

НАПРЯМ 14. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ, УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ НАСЕЛЕННЮ УКРАЇНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-108>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

Астахов В. М.

*доктор медичних наук, професор,
професор кафедри акушерства і гінекології
Донецький національний медичний університет
м. Кропивницький, Україна*

Бацилєва О. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри здоров'я людини, реабілітології
і спеціальної психології
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Сьогодні, як ніколи, на часі є проблема збереження й покращення здоров'я особистості та підвищення ефективності її функціонування, оскільки життя сучасної людини характеризується підвищеною стресогенністю та може негативно позначатися як на її здоров'ї, так і на загальному благополуччі.

Загальновідомо, що лікарі знаходяться під впливом як універсальних стресорів, що впливають на будь-яку професійну діяльність, так і під дією специфічних стресорів, що зумовлені необхідністю роботи у складних та надзвичайних обставинах, а також особливостями стосунків, які складаються в соціономічних професіях і вимагають сформованості такої важливої професійної якості як стресостійкість. Отже, професія лікаря є особливо вразливою до дії різного роду стресових чинників, коли професійні умови і вимоги до роботи часто перевершують внутрішні та зовнішні ресурси організму людини, який відповідає закономірною реакцією, що знаходить своє негативне відображення на стані й здоров'я особистості, зокрема професійного. Виходячи з цього, стає зрозумілим, що стресостійкість як властивість особистості, яка забезпечує гармонійне

відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації та сприяє успішному виконанню діяльності, полягає у здатності протистояти впливу різного роду стресових факторів, включаючи негативні фактори професійної діяльності [1, с. 15].

Узагальнюючи вищевикладене стає зрозумілим, що особливої актуальності та значення для майбутніх лікарів набувають питання, пов'язані із формуванням низки практичних умінь та навичок, зокрема вміння протистояти дії різного роду стресогенних чинників, що є передумовою збереження їх професійного здоров'я як під час навчання, так і виконання у подальшому професійної діяльності. На нашу думку, саме високий рівень стресостійкості у лікарів сприятиме успішному виконанню професійних обов'язків у надзвичайних умовах сьогодення.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Донецького національного медичного університету МОЗ України. У опитуванні прийняли участь 97 студентів старших курсів, яких обрали в довільному порядку. Середній вік досліджуваних у вибірці становив $22,9 \pm 1,9$ роки. Усіх досліджуваних було проінформовано про мету дослідження та отримано згоду на участь у ньому.

Оцінку стресостійкості було реалізовано за допомогою відповідних психодіагностичних методів та методик. Визначення рівня стресостійкості було здійснено за допомогою Бостонського тесту стресостійкості (Lyle H. Miller and Alma Dell Smith), опитувальника «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion) та опитувальника самодіагностики типу поведінки у стресовій ситуації (В.В. Бойко) [2, с. 271]. Виходячи із специфіки запропонованого психодіагностичного дослідження та об'єктивних умов сьогодення, дослідження проводилося у дистанційному режимі за допомогою google-form.

Отримані результати за Бостонським тестом стресостійкості свідчать про те, що серед досліджуваних у 26,8% було виявлено високий рівень стресостійкості, що вказує на значну стійкість щодо впливу різного роду стресових чинників; у 45,4% – нормальний рівень стресостійкості, що відповідає ступеню напруженого життя активної особистості; у 27,8% – низький рівень стресостійкості, що може свідчити, про певні труднощі під час подолання стресових ситуацій, легку вразливість навіть від дії незначних стресових чинників, що може знаходити негативне відображення на здоров'я та благополуччя особистості.

За результатами опитувальника «Шкала психологічного стресу» PSM-25 низький рівень психічної напруги було виявлено у 29,9% досліджуваних, що свідчить про стан психологічної адаптованості до різного роду навантажень. Середній рівень психічної напруги було діагностовано у 43,3% досліджуваних. Високий рівень психічної напруги було визначено у 26,8% досліджуваних, що вказує на наявність у них психічного

дискомфорту стану дезадаптації, що дає підстави віднести їх до групи ризику, що потребує відповідної психологічної допомоги для зниження нервово-психічного напруження.

За результатами Опитувальника самодіагностики типу поведінки у стресовій ситуації нами було виявлено наступні стереотипи поведінки, які характерні майбутнім лікарям у стресогенних ситуаціях. Так, у 34,0% досліджуваних було діагностовано тип А, який свідчить про наявність певних рис характеру та поглядів особистості, що можуть виступати першопричиною стресових симптомів, а також зумовлювати схильність до різного роду захворювань. Характерними особливостями досліджуваних цього типу є те, що вони є занадто рухливими, нетерплячими, та навіть агресивними, орієнтуються на успіх у діяльності будь-якою ціною, що може зумовлювати виникнення різного роду проблем під час взаємодії з оточуючими. У 29,9% досліджуваних було виявлено тип В, особливостями якого є спокійний, врівноважений характер, відсутність прояву агресивності в міжособистісних стосунках, неохочість до конкуренції. У 36,1% досліджуваних було виявлено проміжний тип поведінки (А/В) у стресовій ситуації.

Враховуючи отримані результати емпіричного дослідження та значення стресостійкості у професії лікаря, на нашу думку, одним із найбільш дієвих інструментів формування та розвитку стресостійкості, як професійно важливої характеристики, виступає впровадження у процес підготовки лікарів соціально-психологічних тренінгів, які мають бути спрямовані на оптимізацію внутрішнього потенціалу та підвищення рівня стресостійкості, що безумовно матиме позитивне значення для збереження та зміцнення їх професійного здоров'я, що у свою чергу є неодмінною умовою ефективної професійної діяльності у майбутньому. Перспективою подальших досліджень є впровадження тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості у майбутніх лікарів під час їх професійного становлення в закладах вищої освіти, що є актуальним завданням сьогодення.

Література:

1. Астахов В.М., Бацилєва О.В., Пузь І.В. Комунікативна компетентність та стресостійкість як складові професійної компетентності майбутніх лікарів. International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceedings, September 25-26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. С 13-17.

2. Batsylyeva Olga, Puz Irina, Astakhov Volodymir, Budas Iulia. The Communicative Competence of Future Doctors with Different Levels of Stress Resistance. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021, Volume 12, Issue 1, pages: 265-277.