

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Бикмаева Гузель Юнировна

магистр

Научный руководитель: Анохина Светлана Александровна

канд.пед.наук., доцент

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал УУНиТ, г. Стерлитамак

***Аннотация.** В статье приведено определение понятия «стрессоустойчивость»; описаны признаки стрессоустойчивости; перечислены причины возникновения стресса у медицинских работников. Даны рекомендации по развитию стрессоустойчивости у медицинских работников.*

***Annotation.** The article provides a definition of the concept of «stress resistance»; describes the signs of stress resistance; lists the causes of stress in medical workers. Recommendations are given for developing stress resistance in medical workers.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, медицинские работники.*

***Keywords:** stress resistance, medical workers.*

Стрессоустойчивость медицинских работников является одним из ключевых профессиональных качеств, определяющих эффективность их деятельности и сохранение психологического здоровья в условиях постоянного эмоционального напряжения. В современной медицинской практике специалисты ежедневно сталкиваются с множеством стрессогенных факторов: высокой ответственностью за жизнь и здоровье пациентов, дефицитом времени при принятии важных решений, эмоциональным выгоранием от постоянного контакта с болью и страданиями, а также административной нагрузкой и необходимостью соблюдения множества регламентов. Способность сохранять профессиональную эффективность и эмоциональное равновесие в этих условиях

становится не просто желательным качеством, а необходимым условием успешной работы. Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет медицинским работникам более эффективно справляться с профессиональными вызовами, поддерживать качество оказываемой помощи и сохранять собственное психоэмоциональное благополучие. При этом важно понимать, что стрессоустойчивость – это не врождённое качество, а навык, который можно и нужно развивать через специальные тренинги, практики саморегуляции и профессиональное обучение.

Стрессоустойчивость представляет собой комплексное свойство личности, выражающееся в способности эффективно противостоять различным стрессовым воздействиям – от физических до психологических, при этом сохраняя эмоциональную стабильность, здравомыслие и оптимистичный взгляд на ситуацию, что позволяет человеку успешно адаптироваться к сложным условиям и сохранять высокую работоспособность [2].

Стрессоустойчивый человек обладает рядом характерных признаков, которые проявляются в его поведении и отношении к жизни:

- эмоциональная регуляция является первым и важнейшим признаком стрессоустойчивости. Человек способен контролировать свои эмоции и не позволяет им управлять своим поведением и решениями. Он умеет распознавать различные эмоциональные состояния и управлять их интенсивностью, сохраняя самообладание даже в самых сложных ситуациях⁴

- адаптивная гибкость проявляется в готовности и способности быстро приспосабливаться к любым изменениям. Стрессоустойчивый человек легко перестраивается под новые обстоятельства, находит альтернативные решения проблем и воспринимает изменения как естественную часть жизни, а не как препятствие;

- позитивный настрой выражается в конструктивном отношении к происходящему. Такой человек умеет находить положительные моменты в любой ситуации, видит возможности даже в проблемах и сохраняет оптимистичный взгляд на будущее. Он верит в собственные силы и

возможности, что помогает ему справляться с любыми трудностями.

Профессиональный стресс является неотъемлемой частью работы медицинских специалистов. Это обусловлено спецификой их деятельности и рядом объективных факторов:

- высокая ответственность за жизнь и здоровье пациентов, необходимость принятия быстрых и важных решений в условиях дефицита времени;
- эмоциональная нагрузка, связанная с постоянным контактом с болью, страданиями и негативными эмоциями пациентов и их родственников;
- непрерывное напряжение из-за необходимости поддерживать высокий уровень концентрации внимания и бдительности;
- нехватка времени на общение с каждым пациентом, большая нагрузка на персонал, несоответствие между желаемым и реальным уровнем заработной платы, сложности в коммуникации с коллегами и руководством;
- большое количество документации, строгие регламенты и протоколы, необходимость соблюдения множества правил и инструкций;
- ненормированный рабочий день, смены в ночное время, длительное пребывание на ногах, неблагоприятные условия труда;
- конфликты с пациентами и их родственниками, профессиональное выгорание, отсутствие поддержки со стороны руководства, недостаточное признание профессиональных достижений.

Все эти факторы в совокупности создают сложную стрессовую ситуацию, требующую от медицинских работников высокой стрессоустойчивости и профессиональной подготовки к работе в условиях постоянного напряжения [4].

Стресс оказывает комплексное негативное влияние на всю систему медицинского обслуживания: он повышает риск диагностических и лечебных ошибок из-за снижения концентрации внимания и аналитических способностей медработников, что непосредственно ухудшает физическое и психологическое состояние пациентов, вызывает у них дополнительный дискомфорт и снижает доверие к медицинскому персоналу. При этом у самих медицинских работников стресс приводит к падению профессиональной мотивации, снижению

работоспособности, развитию хронической усталости и эмоционального выгорания, создавая замкнутый круг проблем, требующих системного решения на всех уровнях здравоохранения [3].

Для развития стрессоустойчивости у медицинских работников мы предлагаем применять следующие рекомендации:

- обеспечить регулярный отдых. Важно уделять определённое время работе и досугу, не допускать исчезновения границ между работой и домом;
- нормализовать сон. Полноценный сон (8-9 часов) способствует снижению стресса;
- определить приоритеты и правильно рассчитать свои силы. Постоянная работа в режиме аврала может привести к выгоранию. Рабочий день нужно начинать с составления плана;
- поддерживать благоприятную обстановку на рабочем месте. Лучше делать частые короткие перерывы (например, каждый час по 3-5 минут), которые будут эффективнее тех, которые длятся дольше, но реже;
- разделять ответственность, научиться отказывать. Нужно уметь говорить слово «нет» (конечно, этот пункт не относится к оказанию медицинской помощи пациентам);
- учиться бороться с негативными эмоциями. Регулярные занятия спортом помогают избавиться от негативных переживаний;
- определить, что доставляет радость. Возможно, это хобби или увлечения, которые способствуют радостным моментам в жизни;
- организовывать психологическую поддержку. Доступ к психологическим консультациям и группам поддержки помогает справляться с эмоциональным выгоранием;
- создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации;
- если не удаётся совладать со стрессом самостоятельно, рекомендуется обратиться за помощью к специалистам психолого-психиатрического профиля.

Таким образом, стрессоустойчивость является критически важным профессиональным качеством для медицинских работников, от которого зависит как качество оказываемой помощи, так и психологическое здоровье самих специалистов. Учитывая многочисленные стрессогенные факторы в медицинской сфере – от высокой ответственности за жизни пациентов до административной нагрузки и эмоционального выгорания – способность противостоять стрессу становится необходимым условием успешной профессиональной деятельности. Важно понимать, что стрессоустойчивость не является врождённым качеством, а может и должна развиваться через специальные тренинги, практики саморегуляции и профессиональное обучение. Комплекс мер по развитию стрессоустойчивости, включающий регулярный отдых, нормализацию сна, правильную организацию рабочего процесса и психологическую поддержку, позволяет медицинским работникам сохранять профессиональную эффективность и эмоциональное равновесие.

Список литературы

1. Баранов А.А. Стрессоустойчивость. – Ижевск: Изд-во УдГУ, 2007. – 114 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 211 с.
3. Габдракипова Л.Р. Профессиональный стресс среди медицинских работников // Вестник магистратуры. – 2021. – Т. 11. – №. 3. – С. 74-75. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-sredi-meditsinskih-rabotnikov> (дата обращения: 24.09.2025).
4. Сафиуллина Л.А. Профессиональный стресс и синдром выгорания у медицинских работников // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 4-2. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18521> (дата обращения: 24.09.2025).