**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

 **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ**

*Иванова Мария Олеговна*

***Научный руководитель*** Грамотина Елена Александровна

**Введение**

 В системе здравоохранения всегда уделялось огромное внимание безопасности медицинского персонала, но, как правило, это касалось обеспечения пожарной, радиационной, химической, биологической безопасности. На сегодняшний день остро встает вопрос психологической безопасности медицинских работников.

Профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Кроме того, от психологического состояния медицинской сестры во многом зависит эффективность ее профессиональной деятельности, все это определяет **актуальность**выбранной темы**.**

**Целью** нашей исследовательской работы, являетсяизучение, основ психологической безопасности деятельности медицинской сестры.

**Задачи**:

1.Изучить, проанализировать теоретические аспекты выбранной темы.

2. Разработать анкету для студентов колледжа «Самооценка личностных качеств, обуславливающих психологическую безопасность профессиональной деятельности медицинской сестры».

3. Провести анкетирование и проанализировать полученные данные.

4.Подобрать материал для информационного стенда «Психологическая безопасность профессиональной деятельности медицинской сестры»

**Объект исследования**:психологическая безопасность.

**Предмет исследования**:психологическая безопасность профессиональной деятельности среднего медицинского персонала.

**Гипотеза**: в профессиональной медицинской деятельности одним из условий обеспечения психологической безопасности являются личностные качества медицинской сестры и ее умение справляться с профессиональными стрессами.

**Организация**: исследование состоит из двух частей: анализа информационных источников и проведения практического исследования.Данные этапы были реализованы, используя следующие **методы**: анализ, анкетирование.

**Практическая значимость:** знания о психологической безопасности профессиональной деятельности медицинской сестры и способах ее поддержания помогутмедперсоналу сохранить баланс между внешними и внутренними условиями, тем самым обеспечить эффективное выполнение своих профессиональных обязанностей.

**Глава 1**

**1.Психологическая безопасность личности**

Психологическую безопасность рассматривают как защищенность психики человека, предполагающую как внешние, так и внутренние условия безопасности. В число последних входят элементы опыта субъекта, складывающиеся в способность и готовность к распознаванию, предвидению и уклонению от опасностей, предполагающие как минимум владение соответствующими знаниями, умениями и навыками, определенный уровень развития перцептивных, мнемических, интеллектуальных и других способностей, а также сформированную мотивацию к обеспечению безопасности жизнедеятельности.

Структура психологической безопасности включает: отношение субъекта (к себе и другим), его удовлетворенность жизнью и социальную активность, что создает пространство защищенности от угроз. Таким образом, психологическая безопасность – это состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим, его активности и удовлетворенности, соответствующих различным (угрожающим) влияниям внешнего и внутреннего мира. Психологическая безопасность позволяет субъекту сохранять целостность, саморазвиваться, реализовывать собственные цели и ценности в процессе жизнедеятельности.

Одним из определяющих критериев безопасности является целостность человека: физическая, психологическая, психическая (в том числе и духовная). Еще одним критерием психологической безопасности является личностный рост и развитие человека (как результат преодоления различного рода опасностей и сохранения целостности). Развитие человека в условиях преодоления им угрожающих, опасных обстоятельств является возможностью становления себя и своего жизненного пути, самоактуализации личности. Гармония с самим собой способствует более целостному и адекватному ответу наразличного рода угрозы, что является важным фактором развития личности и способствует ее психологической безопасности.

**2. Качества личности, обуславливающие психологическую безопасность**

Психологическая безопасность личности во многом зависит от тех качеств, которые развиты у данной личности. Рассмотрим основные качества, обуславливающие состояние защищенности психики:

 1. Индивидуально-типологические особенности (критичность мышления, внимательность, развитость волевой сферы, эмоциональная устойчивость, способность противодействовать усталости, творческое мышление и др.).

2. Личностные особенности (адекватная самооценка, самоактуализация, рефлексия, высокий уровень самосознания, уверенность в себе, адаптивность, активность по самоутверждению, коммуникативная компетентность, идентичность, ответственность, «гибкое» сознание, способность к саморазвитию, самоконтроль, умение справляться с жизненными трудностями).

3. Социально-психологические особенности (сформированная система смысловой регуляции жизнедеятельности и пр.).

Безопасная личность концептуально может быть определена как человек, строящий свою жизнь в контексте единства с обществом и природой, реализующий свой потенциал, свои идеалы и стремления с помощью сформированной системы смысловой регуляции жизнедеятельности, а также обладающий готовностью к обеспечению безопасности и способный поддерживать свою безопасность за счет преобразования опасностей в фактор собственного развития.

**3. Психологические факторы риска в профессиональной деятельности медицинской сестры**

Профессиональная деятельность медицинской сестры предполагает, что медицинская сестра должна находиться в полной психологической безопасности, так как от этого во многом зависит качество и эффективность ее работы. Но, необходимо отметить, что именно профессиональная медицинская деятельность может являться серьезной угрозой психологическому благополучию, так она связанна с наличием большого количествафакторов риска.

Работа, связанная с уходом за больными людьми, требует особой ответственности, большого физического и эмоционального напряжения. Психологические факторы риска в работе медсестры могут приводить к различным видам нарушения психоэмоционального состояния (психоэмоциональному напряжению, стрессу и нервному истощению).

*Психоэмоциональное напряжение.*

Психоэмоциональное напряжение у медицинской сестры связано с постоянным нарушением динамического стереотипа и систематическими нарушениями суточных биоритмов, связанных с работой в разные смены (день-ночь). Работа медицинской сестры связана также с человеческими страданиями, смертью, колоссальными нагрузками на нервную систему, высокой ответственностью за жизнь и благополучие других людей. Сами по себе эти факторы уже приводят к физическому и эмоциональному перенапряжению. Кроме того, к психологическим факторам риска относятся: страх заражения, частые ситуации, связанные с проблемами общения (обеспокоенные пациенты, требовательные родственники).

Существует еще ряд факторов, усиливающих перенапряжение: неудовлетворенность результатами труда (отсутствие условий для эффективного оказания помощи, материальной заинтересованности) и завышенные требования к медицинской сестре, необходимость сочетания профессиональных и семейных обязанностей.

*Стресс и нервное истощение.*

Постоянный стресс ведет к нервному истощению, потере интереса и отсутствию внимания к людям, с которыми работает медицинская сестра. Нервное истощение характеризуется следующими признаками:

- физическое истощение: частые головные боли, боли в пояснице, снижение работоспособности, ухудшение аппетита, проблемы со сном (сонливость на работе, бессонница ночью);

- эмоциональное перенапряжение: депрессии, чувство беспомощности, раздражительность, замкнутость;

- психическое напряжение: негативное отношение к себе, работе, окружающим, ослабление внимания, забывчивость, рассеянность.

Кроме того, профессиональные стрессы медицинской сестры, часто переходят в хронические, из-за не умения справляется с ними адаптивными способами.

Начинать проводить меры по профилактике развития нервного истощения необходимо как можно раньше. С целью профилактики отрицательного воздействия стрессовых ситуаций медицинская сестра в своей деятельности должна опираться на следующие принципы:

* четкое знание своих служебных обязанностей;
* планирование своего дня; определяют цели и приоритеты, используя характеристики «срочно» и «важно»;
* понимание важности и значимости своей профессии;
* оптимизм, умение сосредоточиться на том положительном, что удалось сделать за день, считая итогом только успехи;
* соблюдение здорового образа жизни, полноценный отдых, умение расслабляться, «переключаться»;
* рациональное питание;
* соблюдение принципов медицинской этики и деонтологии.

**4. Особенности обеспечения психологической безопасности деятельности медицинской сестры**

Стрессовые ситуации и нервно-психические перегрузки являются актуальными факторами профессиональной деятельности в лечебно-профилактических учреждениях. Высокая психологическая нагрузка, да и сам характер лечебной деятельности становятся причинами развития синдрома хронической усталости и эмоционального выгорания. Для работников здравоохранения официально утверждены рекомендации, регламентирующие совершенствование режимов труда и отдыха.

Психофизиологические исследования определяют труд медицинских работников как интенсивный, умственный, сопровождающийся нервно-эмоциональным напряжением; развивающемуся в процессе работы утомлению сопутствует чувство значительной усталости.

В учреждениях здравоохранения рекомендуется оборудовать зоны внутрисменного отдыха медицинского персонала. Оптимально такая зона должна состоять из трех помещений: комнаты отдыха и психологической разгрузки комнаты психофизической разгрузки и комнаты мобилизующего отдыха. Средства для восстановления работоспособности и повышения эффективности труда нужно выбирать в зависимости от психофизиологических особенностей труда каждой конкретной профессиональной группы, а также учитывать индивидуальные особенности специалистов.

Работники, чей труд сопровождается выраженной нервно-эмоциональной напряженностью (например: работники отделений интенсивной терапии), должны отдыхать в комнате психологической разгрузки. Пребывание в комнате психологической разгрузки позволяет с помощью аудиовизуальных средств и нескольких дыхательных и гимнастических упражнений в сочетании с микроклиматическим комфортом снять избыточное психическое и эмоциональное напряжение и восстановить работоспособность.

Так же для создания психологической защищенности необходимо обучать медицинских сестер навыкам психологической саморегуляции, к которым относятся техники управления дыханием, управления тонусом мышц, концентрации внимания на себе и на объекте, точечный самомассаж.

Особое внимание в данном контексте стоит уделять чувству уверенности в себе при общении с пациентами, их родственниками, коллегами для этого медицинская сестра должна уметь легко устанавливать межличностный контакт, разрешать сложные конфликтные ситуации и преодолевать разнообразные сложности в профессиональной деятельности, например, жалобы и нарекания со стороны пациентов и коллег.

**Глава 2**

**Результаты анкетирования студентов Барабинского медицинского колледжа 2-3 курсов, специальности «Сестринское дело», «Лечебное дело». «Самооценка личностных качеств, обуславливающих психологическую безопасность профессиональной деятельности медицинской сестры»**

Опираясь на данные полученные в ходе анализа информационных источников, мы подтвердили гипотезу о том, что в профессиональной медицинской деятельности одним из условий обеспечения психологической безопасности являются личностные качества медицинской сестры и ее умение справляться с профессиональными стрессами.

Нами была разработана анкета (Приложение 1), которая позволила определить:

* знакомо ли студентам такое понятие как, «психологическая безопасность»;
* представления студентов колледжа, о факторах провоцирующих состояние психологического дискомфорта, в будущей профессиональной деятельности;
* самооценку коммуникативных качеств;
* способы, которыми пользуются студенты для преодоления стресса.

Анкетирование проводилось в период с 14.05.2018-16.05.2018, в нем приняли участие студенты 2,3 курсов специальности «Сестринское дело» и «Лечебное дело», в количестве 64 человека. В ходе исследования были получены следующие данные:

*Вопрос 1.Продолжите фразу: «Психологическая безопасность – это*

* 25 человек не смогли продолжить данную фразу;
* 15 студентов считают, что психологическая безопасность –это чувство комфорта и защищенности;
* 17 респондентов под психологической безопасностью понимают, умение предупреждать угрозы и неприятные ситуации в общении;
* 7 человек ответили, что это отсутствие угроз психическому состоянию.

*Вопрос 2.Как Вы считаете, какие условия профессиональной медицинской деятельность могут являться угрозами психологическому благополучию медработников? (перечислите 1-3)*

* 34респондента считают, что угрожающим условием является общение с пациентами, их родственниками, коллегами, руководством;
* 22 человека считают, что профессиональная деятельность медработника полна стрессов и это серьезная психологическая угроза;
* 10 опрошенныхуверенны, что ненормированный рабочий график и недостаток сна – это угроза;
* 7 студентов видят угрозу психологической безопасности в себе: доминирование негативных эмоций, чрезмерное сочувствие пациентам;
* 7 человек в «сложных» пациентах;
* 4 студента видят угрозу психологическому благополучию медработника в высоком уровне ответственности;
* 2 человека - в низкой заработной плате.

*Вопрос 3. Относите ли Вы себя к людям, которые легко устанавливают контакт с другими?*

* 47 человек ответили «Да»;
* 17 человек- «Нет».

*Вопрос 4. Относите ли Вы себя к людям, которые легко ладят с окружающими?*

* 44 студента считают, что они легко ладят с окружающими;
* 20 испытывают трудности.

*Вопрос 5. Относите ли Вы себя к людям, которые могут разрешить сложные, конфликтные ситуации без вреда для себя и окружающих?*

* 43 респондента относят себя к тем людям, которые могут разрешить сложные, конфликтные ситуации без вреда для себя и окружающих;
* 21участник исследования относят себя к тем людям, которые не могут разрешить сложные конфликтные ситуации.

*Вопрос 6. Можно ли Вас назвать человеком, который справляется с жизненными трудностями?*

* 47 студентов называют себя людьми, которые могут справиться с жизненными трудностями;
* 17 человек не справляются с жизненными трудностями;

*Вопрос 7. Перечислите основные способы преодоления стресса? (которыми Вы пользуетесь)*

* 11 человек не смогли назвать способы преодоления стресса, которые они используют;
* 31 опрошенных предпочитают уделить время музыке;
* 26 человек предпочтут заняться своими любимыми делами, спортом, хобби;
* 17 студентовпоспят;
* 14 человек отправятся на прогулку;
* 11респондентов предпочитают общение с близкими людьми, друзьями;
* 11-заедают свой стресс;
* 9 - считают нужным просто успокоиться и отдохнуть;
* 6 студентов - называют просмотр фильмов;
* 5 - занятия медитацией;
* 1 человек преодолевает стресс с помощью сигареты
* 1 из опрошенных считает хорошим способом – труд.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы. Значительная часть студентов не знакомы с понятием «психологическая безопасность», многие из опрошенных студентов основными угрозами психологическому благополучию назвали условия связанные с общением, данный факт должен найти отражение в профессиональной подготовке, при всем этом большая часть студентов склонны считать себя коммуникативно компетентными. Так же надо отметить, что у большей части опрошенных студентов сформированные адекватные способы преодоления стресса.

**Заключение**

Профессия медицинской сестры относится к категории «человек-человек». На эффективность деятельности данного специалиста значительное влияние оказывают психологические факторы, связанные как с медицинской сестрой, так и, с пациентом и его родственниками. Для того чтобы медсестра могла эффективно работать, у нее должны быть в необходимой степени развиты определенные психические функции и личностные характеристики, которые послужат фундаментом психологической безопасности и сделают профессиональную деятельность сестры более эффективной.

Так развитие навыков эффективного общения, преодоления коммуникативных трудностей, практическое обучение техникам и приемам психологической саморегуляции могут помочь развитию и становлению уверенного специалиста, который будет себя чувствовать на рабочем месте комфортно и защищенно.

**Список использованных источников:**

1. Особенности обеспечения психологической безопасности медицинского персола[Электронныйресурс]:[https://studfiles.net/preview/2704908/page:6/](https://studfiles.net/preview/2704908/page%3A6/)
2. Психологические факторы риска в профессиональной деятельности медицинской сестры [ Электронный ресурс]:

<https://studopedia.ru/2_60986_psihologicheskie-aspekti-professionalnoy-deyatelnosti-srednego-meditsinskogo-personala-problema-professionalnoy-deformatsii.html>

1. Психоэмоциональное напряжение у медицинской сестры [ Электронный ресурс]:http://www.informio.ru/publications/id3535/Stress-v-professionalnoi-dejatelnosti-medicinskoi-sestry
2. Стресс и нервное истощение[Электронный ресурс]: <http://yamedsestra.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=161&Itemid=60>
3. Социально-психологические особенности медсестры [Электронный ресурс]: <http://refleader.ru/jgeqasqasrnamer.html>
4. Эксакусто Т.В. Теоретические основы социально-психологической без-опасности: Монография / Под ред. Н.А. Лызь. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011.
5. Качества личности, обуславливающие психологическую безопасность [Электронный ресурс]:<https://studopedia.ru/7_26261_problemi-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti.html>

**Приложение 1**

Анкета

«Психологическая безопасность в деятельности медицинской сестры»

Уважаемые студенты! Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты.

Анонимность и конфиденциальность гарантируем.

1. Продолжите фразу «Психологическая безопасность – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как Вы считаете, какие условия профессиональной медицинской деятельность могут являться угрозами психологическому благополучию медработников (перечислите 3)

1

2

3

1. Относите ли Вы себя к людям, которые легко устанавливают контакт с другими?

 Да/Нет

1. Относите ли Вы себя к людям, которые легко ладят с окружающими? Да/Нет
2. Относите ли Вы себя к людям, которые могут разрешить сложные, конфликтные ситуации без вреда для себя и окружающих?

Да/Нет

1. Можно ли Вас назвать человеком, который справляется с жизненными трудностями?

Да/Нет

1. Перечислите основные способы (которыми Вы пользуетесь) преодоления стресса?

1

2

3

**Спасибо за участие!**