

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

М.В.Киреева

В наше время (особенно благодаря исследованиям Г. Селье) появилось огромное количество работ (десятки тысяч) по стрессу, большинство из которых направлено на изучение физиологических и психических компонентов психической напряженности. Проблема стресса заняла достойное место во многих прикладных областях психологии, изучающих жизнедеятельность человека в экстремальных условиях (медицинская, военная, спортивная психология, психология искусства и т. д.). Вместе с тем, несмотря на многочисленность исследований, посвященных этой проблеме, психические механизмы возникновения стресса, в том числе и нервного напряжения, а также механизмы, способствующие нервно-психической устойчивости остаются малоизученными. Это оказывает отрицательное воздействие на выявление закономерностей управления психическим состоянием, что, в свою очередь, не позволяет практикам различных профилей, в том числе и медикам добиваться эффективных результатов в работе.

Проблематика нервно-психической устойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. Медицинские работники, постоянно сталкивающиеся со страданием людей, вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от пациента, становиться менее эмпатичными, иначе им грозит эмоциональное выгорание. Сюда же следует отнести психологические трудности принимающего, безусловного общения, описанные К. Роджерсом и Э. Фроммом. По существу эмоциональность заложена в самой природе медицинского труда, причём спектр эмоций весьма разнообразен. Изучение процессов дезадаптации и психологических факторов, определяющих ее развитие, становится все более актуальным в связи с воздействием на человека возрастающего числа разнообразных стрессогенных факторов, к которым относятся не только природные изменения, но и перемены в социальной, а также личной жизни. Они оказывают дестабилизирующее воздействие на психические состояния человека, снижают его работоспособность и обостряют проблемы во взаимоотношениях с окружающими. Особенно остро эти перемены отражаются на молодежи и подрастающем поколении. Для студентов – медиков профессионально значимым качеством является нервно-психическая (эмоциональная) устойчивость (ЭУ) (Никифоров Г.С. и др.). Интерес и внимание к ней связан с задачами психологического обеспечения учебной деятельности студентов в сфере познания, общения и труда, когда волевая

и эмоциональная саморегуляция состояния выступают в качестве важнейшего условия эффективности обучения, что требует активной разработки психологических проблем повышения нервно-психической (эмоциональной) устойчивости. Особенно значима данная проблема в профессиональном обучении и последующем профессиональном становлении.

В связи с этим, нервно-психическую устойчивость [stability] можно определить, как устойчивость психики. Способность индивида противостоять внешним воздействиям, которые могут выводить человека из состояния нервно-психического равновесия, способность индивида самостоятельно, с высоким быстродействием возвращаться в состояние психического равновесия.

В ходе исследования научной разработанности проблемы нервно – психической устойчивости наиболее значимыми являются работы Анциферовой Л.И., Ветровой В. В., Крупника Е. П. и др.

Нервно-психическая устойчивость может быть относительно постоянной характеристикой личности. В этом случае она обеспечивается равновесием психических процессов, состояний и свойств личности, такой организацией ее внутреннего мира, при которой в трудной ситуации доминирующими оказываются высшие чувства и мотивы, положительные черты характера. Нервно-психическая устойчивость может быть и ситуативной. В структуре ситуативной психической устойчивости важное место занимают положительные мотивы поведения, сознательное самоуправление, правильная оценка обстоятельств. Упрощенно нервно- психическую устойчивость человека можно определить, как способность предвидеть и предотвращать неприятные события в жизни, а в случае их возникновения без существенных потерь выходить из них. В современной психологической литературе нервно- психическую устойчивость определяют как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. Психическая устойчивость – это крепость духа, несгибаемость, основа безопасности и живучести. Это то, что дает нам гарантию надежности, личной безопасности, чтобы с нами не происходило, в какие бы переделки мы не попадали. Это очень важно, ибо зачастую нехватка времени, важность выполняемой работы, ее разноплановость порождают спешку, внутреннюю и внешнюю суету, раздражительность человека и, в конечном счете, недовольство собой и другие отрицательные эмоции. Первым условием уравновешенности человека, его психической устойчивости, как известно, является отсутствие подобной суеты и нервозности в работе. Высокий уровень психической устойчивости является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности. Психическая устойчивость представляет собой гармоничность развития интеллектуальных, эмоционально-волевых и личностно-профессиональных качеств, которые обеспечивают успешность профессиональных действий и поведенческих реакций в процессе деятельности и жизненной стратегии. Речь идет о способности субъекта деятельности успешно противостоять условиям, которые могут отрицательно повли-

ять на его работоспособность. Хорошо справляются со стрессом те руководители (что не мало важно и для медицинских работников, как представителей профессии «Человек-Человек»), которые обладают достаточным уровнем профессиональной компетентности, высоким интеллектом, волей и эмоциональной стабильностью, нервно-психической устойчивостью, а также владеют эффективной технологией саморегуляции, позволяющей им существенно повышать свою способность к преодолению физических и психических нагрузок (Ветрова В. В., 2000).

Таким образом, актуальностью и социальной значимостью выбранной темы является изучение сложного характера феномена нервно-психической устойчивости, а также разнородность интерпретации причин и проявлений нарушений, требующих поиска исследовательских стратегий и создания соответствующего психологического инструментария.

Если говорить об актуальности и практической значимости такого психологического феномена как психологическая культура, то можно привести массу примеров, когда отсутствие элементарной психологической грамотности выступает главной причиной возникающих проблем, трудностей или конфликтов в социальном взаимодействии людей. Можно привести факты, когда отсутствие психологической компетентности или психологической культуры приводит к возникновению стрессов, болезненных состояний, кризисов, нервно-психической неустойчивости.

Проблема психологической культуры как самостоятельного явления и отдельных её сторон рассматривается в работах О.И. Моткова, Л.С. Колмогоровой, Л.А.Петровской, Н.Н. Обозова, и др.

Согласно подходу Н.И.Исаевой психологическая культура рассматривается как самостоятельное интегральное, целостное образование. А это означает, что психологическая культура обладает теми свойствами, характеристиками и функциями, которые не могут быть сведены к сумме свойств и характеристик ее элементов. В связи с этим, психологическая культура рассматривается, как способ гармонизации внутреннего мира личности, системообразующим конструктом которого является «Я», и гармонизации внутреннего мира («Я») с миром внешним. При этом гармония как указано в толковом словаре С.И.Ожегова есть ничто иное, как согласованность, стройность в сочетании чего-либо. Исходя из этого, под психологической культурой мы понимаем способ преобразования внутреннего «Я», приведение основных его компонентов в соответствие, согласованность, и стройное сочетание, которое позволяет успешно существовать и оптимально функционировать всей системе «Я». Психологическая культура в рамках данного подхода имеет структуру, состоящую из следующих компонентов: аутопсихологическая культура, предметно-психологическая и социально-психологическая культура.

Под аутопсихологической культурой Н.И. Исаева понимает свойство личности, заключающееся в готовности и способности субъекта поддерживать гармонию внутри себя. Предметно-психологическая культура – это способ построения человеком образа внешнего мира, мира предметов

и людей, другими словами, гармоничное построение человеком отношений с предметным миром. Социально-психологическая культура представляет собой способ организации взаимодействия и установления гармоничных отношений с другими людьми и обществом в целом, при условии сохранения собственной индивидуальности.

Гармоничная личность в целом – это оптимально сбалансированная по большинству важнейших своих характеристик личность. У такого счастливого человека преобладают чувства меры, полноты жизни, спокойствия, ощущение интересности жизни. Он ставит себе сложные и подчас трудные задачи, но не сверхтрудные, памятуя о том, что «лучшее – враг хорошего».

Человек постоянно преодолевает какие-либо трудности, однако далеко не все они оказывают разрушающее воздействие на психику. Не каждая личностная проблема, внутриличностный или межличностный конфликт, ощущение кризиса неизбежно приводят к стрессу. Сохранить ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет нервно-психическая устойчивость личности. Без сохранения нервно-психической устойчивости реализация физических и духовных потенций невозможно. Следовательно, невозможно и удовлетворение от процесса самореализации, невозможно ощущение умственного и социального благополучия.

Вопросы нервно-психической устойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Нервно-психическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье.

В результате проведенного психологического исследования студентов медицинского факультета БелГУ были получены следующие результаты:

Уровень психологической культуры: Оптимальный – 31 %, Промежуточный – 56 %, Неоптимальный – 13 %.

Уровень нервно-психической устойчивости: Высокий – 37 %, Средний – 39 %, Низкий – 24 %

Интерпретируя результаты можно отметить, что средние показатели развития психологической культуры и нервно-психической устойчивости взаимосвязаны, а поэтому существует необходимость повышения уровня психологической культуры для достижения более высоких результатов эффективной деятельности у будущих медицинских работников. Гармонизируя внутренне состояние личности, развивая психологическую культуру можно добиться большей нервно-психической устойчивости, что особенно актуально и важно для такой профессии, связанной с нервным напряжением, как врач.

Литература

1. Ветрова В. В. Уроки психологического здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2000.
2. Исаева Н.И. Профессиональная культура психолога образования. – М.; Белгород: МПГУ, БелГУ. – 2002. – 235 с.
3. Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
4. Крупник Е. П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория // Научные труды МПГУ. – М., 1999. – (Сер. «Психолого-педагогические науки»).

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.А. Кучерявенко, С.С. Чеботарев

В условиях реформирования высшего образования, обеспечения конкурентоспособности специалистов на рынке труда особую актуальность приобретает проблема формирования готовности студентов к будущей профессиональной деятельности.

На сегодняшний день, четкого, общепризнанного подхода к определению понятия «психологическая готовность» в психологической науке не сложилось. В зависимости от подхода к определению понятия «психологическая готовность», разными авторами выделяются её структура, основные компоненты, строятся пути его формирования. Одной из важнейших задач современной психологии является проблема готовности человека к профессиональной деятельности. Изучение данной проблемы началось в 50-е годы в связи с необходимостью профессионального обучения людей различным видам труда. Наиболее общее определение готовности звучит следующим образом – это условие успешного выполнения профессиональной деятельности, которая должна формироваться и совершенствоваться как самим человеком, так и всей системой мероприятий, проводимых государством в целом [3].

Успешное формирование личности как профессионала и деятельности будущих специалистов основывается на их готовности к труду. Одной из главных компонент готовности к профессиональной деятельности выступает психологическая готовность, которая понимается учеными как комплексное психологическое образование, как комплекс операциональных, функциональных и личностных компонентов.

Понятие «готовности» к высокопродуктивной деятельности в определенной области труда, общественной жизни Б.Г. Ананьев определяет, как «проявление способностей». В.А. Крутецкий под готовностью к деятельности понимает весь «ансамбль», синтез свойств личности, как значительно более широкое понятие, чем способности [1].

К.К. Платонов в соответствии с выдвинутой им концепцией личности, в структуре готовности выделяет кроме моральной готовности, пси-