительная медсестра производит тяжелое впечатление на пациентов.

- В каждом направлении медицины (хирургия, терапия, педиатрия и др.) существуют свои специфические особенности работы, свои особенности больных, зависящие от формы заболеваний. Все это требует специальных знаний. Частично мы будем изучать их в курсе медицинской психологии, частично вы будете осваивать непосредственно на практике у постели больного, в процессе наблюдения за работой опытных медработников.

2. Профессиональное становление — это форма личностного становления человека, рассмотренная сквозь призму его профессиональной деятельности. Показателем профессионального становления являются формальные критерии (диплом специалиста, сертификаты повышения квалификации, должность) и неформальные (профессиональное мышление, умение применять нестандартные средства для решения задач, востребованность труда)

Очевидно, что профессиональное становление подразумевает не только совершенствование трудовых навыков, но и самосовершенствование личности. Сравнение позиций начинающего специалиста и профессионала показывает, как меняется человек: из

исполнителя он становится созидателем, от простого приложения знаний и навыков он приходит к анализу и критической оценке ситуации, от приспособления — к творчеству. Профессиональная деятельность является необходимым и самым длительным этапом социализации личности.

В течение жизни человек проходит несколько этапов профессионального становления:

- **предварительный этап** — человек получает общее представление о профессии, осознает собственные потребности и способности. Первоначально он имитирует профессиональные взаимодействия в процессе игры, затем получает информацию о профессиях и их особенностях в ходе занятий в школе, при наблюдении, в общении, на временных подработках и т.д. В конце этого этапа молодой человек переходит к непосредственному выбору своей будущей профессии;

- **подготовительный этап** — человек получает среднее и высшее профессиональное образование, приобретает необходимые знания, умения, навыки. В ходе этого этапа молодой человек пробует себя в роли стажера, практиканта или работает и учится одновременно;

- **этап адаптации** — начало профессиональной деятельности, когда человек усваивает практические навыки и алгоритмы действий, осваивает основные социальные роли, приспосабливается к ритму, характеру, особенностям работы;

- **этап профессионализации** — этап превращения специалиста в профессионала, процесс совершенствования и самораскрытия субъекта трудовой деятельности. В строгом смысле именно на этом этапе происходит профессиональное становление личности, а все предыдущие этапы — только подготовка к нему; о этап уменьшения активности — снижение профессиональной активности, связанное с достижением пенсионного возраста.

Сегодня подготовительный этап становления профессионала имеет особое значение. Современная профессиональная деятельность отличается высокой сложностью, поэтому рынок труда нуждается в высококвалифицированных специалистах, хорошо разбирающихся в новейших технологиях.

Считается также, что современный специалист не должен замыкаться на своей узкой специализации, а должен быть разносторонне образован, поскольку меняющаяся экономическая ситуация часто приводит к необходимости быстрой переквалификации, получения новых навыков или смежной специальности. По этим причинам профессиональное образование сегодня выходит из узких рамок «подготовительного этапа» и распространяется на последующие этапы, позволяя не прекращать обучение в течение всей жизни. Этим задачам соответствует современная концепция **непрерывного образования**, подразумевающая, что человек не должен останавливаться в развитии; ему следует быть в курсе технологических новинок и последних идей в профессиональной сфере.

Очевидно, что личностное становление профессионала возможно только в том случае, если для профессиональной деятельности имеется положительная мотивация, а сама работа вызывает чувство удовлетворенности.

3. - Современное развитие здравоохранения предъявляет к среднему медработнику высокие требования, особенно касающиеся его психологических качеств. Поэтому медсестра, занимаясь самовоспитанием, должна ориентироваться на модель личности современного специалиста-медика (так называемую профессиограмму), в которой обобщены не только необходимые знания, умения и навыки, но и профессионально важные личностные свойства. Личность любой медсестры индивидуальна, и все-таки можно отметить черты, характерные для всех наиболее успешных медицинских сестер.

К необходимым **личным качествам** медицинского работника стоит отнести:

- энтузиазм и гордость своей профессией;
- уверенность в себе – веру в себя, в свое умение лечить пациента;
- сильный характер – умение проявлять упорство и выполнять намеченные планы;
- порядочность, от которой иногда может зависеть жизнь пациента;
- искренность, которая проявляется в честности с самим собой и пациентами;
- доброжелательность – умение видеть положительное во всех людях и во всех ситуациях;
- инициатива заключается в принятии на себя персональной ответственности за свои действия и настроение;
- оптимизм – понимание важности позитивного мышления и позитивных убеждений;
- аффилиация – потребность в установлении и сохранении добрых отношений с пациентами.

К числу **профессиональных психологических качеств** медицинских работников стоит отнести следующие способности:

- психологической поддержки пациента;
- индивидуального общения медработника с пациентом;
- общения с пациентами различных возрастных групп;
- общения с пациентом, длительно находящимся в стационаре;
- поддерживать общий доброжелательный настрой медперсонала, его терпимость и готовность помочь пациентам;
- осуществлять психологический уход за умирающим;
- оказывать помощь в преодолении страха смерти;
- оказывать самопомощь регулировать свое эмоциональное состояние.

- Как уже отмечалось выше, особое место в обеспечении профессионального успеха медсестры, занимают психические качества и свойства личности, которые можно объединить в психограмму. Вопрос о профессионально значимых качествах медицинской сестры мы разберем подробнее на семинарском занятии. Необходимо подготовить информацию по этому вопросу и составить профессиограмму профессии «Медсестра».

4. – Каждая профессия может способствовать развитию человека и совершенствовать его личные качества на пользу общества. Однако может также вызывать и негативные изменения личности, его характера. Работа с больными связана с опасностью профессиональной психологической деформации, которая проявляется в синдроме профессионального выгорания и синдроме хронической усталости.

Избыточная эмоциональная включенность медсестры в переживания больного, повышенный уровень тревоги, неуверенность и опасения в отношении возможных последствий приводят к хроническим эмоциональным перегрузкам. В этом случае развивается СЭВ. Термин «**синдром эмоционального выгорания**» введен был психологом Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Основными симптомами СЭВ являются:

- усталость;
- психосоматические проблемы;
- бессонница;
- отрицательное отношение к выполняемой деятельности;
- агрессивные тенденции;

- *негативное отношение к себе;*
- *пессимизм;*
- *тревожные состояния;*
- *чувство вины.*

По мере накопления опыта работы, медсестра получает возможность контролировать степень эмоциональной вовлеченности. Однако, значительное напряжение эмоций, волнение за пациента сохраняется в течение всей профессиональной деятельности медсестры, (а значит, велика вероятность развития СЭВ).

Длительное воздействие стресса на иммунную систему медсестры может привести к возникновению **синдрома хронической усталости** (СХУ). При этом медсестра ощущает постоянную усталость, чувствует изнуренность и опустошенность, испытывает дискомфорт и депрессию. Быстрому утомлению способствует и отрицательная настроенность к труду, внешне выражаясь в состоянии раздражения.

Профессиональная усталость медсестры включает, прежде всего, усталость от пациентов, обусловленная постоянным эмоциональным контактом с большим количеством больных людей. Появлению усталости может способствовать также большая ответственность за жизнь и здоровье пациентов, а также организация работы в системе здравоохранения (большой объем работы, дежурства, ночные смены). Немаловажную роль играет общее отношение к жизни, наличие или отсутствие жизнеутверждающей позиции, отношения с коллегами, стиль жизни, проблемы, не связанные с работой.

Для предупреждения профессиональной деформации медсестры важно, чтобы она имела удовлетворяющую ее личную жизнь. Желательно, чтобы специфика профессиональной деятельности как можно меньше сказывалась на ее социальном окружении вне стен медицинского учреждения, на ее взаимоотношениях в семье и с друзьями.