

УДК 387.147:61-057.875:159.96

DOI: 10.34670/AR.2023.32.44.071

**Теоретический анализ проблемы формирования
профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков в
процессе профессиональной подготовки**

Ульянкина Ольга Валентиновна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Донецкий государственный медицинский университет Минздрава России,
83003, Российская Федерация, Донецк, пр. Ильича, 16;
e-mail: olgauliankina@mail.ru

Чернышев Дмитрий Алексеевич

Доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики,
Донецкий национальный университет,
283001, Российская Федерация, Донецк, ул. Университетская, 24;
e-mail: chernishevdmity@gmail.com

Аннотация

В статье выявлена актуальность и проблематика исследования профессиональной стрессоустойчивости, профессионального стресса медиков и студентов-медиков. Проведен анализ литературы по данному исследованию. Для решения поставленных задач и цели данной работы было предложено определение «профессиональная стрессоустойчивость» и доказана необходимость ее формирования на этапе получения высшего профессионального образования студентов-медиков. На данный момент имеются сведения об использовании в физическом воспитании студентов с целью профилактики стрессовых состояний традиционных средств физической культуры, таких как легкая атлетика, спортивные игры, плавание, гимнастика и др. Также к традиционным средствам можно отнести комплексы дыхательных упражнений. Остальные методики относят к нетрадиционным средствам физической культуры: элементы аутогенной тренировки, нервно-мышечную релаксацию, функциональную музыку, когнитивную терапию, релаксационную гимнастику, методы саморегуляции и др. Поэтому становится актуальным обоснование этих эффективных технологий и внедрение их в учебно-воспитательный процесс ВУЗа. Мы считаем, что на эффективность формирования профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой влияет комплексный подход, в который входят специфические и неспецифические средства ФК, методическое обеспечение, использование инновационных педагогических технологий.

Для цитирования в научных исследованиях

Ульянкина О.В., Чернышев Д.А. Теоретический анализ проблемы формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков в процессе профессиональной подготовки // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 9А. С. 547-552. DOI: 10.34670/AR.2023.32.44.071

Ключевые слова

Формирование, профессиональная стрессоустойчивость, студенты-медики, учебно-воспитательный процесс, физическая культура.

Введение

На сегодняшний день стало актуальным изучение профессиональных стрессов и подходов к их преодолению. Это связывают с процессами общественно-экономических изменений, социально-психологической стабильностью организаций и состоянием персонала. Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что стресс встречается в любой профессии мира и постепенно принимает размеры «глобальной эпидемии» [Труфанова, 2016.]

Поэтому на сегодняшний день появляется множество подходов к управлению стрессами, применяемыми как сотрудникам учреждений, так и их руководителями. Особенно важным становится внедрение техник профессиональной стрессоустойчивости медицинскими работниками, так как стресс медицинских работников вызван рядом специфических особенностей:

- во-первых, это огромная ответственность за жизнь и здоровье пациентов, которая тяжким грузом ложится на их плечи;
- во-вторых, длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций – страдания, боли, отчаяния, раздражения и т. д., которые так или иначе по механизму эмоционального заражения передаются и на медицинский персонал;
- в-третьих – это неравномерный режим работы с ночными и суточными дежурствами, что нарушает естественные биоритмы труда и отдыха и негативно влияет на адаптационные способности организма;
- в-четвертых (что характерно для постсоветского пространства), заработная плата врачей и среднего медицинского персонала явно не соответствует степени их социальной ответственности, что вызывает чувство неудовлетворенности своей профессией и связанные с этим фактом личностные стрессы [Щербатых, 2012].

Основная часть

Наличие профессионального стресса у медицинских работников, а также студентов-медиков подтверждает необходимость внедрения техник профессиональной стрессоустойчивости в профессиональную деятельность медицинских работников. Однако, на данный момент практически нет исследований, затрагивающих тему взаимосвязи профессионального стресса и профессиональной стрессоустойчивости. Также не существует понятия профессиональной стрессоустойчивости, которое бы позволило глубже исследовать тему взаимосвязи профессиональной стрессоустойчивости и ее влияния на психологическое здоровье.

Вышеизложенное позволило сформулировать проблему данного исследования, заключающуюся в предложении понятия «профессиональная стрессоустойчивость» и подтверждении гипотезы, что формирование профессиональной стрессоустойчивости необходимо начинать на этапе обучения в учреждениях высшего профессионального образования.

Цель исследования: сформулировать понятие «профессиональная стрессоустойчивость».

Задачи исследования:

- провести анализ психолого-педагогической литературы по проблемам стрессоустойчивости и профессиональным стрессам;
- провести анализ профессионального обучения студентов-медиков.

Основная часть

Для дальнейшего исследования обоснуем необходимость формирования профессиональной стрессоустойчивости на этапе обучения в учреждениях высшего профессионального образования.

Профессия медицинского работника привлекает к себе с каждым годом все больше молодежи, несмотря на то что все знают, что подготовка к ней трудная, длительная, требует от студентов-медиков гораздо больше настойчивости и самоотречения, чем от студентов других учебных заведений [Пшенникова, 2000]. Причина пристального внимания к проблеме стрессоустойчивости связана с особенностями перехода к более стрессогенному темпу жизни: информационному обществу, повышением конкуренции, ролевыми конфликтами, ростом научно-технического прогресса и потребности к формированию стрессоустойчивости в сфере профессиональной деятельности.

Анализ литературы по изучаемой проблеме показал, что к настоящему времени получено множество результатов многоплановых исследований, посвященных изучению стрессоустойчивости, однако многие авторы отмечают, что концептуальных и методологических разработок данного психологического феномена недостаточно.

Для раскрытия феномена стрессоустойчивости, рассмотрим ее определение, сформулированное как зарубежными, так и отечественными учеными.

Исследователи В.А. Бодров и А.А. Обознов под термином стрессоустойчивость понимают интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида; проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности [Бодров, 2000].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации [Варданян, 1983].

А.А. Баранов под стрессоустойчивостью понимает интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирует воздействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности [Баранов, 2002]. Соответственно стрессоустойчивость может рассматриваться как свойство, влияющее на результат деятельности, и как характеристика, обеспечивающая константность личности, как системы [Аболин, 1989].

О.В. Лозгачева под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [Лозгачева, 2004].

Анализ исследуемой темы позволил выявить всю многогранность понятия, которую

вкладывали исследователи в этот феномен. Ученые, исследовавшие стрессоустойчивость, едины в утверждении, что стрессоустойчивость – качество личности, состоящее из совокупности компонентов.

Проблема стрессоустойчивости для современных педагогов разных уровней и профилей является одной из наиболее актуальных психолого-педагогических проблем. В педагогике как науке о становлении, формировании, развитии личности понятие «стрессоустойчивость» рассматривается в контексте формирования у обучающихся разных возрастов жизнесохранных личностных качеств [Кружилина, 2019].

Одной из сущностных и здоровьесберегающих характеристик будущих медиков мы считаем качество профессиональной стрессоустойчивости, которое им необходимо как на этапе получения высшего профессионального образования, так и на этапе профессиональной деятельности. Современные студенты-медики сталкиваются со значительными интеллектуальными, эмоциональными и волевыми нагрузками, которые обусловлены особенностями учебно-воспитательной и профессиональной деятельности (т.к. практика студентов-медиков начинается на первом курсе и предполагает постоянный контакт с пациентами и присутствие на будущем рабочем месте), высокой интенсивностью общения. Профессиональное воспитание студентов в медицинском вузе должно рассматриваться как планомерная, систематическая работа, нацеленная на приобретение выпускником необходимых сущностных характеристик профессии в сочетании с высокими морально-этическими качествами личности [Макарова, 2014].

Одно из необходимых качеств личности, которые будут способствовать лучшему выполнению своих профессиональных обязанностей, это профессиональная стрессоустойчивость, которая наилучшим образом позволяет адаптироваться и противостоять профессиональным стрессовым ситуациям, например, интенсивности работы, производственным ситуациям (конфликты, высокие профессиональные требования, экстремальные условия деятельности), доминированию фактора времени. Под профессиональной стрессоустойчивостью мы предлагаем понимать сформированное свойство личности, которое обеспечивает стойкость к воздействию профессиональных стресс-факторов и способствует повышению эффективности для оптимально успешного выполнения профессиональной деятельности. Принимая это во внимание, мы можем сделать вывод о том, что формирование феномена «профессиональная стрессоустойчивость» является важным аспектом в устроении учебно-воспитательного процесса студентов-медиков.

Заключение

На данный момент в литературе имеются сведения об использовании в физическом воспитании студентов с целью профилактики стрессовых состояний традиционных средств физической культуры, таких как легкая атлетика, спортивные игры, плавание, гимнастика и др. Также к традиционным средствам можно отнести комплексы дыхательных упражнений. Остальные методики относят к нетрадиционным средствам физической культуры (ФК): элементы аутогенной тренировки, нервно-мышечную релаксацию, функциональную музыку, когнитивную терапию, релаксационную гимнастику, методы саморегуляции и др. Поэтому становится актуальным обоснование этих эффективных технологий и внедрение их в учебно-воспитательный процесс ВУЗа. Мы считаем, что на эффективность формирования профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой влияет

комплексный подход, в который входит специфические и неспецифические средства ФК, методическое обеспечение, использование инновационных педагогических технологий.

Библиография

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 2. С. 57-62.
2. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2002. 48 с.
3. Бодров В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 4. С. 32-44.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Наука, 1983. С. 542-543.
5. Кружилина Т.В. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости педагогов // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/111PDMN619.pdf>
6. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза: дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2004. 222 с.
7. Макарова О.Ю. Педагогическая система профессионального воспитания студентов медицинских вузов: дис. ... д-ра пед. наук. Казань, 2014. 517 с.
8. Пшеничкова М.Г. Феномен стресса. Эмоциональный стресс и его роль в патологии // Патофизиология и экспериментальная терапия. 2000. № 4. С. 21-30.
9. Труфанова Т.А. Управление профессиональными стрессами: современные методы и подходы // Социально-экономические явления и процессы. 2016. № 4. С. 72-78.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. 285 с.

Theoretical analysis of the problem of formation of professional stress resistance of future doctors in the process of professional training

Ol'ga V. Ul'yankina

Senior Lecturer in the Department of Physical Culture,
Donetsk State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
83003, 16, Il'icha ave., Donetsk, Russian Federation;
e-mail: olgauliankina@mail.ru

Dmitrii A. Chernyshev

Doctor of Pedagogy, Associate Professor,
Professor of the Department of Pedagogy,
Donetsk National University,
283001, 24, Universitatskaya str., Donetsk, Russian Federation;
e-mail: chernishevdmity@gmail.com

Abstract

The article reveals the relevance and problems of studying professional stress resistance, professional stress of doctors and medical students. An analysis of the literature for this study was carried out. To solve the set tasks and the purpose of this work, the definition of "professional stress resistance" was proposed and the need for its formation at the stage of obtaining higher professional education for medical students was proven. At the moment, there is information about the use of traditional means of physical culture such as athletics, sports games, swimming, gymnastics, etc. in

the physical education of students in order to prevent stress conditions. Also, complexes of breathing exercises can be classified as traditional means. The remaining methods are classified as non-traditional means of physical culture: elements of autogenic training, neuromuscular relaxation, functional music, cognitive therapy, relaxation gymnastics, self-regulation methods, etc. Therefore, the justification of these effective technologies and their introduction into the educational process of the university becomes relevant. The authors of this paper conclude that the effectiveness of developing professional stress resistance in physical education classes is influenced by an integrated approach, which includes specific and non-specific PE tools, methodological support, and the use of innovative pedagogical technologies.

For citation

Ul'yankina O.V., Chernyshev D.A. (2023) Teoreticheskii analiz problemy formirovaniya professional'noi stressoustoichivosti budushchikh medikov v protsesse professional'noi podgotovki [Theoretical analysis of the problem of formation of professional stress resistance of future doctors in the process of professional training]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (9A), pp. 547-552. DOI: 10.34670/AR.2023.32.44.071

Keywords

Formation, professional stress resistance, medical students, educational process, physical culture.

References

1. Abolin L.M. (1989) Emotsional'naya ustoichivost' i puti ee povysheniya [Emotional stability and ways to increase it]. *Voprosy psikhologii* [Matters of psychology], 2, pp. 57-62.
2. Baranov A.A. (2002) *Psikhologiya stressoustoichivosti pedagoga: teoreticheskie i prikladnye aspekty. Doct. Dis.* [Psychology of stress resistance of a teacher: theoretical and applied aspects. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
3. Bodrov V.A. (2000) Sistema psikhicheskoi regulyatsii stressoustoichivosti cheloveka-operatora [System of mental regulation of stress resistance of a human operator]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 21, 4, pp. 32-44.
4. Kruzhilina T.V. (2019) Pedagogicheskie usloviya formirovaniya stressoustoichivosti pedagogov [Pedagogical conditions for the formation of stress resistance of teachers]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and psychology], 7, 6. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/111PDMN619.pdf> [Accessed 10/10/2023]
5. Lozgageva O.V. (2004) *Formirovanie stressoustoichivosti na etape professionalizatsii: na primere yuridicheskogo Vuz. Doct. Dis.* [Formation of stress resistance at the stage of professionalization: on the example of a law school. Doct. Dis.]. Yekaterinburg.
6. Makarova O.Yu. (2014) *Pedagogicheskaya sistema professional'nogo vospitaniya studentov meditsinskikh vuzov. Doct. Dis.* [Pedagogical system of professional education of medical university students. Doct. Dis.]. Kazan.
7. Pshennikova M.G. (2000) Fenomen stressa. Emotsional'nyi stress i ego rol' v patologii [The phenomenon of stress. Emotional stress and its role in pathology]. *Patofiziologiya i eksperimental'naya terapiya* [Pathophysiology and experimental therapy], 4, pp. 21-30.
8. Shcherbatykh Yu.V. (2012) *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and correction methods]. St. Petersburg: Piter Publ.
9. Trufanova T.A. (2016) Upravlenie professional'nymi stressami: sovremennye metody i podkhody [Management of professional stress: modern methods and approaches]. *Sotsial'no-ekonomicheskie yavleniya i protsessy* [Socio-economic phenomena and processes], 4, pp. 72-78.
10. Vardanyan B.Kh. (1983) Mekhanizmy regulyatsii emotsional'noi ustoichivosti [Mechanisms of regulation of emotional stability]. In: *Kategorii, printsipy i metody psikhologii. Psikhicheskie protsessy* [Categories, principles and methods of psychology. Mental processes]. Moscow: Nauka Publ.