*Лекция № 12.*

Добрый день! Сегодня, Мы с Вами, начинаем новую тему, разберем тему профессий, и более подробно особенности работы и психики мед.работника. Уважаемые студенты, внимательно, не торопясь читаете лекцию, записывайте основные моменты (я их выделила курсивом и жирным шрифтом). Если возникают вопросы, задавайте, в беседе в ВК. Фото Ваших конспектов присылайте до 15.00. в беседе в вк.

***Тема: Психология профессии Стадии развития профессионала Психология медицинского работника.***

**Профессиональная ориентация** – это система научно обоснованных мероприятий, направленных на подготовку человека, в основном молодого возраста, к выбору профессии с учетом особенностей личности и потребностей экономики, на оказание помощи в профессиональном самоопределении и трудоустройстве.

Вслед за профессиональной ориентацией идет профессиональная подготовка, включающая профессиональный отбор, профессиональное обучение, дальнейшее совершенствование профессионального мастерства и формирование производственных объединений для совместной деятельности.

***Профессия****- это такое занятие, которому надо специально учиться. Профессии - это исторически возникшие формы деятельности, необходимые обществу, для выполнения которых человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально-важные качества.*

***Специальность****- это вид занятий в рамках одной профессии.*

***Должностные обязанности****- это отображение трудовых функций в нормативных актах, устных предписаниях, адресованных исполнителю той или иной работы.*

Пример понятий: Профессия - средний медицинский работник, специальность - медицинская сестра, должность - старшая медицинская сестра кардиологического отделения больницы.

*В отечественной психологии есть****классификация профессий****по признаку «предмет труда»:*

*1.  «Человек – человек» (предмет труда – люди, группы людей);*

*2. «Человек – техника» (предмет труда – машины, технические устройства);*

*3. «Человек – знаковая система» (тексты, цифры, шифры, коды, чертежи);*

*4. «Человек – природа» (животные, растения);*

*5. «Человек – художественный образ» (литература, живопись).*

В психологии разработано много методов составления профориентационных карт, профессиональных планов, карт интересов, в которых представлены сведения экономического, социологического плана на данный момент времени и требования к работникам.

**Профпригодность** (непригодность) имеет сложную психологическую, биологическую и физиологическую структуру. В психологическом компоненте структуры профпригодности ведущую роль играют профессиональная мотивация и профессиональные способности. От них зависит качество обучения и труда, соответствие или несоответствие работника требованиям профессии.

***Фазы развития профессионала.***

*1.****Оптанта.****От 11-12 до 14-18 лет (или любой возраст при смене профессий) осознанная подготовка к труду, планирование профессионального жизненного пути.*

*2.****Адепта.****От 15-18 до 16-23 лет. Выбрал учебное заведение или форму обучения и психологически стал приверженцем некоторой профессиональной общности. В зависимости от профессии фаза может иметь промежуток как многолетний, так и кратковременный.*

*Происходит овладение специальными знаниями, умениями, навыками, необходимыми и важными для будущей профессии. Для успешного «профессионального старта», развиваются профессионально важные личные качества, формируется профессиональная пригодность.*

*3.****Адаптанта.****Привыкание молодого специалиста к работе.*

*4.****Интернала.****Уже опытный работник успешно справляется с основными профессиональными функциями. И это признают товарищи по профессии.*

*5.****Фаза мастера или мастерства.****Работник решает простые и самые трудные профессиональные задачи, которые не всем коллегам по плечу (имеет разряд, категорию, звание).*

*6.****Авторитета.****Мастер своего дела, хорошо известный в профессиональном кругу или даже за его пределами, может иметь награды, знаки отличия. С его мнением  считаются коллеги и руководители.*

*7.****Наставника.****Человек, у которого коллеги готовы поучиться, перенять опыт. У него есть ученики, последователи.*

**Профессиональные кризисы**

**1.                  Старение:**

- биологическое

- социально-психологическое (ослабление интеллекта, снижение скорости, темпа);

- профессиональное (невосприимчивость к новому, отсутствие профессионального роста, нарушение отношений с коллегами);

- нравственно-эстетическое (проявляется в навязчивом морализировании, неумении понять молодежь, ее вкусы).

2. **Смена, потеря работы:**

- фаза неопределенности и шока;

- фаза наступления субъективного облегчения и конструктивного приспособления к ситуации (3-4 мес. После потери работы).

- фаза утяжеления и угнетения (после 6 мес. – нет активного поиска новой работы, разрушение жизненных привычек, целей, интересов).

- фаза беспомощности и примирения, апатия;

- непредсказуемые действия.

Характерным для подросткового возраста личностным новообразованием, возникающим в 16-17 лет, является самоопределение, которое основывается на устойчиво сложившихся интересах и стремлениях субъекта.

Восемь обстоятельств, которые влияют на выбор профессии старшеклассником:

1.                  позиция старших членов семьи (лиц, их заменяющих);

2.                  позиция «значимых» сверстников;

3.                  позиция учителей, воспитателей, классного руководителей, школьного психолога;

4.                  личные профессиональные планы учащегося;

5.                  способности, умения, уровень развития учащегося;

6.                  уровень притязаний учащегося на общественное признание;

7.                  информативность;

8.                  способность к тем или иным видам деятельности.

**Развитие личности.**

Индивид при вхождении в социальную общность проходит три фазы своего становления как личность:

1.                  **Фаза адаптации** – предполагает усвоение действующих ценностей и норм и овладение соответствующими средствами и формами деятельности.

2.                  **Фаза индивидуализации** – порождается обостряющимися противоречиями между необходимостью «быть таким, как все» и стремлением индивида к максимальной персонализации (поиск средств и способов обозначения своей индивидуальности)

3.                  **Интеграции** – противоречие между стремлением индивида быть идеально представленным своими особенностями и отличиями в общности и потребностью общности принять, одобрить и культивировать лишь его индивидуальные особенности, которые способствуют ее развитию и тем самым развитию индивида как личность.

Если противоречия фазы интеграции не будут разрешены, то наступает фаза дезинтеграции: изоляция личности, вытеснение личности из общности или деградация.

**Факторы, влияющие на развитие личности по Х. Ремшмидту.**

1.      Генетическая и конституциональная основы.

2.      Процессы биологической перестройки в период взросления

3.      Отношения между родителями важны как модель для научения и стимул для выработки собственных взглядов.

4.      Референтная группа важна для формирования стабильной эмоциональной и социальной общности, которая в период взросления обычно не складывается в рамках семьи. Референтность – отношения значимости, связывающие субъекта с другим человеком или группой лиц.

5.      Социальное положение – для определения интересов и жизненных ценностей.

***Психология медицинского работника. Синдром эмоционального выгорания мед.работников***.

Проблематика стрессоустойчивости 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. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек», - эту метафору можно положить в основу исследований психологического феномена - синдрома эмоционального выгорания. Люди начинают «перегорать» как лампочки. И тогда наступает состояние эмоционального, психического, физического истощения в результате неразрешенного стресса на рабочем месте. Люди, находящиеся в постоянном стрессе, тревоге, не могут эффективно трудиться, могут наступать дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности. *Сама профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Выгорание отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы*. Медицина является той сферой деятельности человека, где преобладают негативные эмоциональные состояния. Больные ждут от медицинского персонала сочувствия, заботливости, что требует проявления эмпатийности. Поэтому считается, что в медицину, как и в другие социономические профессии, должны идти люди с высоким уровнем эмпатии.
Перечень симптомов сгорания:

1. Усталость, утомление, истощение;
2. Психосоматические недомогания;
3. Бессонница;
4. Негативное отношение к пациенту;
5. Негативное отношение к самой работе;
6. Злоупотребление химическими агентами: кофе, табаком, алкоголем, наркотиками;
7. Отсутствие аппетита или переедание;
8. Переживание чувства вины;
9. Упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, апатия, депрессия;
10. Агрессивные чувства или раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность;

***Причины СЭВ***

*Личностные*

Трудоголизм;

Желание все контролировать;

 Идеализированные ожидания от работы и жизни в целом;

Особенности характера;

Особенности темперамента.

*Внешние*:

Чрезмерный объем работы;

Монотонность труда;

Повышенная ответственность;

Ненормированный график;

Информационная перегрузка;

Межличностные конфликты;

Низкое моральное и материальное вознаграждение;

Необходимость работы с тяжелым контингентом пациентов;

Низкий статус в коллективе и обществе;

Отсутствие времени на отдых;

Постоянная критика.

***Профилактика синдрома профессионального выгорания***

1. *Информирование медработников о проблеме выгорания еще на этапе обучения.*
2. *Создание комфортного психологического климата в учреждении.*
3. *Повышение уровня коммуникативной компетенции медработников, обучение коммуникативным навыкам.*
4. *Повышение самооценки, личностный рост.*
5. *Беседы и психокоррекционные тренинги, проводимые психологами и психотерапевтами.*
6. *Обучение техникам релаксации.*
7. *Техники, направленные на укрепление личностного счастья человека. Творческое самовыражение.*
8. *Снижение стресса путем изменения отношения к ситуации*

Психологический стресс всегда опосредован когнитивной оценкой человеком фактических требований, выдвигаемых в ситуации, и своих реальных возможностей. Чем больше расхождение между ними, тем сильнее стресс. Велика вероятность того, что, воспринимая критическую ситуацию и мысленно оценивая, сколько неприятностей принесет тот или иной удар судьбы, каждый человек впадет в «панику», которая полностью лишит его возможности сосредоточиться на решении проблемы. Можно согласиться с древним высказыванием философа Марка Аврелия: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней». Великий французский мыслитель Монтень говорил: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее». Такая оценка полностью зависит от самого человека. Чем менее трагично он воспринимает стрессовые ситуации, тем менее разрушительное действие окажет стресс. Для уменьшения страха перед трудными обстоятельствами Д. Карнеги предлагает заставить себя мысленно принять самое худшее. Это помогает сбросить груз панического беспокойства, мешающего искать (и находить) правильный выход. Он указывает магическую формулу У. X. Кэрриеэра, которая содержит три правила: 1. Спросить себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?» 2. Приготовиться принять это как неизбежное. 3. Спокойно подумать, как изменить ситуацию. С мирившись с самым худшим, говорит Карнеги, мы понимаем, что нам терять нечего, и тогда наши силы автоматически высвобождаются. Не нарушайте авторских прав.