

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Шадрин Анастасия Юрьевна

*магистрант института социально-гуманитарных технологий (направление подготовки: 37.04.01 "Психология", направленность (профиль) образовательной программы "Психологическое консультирование и психотерапия"),
Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева,
город Красноярск*

Иванова Наталья Георгиевна
кандидат психологических наук

*доцент кафедры специальной психологии института социально-гуманитарных технологий,
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева,
город Красноярск*

В данной работе рассмотрены проблемы стресса и стрессоустойчивости медицинских работников, компоненты стрессоустойчивости, результаты исследований различными авторами стрессоустойчивости у медицинских работников, стрессоустойчивость медицинских работников как фактор профессиональной деятельности.

This paper examines the problems of stress and stress resistance of medical workers, the components of stress resistance, the results of studies by various authors of stress resistance in medical workers, the stress resistance of medical workers as a factor of professional activity.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, факторы стресса, медицинские работники, профессиональная деятельность, психическое здоровье, эмоциональное напряжение.

Keywords: stress, stressresistance, stressfactors, medicalworkers, professionalactivity, mentalhealth, emotionalstress.

Современный мир диктует интенсивную и напряженную жизнь, с постоянно нарастающим темпом, что, в свою очередь, способствует накоплению негатива, стресса, переживаний, тем самым формируя устойчивые стрессовые состояния. Это значительно влияет на снижение работоспособности людей, качества и продуктивности профессиональной деятельности, тем самым требуя усиленных стараний для стабилизации психических и физиологических качеств сотрудников. Подобные ситуации приводят к последствиям, которые выражаются в социальной, экономической, психологической сферах: это и текучесть кадров, и низкий уровень удовлетворенности рабочим процессом, и различные деформации личностных характеристик. На фоне этого возрастают требования к профессионализму сотрудников, состоянию психического и физического здоровья, устойчивости психики, в зависимости от специфики деятельности организаций. В процессе деятельности человека данные качества позволяют эффективно снижать возникновение стрессовых состояний.

Что такое стресс? В первую очередь стресс является реакцией человеческого организма на раздражители и изменения, возникающие в окружающей среде вне зависимости от отношения к ним людей, которым остается только принять их присутствие. Рождение ребенка, спуск или рост по карьерной лестнице, смена работы, места жительства, поведение членов семьи, экологические ситуации - все это является стрессовыми факторами в жизни человека. Исходя из этого, в процессе жизнедеятельности человек испытывает различные виды стресса, в число которых входит профессиональный.

Профессиональный стресс считается многогранным аспектом, который выражается в физиологических и психологических реакциях на различные трудовые ситуации. На сегодняшний день большая часть людей в своей профессиональной деятельности имеет такие причины стресса:

- ограничения во времени и высокая ответственность на фоне беспокойства в совершении ошибок;
- проблема организации времени;
- туманность перспектив в продвижении по карьерной лестнице;
- положение в социуме, внутреннее отношение к профессии и ее престижность;
- неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе;
- информационные нововведения и нагрузки на работе.

Во всех сферах деятельности работники подвергаются стрессовым факторам. Медицинские работники не являются исключением, и их работа так же значительно подвержена воздействию стресса, который формируется под воздействием специфики профессии. В первую очередь это обусловлено высокой ответственностью за жизнь и здоровье пациентов. Во-вторых, постоянное влияние оказывают негативные эмоции пациентов, к которым можно отнести боль, страдание, раздражительности и др., оставляющие свой отпечаток на психике медицинских работников. В-третьих - ненормированный рабочий график, подразумевающий практику суточных

дежурств, которые, в свою очередь, нарушают биоритмы человека, связанные с чередованием труда и отдыха, следовательно, снижая адаптацию организма. Четвертой причиной во многих медицинских учреждениях является несоответствие уровня оплаты труда и уровня ответственности, что, в свою очередь, формирует неудовлетворенность профессией и вытекающие личностные стрессы.

Стресс у работников медицины не имеет строгой специфики, он может колебаться от раздражительности, повышенной утомляемости и снижения внимания вплоть до невротических и психосоматических расстройств. Многие значат тип высшей нервной деятельности в сочетании с чертами личности, к примеру, меланхолик в большей степени подвержен упадку в уныние и беспокойство в своей рабочей деятельности, холерик же, в свою очередь, имеет более высокие шансы проявить агрессивное отношение к пациенту.

По мнению В. А. Винокура, который является специалистом в изучении профессиональных стрессов, стресс — это, в первую очередь, показатель сниженной профессиональной мотивации сотрудника, а эмоциональное выгорание и увлеченность в профессии — это две противоположности в отношении сотрудников к профессии. Ряды исследований показывают, что постепенно нарастающее эмоциональное выгорание и профессиональная деформация у специалистов медицины на фоне стрессов на работе, зачастую сопровождаются отрицательным, порой в комплексе со скрытой агрессией, отношением к пациентам, проявляющимся в форме односторонней коммуникативной критики, давления, от чего страдают как медицинские работники, так и пациенты.

Таким образом, становится очевидно, что устойчивые психика, поведение и отношение сотрудников к пациентам в условиях стресса, значительно важны в числе факторов, обеспечивающих надежность, эффективность и успех всей профессиональной деятельности. Отсюда вытекает понятие стрессоустойчивости, которая является показателем стойкости к стрессу, необходимым для успешной деятельности. Первый вариант объяснения стрессоустойчивости определяется приобретенным свойством личности в процессе тренингов, второй вариант — это способность, позволяющая переживать во время стрессов минимум эмоциональных и физических затрат, не только сохраняя на высоком уровне показатели психической и физической деятельности при нарастающих нагрузках, но и повышая эффективность и производительность труда в то же время.

Изучение стрессоустойчивости, формирующих ее факторов, укрепления, следственных связей между спецификой профессиональной деятельности и психическим здоровьем, является значительно важным для медицинских работников, осуществляющих свою деятельность в постоянно меняющихся условиях.

Феномен стрессоустойчивости изучают много ученых, таких как: В.А. Бодров, О.В. Лозгачева, С.В. Субботин, П.Б. Зильберман, Н.И. Бережная, Ю.М. Кузьмина, Р.В. Куприянов, Е.В. Распопин и др., но несмотря на это, проблема остается недостаточно изученной. Этот психологический феномен является недостаточно изученной проблемой психологии. Встречается большое количество терминов, описывающих способность человека осуществлять эффективную и продуктивную деятельность и адекватное психическое состояние в напряженных условиях. К ним относятся: "психическая устойчивость" (М.Ф. Секач, В.М. Генковская, А.А. Корнев); "устойчивость личности" (Л.И. Божович); "морально-психологическая устойчивость" (Н.Ф. Феденко); "устойчивость к стрессу" (Л.А. Кандыбович, Б.В. Кулагин); "нравственная устойчивость" (В.Э. Чудновский); "эмоционально-волевая устойчивость" (И.И. Рудской, В.Ф. Власов); "помехоустойчивость" (А.Ф. Ануфриев, Н.П. Казаченко); "профессионально-психологическая устойчивость" (Е.В. Василенко); "нервно-психическая устойчивость" (П.П. Дорогов, А.М. Столяренко); "психологическая устойчивость" (С.А. Шувалова, С.А. Козлов); "эмоциональная устойчивость" (Е.М. Семенова, В.Г. Пичугин, Л.М. Аболин); "стрессоустойчивость" (И.В. Боев, О.А. Ахвердова и др.).

Все эти термины по-своему отражают устойчивость, но, в то же время, все их объединяет одно: они включают в себя как способность личности поддерживать эффективную деятельность, так и сохранять психическое здоровье в напряженных условиях.

Однако, нельзя под устойчивостью понимать только сохранность различных состояний личности, в то же время она включает в себя определенную временную последовательность. Так же устойчивость характеризует активный характер, что делает ее неотъемлемой частью процесса развития и адаптации [3].

Роли стрессоустойчивости в профессиональной деятельности медицинских работников посвящены исследовательские работы многих авторов, среди которых можно выделить А.М. Трапезникова, Е.И. Финогенко, Пусташневу М.Н., Ю.А. Карачарова и др.

А.М. Трапезникова, Е.И. Финогенко целью своего исследования поставили изучение особенностей стрессоустойчивости у медицинских работников [5]. Во время проведения профилактических и диагностических исследований относительно состояния эмоционального фона, значительное внимание уделяется нервно-психической неустойчивости, вытекающей из психосоматического здоровья личности. Высокая устойчивость к нервно-психическим срывам, здоровая самооценка и оценка окружающей действительности отражает достаточно высокую стрессоустойчивость испытуемых. Низкую возможность нарушения психической деятельности, высокий уровень поведенческой регуляции и, соответственно, стрессоустойчивости имеют, люди не подвержены нервно-психическим срывам, они полны энергии и полностью посвящают себя своей деятельности. Так же А.М. Трапезникова и Е.И. Финогенко отмечают, что

достаточно важен и такой компонент как мотивация, способствующий укреплению устойчивости к нервному срыву. При наличии соответствующей мотивации сотрудник способен интенсивно работать длительное время. В экстремальных ситуациях эффективно мобилизуются, сосредотачиваются на выполнении задачи. Во время начинания какой-либо деятельности человек, мотивированный на успех, подразумевает ее положительное завершение продуктивным результатом. Таких людей характеризует инициативность, уверенность, ответственность и активность. Сложность поставленной цели в решении задачи напрямую зависит от того, насколько силен мотив для ее выполнения зависит также от силы мотива. Если мотив очень слабый, то человек или вовсе не рискует и выбирает самые легкие задачи, или же, наоборот, чрезмерно рискует, выбирая задачи высокой сложности. Таким образом, мотивация достижения отражает достаточно высокую устойчивость к стрессам. Если человек мотивирован на неудачный исход своей деятельности, то его отличает повышенная тревожность, сниженный уровень самоуверенности. Стрессоустойчивость, как профессиональный компонент, сформирована у таких людей недостаточно. Так же наблюдаются такие черты как: стремление избежать реализации ответственных задач, увеличение ситуативной тревожности, эмоциональные состояния, близкие к паническим, во время выполнения сверхответственных заданий. Если во время выполнения трудовой деятельности присутствует недостаток времени, то результат проведенной работы снижается. Характерны сниженная настойчивость при выполнении поставленной задачи. По словам А.М.Трапезниковой и Е.И. Финогенко, когда положительная мотивация преобладает над отрицательной- это говорит о том, что у испытуемых нет препятствий для эффективной профессиональной деятельности, они готовы к успешному взаимодействию с пациентами и профессиональному усовершенствованию. Таким образом, на фоне проведенного исследования можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость, как профессиональное качество, очень важна в такой профессии, как медицинский работник.

М.Н.Пусташнева изучала уровень стрессоустойчивости медицинских работников наряду с синдромом эмоционального выгорания. Результаты исследования показали, что у большинства врачей имело место эмоциональное истощение, а у некоторых выработалось циничное отношение к своей работе, но были и те, кто полностью доволен своей профессиональной деятельностью (их было всего лишь 10%) и не разочаровался, выбрав данную профессию [4]. Это обуславливается тем, что врачи постоянно на себе испытывают груз социально-экономических, профессиональных и семейных проблем, касающихся как их самих, так и многочисленных пациентов и особенно проблемы «непрофильных» пациентов, которые имеют нарушения психологического статуса, что увеличивает синдром выгорания у врачей, снижает уровень стрессоустойчивости и качество оказания помощи.

Ю. А. Карачарова в своем исследовании отмечает важными психоэмоциональными компонентами у медицинских работников эмоциональную отзывчивость, эмоциональную уравновешенность и стрессоустойчивость [1]. Под стрессоустойчивостью автор понимает способность к выдержке эмоциональных перегрузок и напряженных ситуаций, которые требуют большой выкладки от организма и психики. Также Ю. А. Карачарова отмечает, что медицинские работники часто сталкиваются с ситуациями, в которых здоровье большого напрямую зависит от их действий [2]. Важным моментом, при осуществлении продуктивной деятельности, является преодоление негативных эмоций, в частности таких как: страх, гнев, раздражительность и др. По мнению автора, высокий уровень эмпатии является залогом успешной деятельности медицинских работников. Результаты диагностики стрессоустойчивости показали, что этот компонент у сотрудников умеренно выражен. Ю. А. Карачарова объясняет это тем, что в процессе трудовой деятельности, у медицинских работников периодически бывают моменты эмоционального напряжения, отражающиеся на снижении других психологических компонентов мотивационной сферы, несмотря на преобладающую стрессоустойчивость.

Заключение. Стресс является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Его воздействие напрямую зависит от отношения личности к данной проблеме и уровня готовности противостояния различным стрессовым ситуациям в жизни. Следовательно, очень важно уметь продуктивно управлять реакцией организма на стрессовые раздражители. Стрессоустойчивость - важный и неотъемлемый компонент в профессиональной деятельности медицинских работников. Регулярные межличностные взаимодействия, постоянное общение с пациентами и их родственниками формируют специфику работы сотрудников. Напряженная трудовая деятельность, включающая в себя ненормированный рабочий график, высокую ответственность, наличие субъективно значимых стрессовых факторов- все это показывает важность такого фактора в деятельности медицинских работников, как стрессоустойчивость.

Список литературы

1. Ильясова Г.Н., Фарахьянова А.К. Взаимосвязь стрессоустойчивости и профессиональной деятельности врачей-терапевтов // В сборнике: Современные проблемы социально-гуманитарных наук материалы IV Международной научно-практической заочной конференции. Научно-образовательный центр «Знание». 2016. С. 104-109.
2. Карачарова Ю.А. Экспертный анализ психологических характеристик участкового врача-терапевта как факторов успешности профессиональной деятельности // Молодой ученый. 2009. №10. С. 310-315.

3. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. №9. С. 243-246.
4. Пусташнева М.Н. Оценка психологического статуса больных и синдрома эмоционального выгорания у врачей первичного звена в амбулаторных условиях // Смоленский медицинский альманах. 2017. № 1. С. 298-302.
5. Трапезникова А.М., Финогенко Е.И Стрессоустойчивость как профессионально важное качество работников медицинских профессий // Молодежный вестник ИрГТУ. 2015. № 2. С. 45.