

Савченко Виктория Владимировна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

***Аннотация:** в статье проанализированы теоретические подходы к пониманию профессионального стресса и психологического здоровья. Представлены ключевые факторы стресса, характерные для медицинской деятельности: высокая ответственность, информационная перегрузка, дефицит времени и ресурсов, организационные проблемы, а также влияние кризисных ситуаций. На основе обзора отечественных и зарубежных исследований показана системность стрессовых воздействий и их негативное влияние не только на благополучие специалистов, но и на качество и безопасность медицинской помощи.*

***Ключевые слова:** профессиональный стресс, психологическое здоровье, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, стрессоустойчивость.*

Проблема высокого профессионального стресса в медицинской сфере признана одной из наиболее актуальной и значимой. Профессиональная деятельность медицинских работников связана с постоянными межличностными контактами с пациентами и их родственниками, с высокой ответственностью за здоровье и жизнь людей, работой в экстремальных условиях, с дефицитом времени и переработками, информационной перегрузкой, высоким нервно-психическим напряжением (Е.А. Алешина, А.Ю. Костикова, Т.В. Силкина, К.С. Терещук, И.В. Хавкина, Б. Ясько). Под влиянием пандемии COVID-19 и ее отсроченных последствий, проблема взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья медицинских работников обрела особую значимость.

Риски и последствия влияния стресса на врачей, медицинских сестер слишком высоки: это снижение качества медицинской помощи, ошибки в диагностике и лечении, кадровая текучесть, ухудшение системы здравоохранения в целом (Р.А. Хальфин, П.С. Смольникова, А.С. Столкова, М.И. Муслимов, Р.Н. Мингазов, Э.Н. Мингазова, О.С. Кобякова, И.А. Деев, Е.С. Куликов, И.Д. Пименов, К.В. Хомяков). Ухудшение психологического благополучия медицинского персонала имеет значимые социально-экономические последствия. В том числе, современные вызовы (постпандемийные изменения, нарастание нагрузки) требуют пересмотра устоявшихся подходов к охране психического, психологического здоровья персонала и внедрения действенных профилактических стратегий.

Профессиональный стресс в медицинской среде опосредован комплексом организационных, межличностных и ситуативных факторов. Как подчеркивает В. Каплан, ключевыми стрессорами выступают высокая рабочая нагрузка, цейтнот, эмоциональное перенапряжение и управленческие дисфункции[5]. Дополнительными значимыми источниками выступают длительность рабочих смен, ненормированный график работы, сложность взаимодействия с пациентами и их родственниками, а также влияние форс-мажорных обстоятельств, включая эпидемиологические кризисы.

В. А. Бодров характеризует профессиональный стресс как состояние, возникающее из-за несоответствия между требованиями деятельности и ресурсами самого работника [3]. Особенно остро это несоответствие ощущается в медицинской сфере: от врача или медсестры ждут быстрых и точных решений, при этом исход лечения часто остается неопределенным, а эмоциональная нагрузка – высокой, врач не имеет права на ошибку. Получается, что требования к человеку стабильно превышают его текущие ресурсы, и этот разрыв становится источником хронического напряжения.

С.А.Бабанов, Н.А. Острякова, Л.А. Стрижаков, А.В. Мелентьев, Лысова М.В. исследовали проблему выгорания медицинских работников в условиях высокого эпидемического риска [2] и выявили особую уязвимость перед син-

дромом выгорания, чему способствует уход за инфицированными пациентами в условиях эпидемий, нарушение потребности в безопасности, страх за собственное здоровье и здоровье близких.

В контексте профессиональной деятельности психологическое здоровье трактуется как способность специалиста сохранять внутренний баланс, профессиональную продуктивность и субъективную удовлетворенность даже при воздействии неблагоприятных факторов. О.В. Хухлаева [9] определяет психологическое здоровье как «динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества», что выступает предпосылкой реализации жизненных задач. И.В. Дубровина [7] расширяет это понятие, включая в него возможность личности «находиться в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа». И.И. Галецкая [4] рассматривает психологическое здоровье как триединство социального, эмоционального и духовного благополучия (как ресурс и состояние).

В современных условиях в медицинской сфере длительный хронический стресс значительно снижает уровень психологического здоровья. На индивидуальном уровне эти изменения могут проявляться в трех основных формах: профессиональное выгорание, тревожно-депрессивная симптоматика и значительное снижение удовлетворенности трудом.

Синдром выгорания, согласно модели К. Маслач, Н.Е. Водопьяновой (адаптация для российской выборки), включает три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное, обезличенное отношение к пациентам) и редукцию личных достижений. Эмпирические данные подтверждают выраженность всех трех компонентов как у врачей, так и у среднего медицинского персонала.

А.В. Мелентьев, С.А. Бабанов, М.В. Лысова, А.В. Жестков, Л.А. Стрижаков, А.С. Бабанов, Н.А. Острякова [6] провели исследование эмоционального выгорания у врачей различных специальностей и пришли к выводу: эмоциональное истощение выражено у врачей онкологического профиля и сердечно-сосудистых патологий, показатель деперсонализации выше в группе онкологов-

хирургов, редукция личных достижений более выражена у специалистов хирургического профиля, самый высокий индекс психического выгорания представлен у врачей-хирургов. В целом, авторы приходят к выводу о необходимости своевременно диагностировать профессиональное выгорание у медицинского персонала, применяя информативные методики в процессе медицинских осмотров.

Статистика, накопленная еще до пандемии, свидетельствует о высокой распространенности стресса среди медиков: более 60% респондентов сообщали о значительном уровне напряжения, а показатели выгорания варьировались от 25 до 70% в зависимости от выборки и методического подхода.

Зарубежные обзоры (Е. И. Аксенова, Н. Н. Камынина, П. С. Турзин) показывают, что проблема универсальна: данные по китайским и австралийским медицинским сестрам фиксируют схожие паттерны – тревогу, депрессию, нарушения сна и соматические симптомы как следствие длительного стресса [1]. Это говорит о том, что мы имеем дело не с локальной, а с глобальной профессиональной проблемой, требующей системных решений.

Особую остроту проблеме придала пандемия COVID-19, ставшая «стресс-тестом» для всей системы здравоохранения. Пандемия многократно обострила существовавшие риски, обнажив настоятельную необходимость системной охраны психического здоровья в медицинской среде (А.Н. Алехина, Г.Н. Бельская, Н.В. Голубева, Е.Ю. Макарова, М.А. Падун, А.Б. Холмогорова и др.)

В исследованиях зафиксирован значительный рост интенсивности и продолжительности труда в период пандемии, что отразилось на эмоциональном состоянии персонала – от усталости и тревожности до клинически выраженного выгорания и депрессивных эпизодов. Исследование медицинских работников на стрессоустойчивость в период пандемии выявило [8]: 45% респондентов имели низкий уровень стрессоустойчивости, у 32,5% респондентов преобладал слабый уровень способности к регуляции стресса, 17% респондентов находились в состоянии выраженного утомления и сниженной работоспособности, 30%

с низким уровнем нервно-психической устойчивости (И.В. Султанова, К.А. Кленикова).

Наиболее репрезентативные данные получены в ходе китайского исследования (Jing et al., 2025), проведенного в период волны Omicron в конце 2022 года: распространенность выгорания среди медиков достигла 44,56%, симптомов депрессии – 70,75%, тревожности – 47,87%, а посттравматического стрессового расстройства – 37,49%. Эти цифры наглядно демонстрируют системный характер проблемы, выходящей за рамки индивидуальной психологической уязвимости [10].

В современных исследованиях все чаще рассматривают вопрос психологической безопасности в профессиональной среде, что может смягчить разрушительное действие стресса. В. Каплан подчеркивает, что укрепление психологической безопасности является необходимым условием для защиты психологического здоровья персонала и обеспечения надежности здравоохранительной системы в целом [5]. Это предполагает создание организационной среды, в которой сотрудник может открыто выражать эмоции, получать поддержку и не опасаться стигматизации за проявления уязвимости.

Проведенный теоретический анализ позволяет констатировать высокую практическую значимость исследования взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья медицинских работников. В медицинской сфере возникает множество стрессогенных факторов, которые в совокупности приводят к хронификации стресса, формированию выгорания, тревожных и депрессивных расстройств. Пандемия COVID-19 выступила мощным ускорителем этих процессов, вскрыв системные дефициты в области охраны психического здоровья медицинского персонала.

Масштабы распространения стресса и его негативных клинических проявлений среди медиков требуют не только углубленного научного изучения, но и скорейшего перехода к разработке и внедрению комплексных профилактических программ. Как справедливо отмечает С.А. Бабанов, необходимы продолжающиеся мониторинговые исследования эмоционального состояния медицин-

ского персонала для своевременного проведения превентивных мер [2]. Особого внимания заслуживает разработка и внедрение программ по реабилитации и поддержки психологического здоровья, создание корпоративных программ [8] по развитию навыков управления стрессом и психологической устойчивости (Р.А. Хальфин, П.С. Смольникова, А.С. Столкова).

Приоритетным направлением дальнейших исследований видится углубленное изучение защитных факторов, прежде всего психологической безопасности и организационной поддержки. Только интеграция клинического, социально-психологического и организационного подходов позволит создать надежную систему сохранения психологического здоровья медицинских работников как ключевого ресурса современного здравоохранения.

Список литературы

1. Аксенова Е.И. Профессиональный стресс медицинских работников: обзор зарубежных практик: экспертный обзор / Е.И. Аксенова, Н.Н. Камынина, П.С. Турзин. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 48 с. – URL: <https://niioz.ru/moskovskayameditsina/izdaniya-nii/obzory/> (дата обращения: 19.08.2026). EDN RYVOVO
2. Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников в период пандемии COVID-19 / С.А. Бабанов, Н.А. Острякова, Л.А. Стрижаков [и др.] // Врач. – 2022. – № 7. – С. 5–8. DOI 10.29296/25877305-2022-07-01. EDN DKXBMG
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF
4. Галецкая И.И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев / И.И. Галецкая // Гуманитарные исследования. – 2015. – №2 (6). – С. 66–69.
5. Каплан В. Стресс и психологическая безопасность медицинских работников: актуальные выводы и стратегии поддержки / В. Каплан // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2025. – Т. 2, №3. – С. 32–47. – DOI: 10.17759/epps.2025020302. EDN YYLHRH

6. Профессиональный стресс, дистресс и эмоциональное выгорание врачей разных специальностей / А.В. Мелентьев, С.А. Бабанов, М.В. Лысова [и др.]// Гигиена и санитария. – 2025. – №9. – С. 1144–1149. DOI 10.47470/0016-9900-2025-104-9-1144-1149. EDN IPDDEP
7. Практическая психология образования: учебное пособие / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
8. Султанова, И.В. Стрессоустойчивость медицинского персонала в период пандемии / И.В. Султанова, К.А. Кленикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №72–1. – С. 404–407. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-meditsinskogo-personala-v-period-pandemii> (дата обращения: 19.08.2026). EDN SUCLIZ
9. Хальфин, Р.А. Профессиональное выгорание медицинских работников: актуальный вопрос управления системой здравоохранения / Р.А. Хальфин, П.С. Смольникова, А.С. Столкова // Национальное здравоохранение. – 2023. – Т. 4, №2. – С. 40–46. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-meditsinskih-rabotnikov-aktualnyy-vopros-upravleniya-sistemoy-zdravoohraneniya> (дата обращения: 19.08.2026). DOI 10.47093/2713-069X.2023.4.2.40-46. EDN HNGUXH
10. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учебное пособие / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
11. Jing S. [et al.]. Prevalence and influencing factors of occupational burnout among healthcare workers in the Chinese mainland during the late 2022 Omicron COVID-19 outbreak: a multicenter cross-sectional study // BMC Public Health. 2025.