

УДК 616-021.3:614.253.1/5

***СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ЗНАЧИМОЕ КАЧЕСТВО РАБОТНИКОВ МЕДИЦИНСКИХ
ПРОФЕССИЙ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ***

Акименко Г. В.

*доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Кирина Ю. Ю.

*доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Яковлев А. С.

*ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Аннотация. Целью исследования являлось проведение психологического анализа особенностей стрессоустойчивости, обеспечивающих адаптацию медицинского персонала в ситуации неопределенности. В работе рассмотрены проблемы стресса и стрессоустойчивости медицинских работников, компоненты стрессоустойчивости, результаты исследований различными авторами стрессоустойчивости у медицинских работников. В статье представлены результаты эмпирического исследования уровня оптимизма и активности в их взаимосвязи у медицинских работников. Анализируются

личностные характеристики медицинского персонала, способствующие сопротивлению стрессогенным условиям в условиях пандемии SARS-CoV-2.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, оптимизм, активность, стресс, COVID-19, медицинские работники.

***STRESS RESISTANCE AS A PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITY
OF MEDICAL PROFESSIONALS IN
A SITUATION OF UNCERTAINTY***

Akimenko G. V.

*Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,
Kemerovo State Medical University,
Russia, Kemerovo*

Kirina Yu. Yu.

*Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,
Kemerovo State Medical University,
Russia, Kemerovo*

Yakovlev A. S.

*assistant of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology,
Kemerovo State Medical University,
Russia, Kemerovo.*

Abstract. The purpose of the study was to conduct a psychological analysis of the characteristics of stress resistance that ensure the adaptation of medical personnel in situations of uncertainty. The paper examines the problems of stress and stress resistance of medical workers, components of stress resistance, and the results of studies by various authors on stress resistance in medical workers. The article presents the results of an empirical study of the level of optimism and activity in their

relationship among medical workers. The personal characteristics of medical personnel that contribute to resistance to stressful conditions during the SARS-CoV-2 pandemic are analyzed.

Keywords: stress tolerance, optimism, activity, stress, COVID-19, stress-fullness, medical workers.

Актуальность исследования. Профессия врача относится к одному из самых сложных, психоэмоционально напряженных и ответственных видов деятельности.

В современных стрессогенных условиях мирового масштаба, значительное место в которых занимают последствия пандемии COVID-19, труднее всего пришлось медицинским работникам, которые напрямую были связаны с самим заболеванием.

Результаты исследований, проведенных в Европе, Америке и России выявили высокую распространенность ПТС среди медицинских работников во время вспышки вируса COVID-19. Длительное и регулярное пребывание в ситуации с высоким уровнем стресса оказало пролонгированное воздействие на физическое и психическое здоровье врачей и качество их жизни. 97,9% респондентов испытывали, по крайней мере, один симптом ПТСР [10].

Данная ситуация с одной стороны была обусловлена высокой эмоциональной насыщенностью в сфере взаимодействия в системе «человек-человек», ненормированностью рабочих дней, условиями повышенной ответственности, с другой стороны – низкой степенью информированности и неизвестности, наличием множества мнений, риском заболеть самому, резкой сменой профессиональной ориентации и изменением структуры организации, в которой работал медицинский работник.

Все вышеперечисленные факторы, в той или иной форме, обязательно, сопровождающие медицинскую деятельность в условиях пандемии COVID-19, являлись генераторами высокого уровня заболеваемости, достаточно частых

случаев психологической деформации, и как следствие, возникновения быстрого профессионального выгорания.

Такое понятие как «психическое выгорание», которое обычно упоминается в качестве синдрома, появляющегося у работников в результате продолжительного воздействия профессиональных стресс-факторов, достаточно часто встречается в научной литературе [1, С. 56].

Базисными признаками профессионального «выгорания» принято считать: влекущее за собой снижение рабочей продуктивности, истощение эмоциональной сферы, обезличенность своей должности, формализация контактов, прекращение эмоциональной вовлеченности и участия, обесценивание результатов своей деятельности, снижение самооценки профессионала и др. [9].

При длительном воздействии на личность медицинского работника отрицательных внешних факторов, их эмоционально-волевая сфера приобретает лабильный характер. Частая смена настроения и вспыльчивость в свою очередь, повышают частоту конфликтных ситуаций на рабочем месте, а раздумья и переживания быстро истощают психоэмоциональные ресурсы специалиста. В итоге, если медицинский работник неумет преодолевать трудности или оптимально дозировать свои эмоции на работе, то любое проявление неустойчивости эмоциональной сферы может быть заметно пациентам и мешать профессиональной деятельности. А также он может принять неправильное решение и совершить ошибочные действия, которые могут нанести вред здоровью пациента.

Таким образом, одним из профессионально важных качеств медицинского работника, особенно в экстремальных условиях пандемии, является стрессоустойчивость.

Показательно, что канадский физиолог, психолог Г. Селье рассматривал стресс как неспецифичный, т.е. одинаковый при всех видах стимулов (даже противоположных по стимулируемому чувству) ответ организма на требование

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

приспособиться к новой ситуации. А стрессоустойчивостью ученый считал степень успешности восстановления организменного равновесия [8, С.9]. Таким образом, для продуктивного сопротивления стрессу человеку необходимо обладать поведенческими, личностными, когнитивными, энергетическими ресурсами, позволяющие ему мобилизоваться в ответ на столкновение с предъявляемыми стрессогенной ситуацией. Стессоустойчивость может в данном случае рассматриваться как скрытый или реализуемый в отдельной экстремальной ситуации резерв, компенсирующий воздействие вредоносного влияния дистресс-факторов [4, С. 144].

Эффективно противодействовать возникновению нагрузкам на организм медицинского работника в экстремальных условиях пандемии возможно лишь с наличием у человека индивидуально-личностных качеств, среди которых, несомненно, позитивный взгляд на жизнь, т.е. оптимистичное отношение к реальности и сознательное проявление активности по изменению мира, взаимодействию с социумом и факторами профессии.

Так, белорусскими исследователями в 2021 году было опубликовано исследование, в котором предоставлены результаты эмпирического исследования жизнестойкости и оптимизма медицинских работников. Как отмечают авторы, индивиду удается преодолеть проблемы в жизни, во многом благодаря оптимизму. Показательно, что «диспозиционный оптимизм» определяется как личностный фактор, отражающий глобальные установки относительно успеха будущих возможностей и смысла действий в предстоящих жизненных событиях [5, С. 42].

Известный социальный психолог, профессор Оксфордского университета М. Аргайл рассматривал феномен оптимизма как систему оценок и взглядов не только на будущее, но и на собственное прошлое. Именно наличие оптимизма в поведенческих установках личности оказывает значимое воздействие на ожидание благоприятного как от социума в целом, так и от окружающих людей в частности [3, С. 140].

По мнению основоположника позитивной психологии М. Селигмана, оптимизм и пессимизм, являясь некими базовыми установками по отношению к миру, экстраполируются во всех жизненных ситуациях и проявляются во взглядах на них.

Оптимизм, например, может результативно сочетаться с такими личностными характеристиками как уверенность в себе, надежда, вера в высшие силы. Пара «оптимизм» и «пессимизм» в жизнедеятельности человека выступают как основополагающая система координат для жизненного пути личности. Установлено, что для оптимиста неудачи лишь временные помехи, тогда как победы, успех и достижения являются универсалиями, обязательно существующими, из которых, как бы, соткана реальность его жизни. Пессимист же, напротив, замечает в основном только негативное, препятствия и проигрыши, считая, что в них и заключается жизнь [7, с. 120].

Следующее понятие, актуальное для нашего исследования – «активность», которая характерна для всех живых организмов, как стремление приспособиться к окружающей среде ради биологического выживания. У людей активность проявляется в желании изменить реальность для удовлетворения своих потребностей, и отличается тем, что с необходимостью осуществляется процесс адаптации к ним [6, С. 178].

Активность личности в психологии рассматривается в качестве важнейшей черты человека, благодаря которой он способен с помощью интеллектуальных усилий, напряжения психических процессов и физических возможностей, стремления к креативной деятельности преобразовывать окружающую реальность.

Целью нашего исследования стало выявление взаимосвязи между стрессоустойчивостью у медицинских работников и их уровнем оптимизма, поведенческой активности.

Объект исследования: феномен стрессоустойчивости у медицинских работников.

Предмет: предупреждение профессионального выгорания у медицинских работников с выраженными показателями профессионального стресса.

В рамках исследования использовались следующие методики: бостонский тест на стрессоустойчивость (тест «Анализ стиля жизни»); методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; методика «Тест на оптимизм» Р.С. Немова; методика «Шкала оптимизма и активности» адаптированная Н.Е. Водопьяновой и М.В. Штейном методика «AOS» (И.С. Шуллер и А.Л. Комуниан); опросник «Самочувствие. Активность. Настроение», разработанный сотрудниками Первого Московского медицинского института имени И.М. Сеченова («САН»).

Экспериментальная база: эмпирическое исследование профессионального стресса у медицинских работников проводилось на базе медицинских учреждений г. Кемерово, г. Белова, г. Новокузнецка. Всего в исследовании приняли участие 52 медицинских работников. Сбор данных проходил в очном и дистанционном режиме. Исследование было проведено в июле 2020 г.

Из числа всех испытуемых в государственных структурах работали 29 человек (57%), в коммерческих - 23 человека (43%). Женщины составили 26 человек, мужчины – 25 человек.

Обсуждение. Результаты исследования указывают на то, что большей части медицинских работников (55%) присущ низкий уровень стрессоустойчивости, т. е. стрессовые ситуации, оказывают значительное влияние на их жизнь и уровень сопротивляемости этим факторам недостаточно продуктивен, что сказывается на снижении адаптационной функции организма специалиста.

Самый высокий уровень стрессоустойчивости имеют специалисты, стоящие на руководящих должностях (средний ранг 28,79), затем по снижению: специалисты с высшим медицинским образованием, не занимающие руководящие должности (средний ранг 30,83); специалисты с высшим не

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

медицинским образованием, не стоящие на руководящих должностях (средний ранг 42,24); средний медицинский персонал (средний ранг 44,18); и самый низкий уровень стрессоустойчивости имеют представители младшего медицинского персонала (средний ранг 58,33).

Руководители и медицинские работники с высшим не медицинским образованием имеют средний уровень стрессоустойчивости. Мы предполагаем, что такая тенденция связана с уровнем рефлексии, IQ (уменьшение неопределенности требует мозговой энергии), вектором мотивационной и особенностями эмоционально-волевой сфер психики.

В основном, медицинским работникам присущ пороговый уровень стрессонаполненности (медиана 279): в пределах года в их жизни присутствует не малое количество ситуаций, вызывающих стресс, как положительных, так и отрицательных. При этом количество ситуаций в жизни, за последний год, способных спровоцировать стресс, у медицинских работников не зависит от их гендерной принадлежности.

Средний уровень стрессонаполненности в жизни имеют специалисты, стоящие на руководящих должностях (средний ранг 171,43), затем по повышению: специалисты с высшим медицинским образованием, не стоящие на руководящих должностях (средний ранг 299,33); специалисты с высшим не медицинским образованием, не стоящие на руководящих должностях (средний ранг 389,21); средний медицинский персонал (средний ранг 425,32); и самый низкий уровень стрессоустойчивости имеют представители младшего медицинского персонала (средний ранг 599,33).

Значимо отличаются от других групп руководители – их уровень стрессонаполненности колеблется от низкого к среднему, тогда как остальные группы располагаются в пределах пороговой и высокой степеней. Предположительно, такая тенденция связана с количеством конфликтных бытовых и профессиональных ситуаций, интенсивностью взаимодействия в

системе «человек-человек», социальным и профессиональным статусом, материально-финансовым уровнем.

Уровень стрессоустойчивости медицинских работников прямо пропорционально связан с количеством стрессовых ситуаций в их жизни. Это можно объяснить тем, что чем выше способность медицинского работника справляться с экстремальными сложными событиями, тем меньшее количество стрессовых ситуаций будет присутствовать в его жизни.

В основном (69%), медицинские работники смотрят на жизнь трезво, но, несмотря на то, что взгляд на жизнь и реалистичный, тем не менее, он основан на нормальном оптимизме, который доминирует в различных социальных ситуациях.

Самый высокий уровень оптимизма имеют специалисты с высшим медицинским образованием (средний ранг 38,67; средний ранг 38,5 [AOS]), затем по снижению: средний медицинский персонал (средний ранг 31,74 [тест Немова]; средний ранг 29,7 [AOS]) и руководители (средний ранг 29,21 [тест Немова]; средний ранг 31,9 [AOS]); младший медицинский персонал (средний ранг 27,67 [тест Немова]; средний ранг 22 [AOS]) и специалисты с высшим медицинским образованием (средний ранг 25,43 [тест Немова]; средний ранг 26,1 [AOS]).

Между уровнем оптимизма медицинских работников и их гендерной принадлежностью нет значимой связи: тип взгляда на жизнь (реализм, основанный на нормальном оптимизме) медицинских работников мужчин не превышает типа взгляда на жизнь (реализм, основанный на нормальном оптимизме) медицинских работников женщин, и, наоборот.

Самый высокий уровень активности имеют представители младшего медицинского персонала (средний ранг 31,7), затем по понижению: средний медицинский персонал (средний ранг 31,5); специалисты с высшим не медицинским образованием (средний ранг 29,8); руководители (средний ранг

27,6), и самый низкий уровень активности имеют специалисты с высшим медицинским образованием (средний ранг 27,2).

Зафиксировано, что большей половине, медицинских работников, из числа принявших участие в эксперименте, на момент выполнения теста, был присущ, средний (нормальный) уровень активности и оптимизма (54,9%).

В обычной, не экстремальной ситуации, всем медицинским работникам, как правило, обычно, присущ, средний уровень активности (76,5%) [9].

Между уровнем активности медицинских работников и их гендерной принадлежностью нет значимой взаимосвязи: обычно, уровень активности медицинских работников мужчин не превышает уровня активности медицинских работников женщин, и, наоборот.

Заключение. Большинство врачей, подвергшихся высокому воздействию стрессовых факторов в период пандемии, имеют низкую адаптивность и не справляются со стрессовым воздействием, расплачиваясь собственным здоровьем и профессиональным выгоранием. Установлено, что руководители медицинских подразделений с высоким уровнем ответственности более подвержены развитию синдрома профессионального выгорания. Обнаруженная взаимосвязь адаптивности и стрессоустойчивости у врачей показывает, что повышение показателей адаптивности должно повышать устойчивость к стрессу при экстремальных факторах работы.

Библиографический список:

1. Абрамова, Г.С, Юдчиц, Ю. А. Синдром «эмоционального выгорания» у медработников // Психология в медицине. М., 1998. 56 с.
2. Апчел, А. Н. Цыган, В. И. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб: ВИФК, 1999. 73 с.
3. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. - СПб: Питер, 2003. 140 с.

4. Касл, С. В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Под ред. А. Б. Леоновой, О. Н. Чернышевой. - М., 1995. 144 с.
5. Костюченко, Е. В., Романчук, Л. Н. Связь жизнестойкости и оптимизма у медицинских работников // Актуальные проблемы психологии развития личности. Сборник научных статей. Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2017. 42 с.
6. Нам, М. В. Формирование социальной и гражданской активности старших школьников: дис. ... канд. пед. наук / М. В. Нам. - Уфа, 2006. 178 с.
7. Селигман, М. Новая позитивная психология. - М.: София, 2016. 120с.
8. Селье, Г. Стресс без дистресса. - Рига: Виеда, 1992. С.49.
9. Halian, A., Halian, I., Burlakova, I., Shevchenko, R., Lappo, V., Zhigarenko, I., & Popovych, I. (2020a). Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. Revista Inclusiones, 7(3), 447-460.Retrieved
10. Popovych, I., Hrys, A., Pavliuk, M., Zavatska, N., Lytvynenko, O., & Blynova, O. (2020). Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. Revista Inclusiones

Оригинальность 88%