

УДК 159.9+614.8

DOI: 10.32743/UniPsy.2026.146.8.23230

Формирование стрессоустойчивости медицинских работников путем внедрения тренинговой программы

Николаев Дмитрий Ильич*магистр психологии, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы**РФ, г. Москва**E-mail: dimanik30@yandex.ru*

Forming the stress resistance of medical workers through the implementation of a training program

Nikolaev Dmitrii*master of Psychology, Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia**Russia, Moscow*

Аннотация

Профессиональная деятельность медицинских работников сопровождается высоким уровнем психоэмоционального стресса, вызванного интенсивностью работы, высокой ответственностью и необходимостью принимать решения в условиях временных ограничений. Хроническое воздействие стрессовых факторов может снизить эффективность профессиональной деятельности, ухудшить психологическое благополучие специалистов и способствовать развитию эмоционального выгорания. Поэтому крайне важно найти эффективные методы повышения устойчивости к стрессу и конструктивные стратегии выживания. Это исследование направлено на изучение влияния образовательной программы психологического тренинга на устойчивость действующих медицинских работников к стрессу и их использование стратегий преодоления трудностей в своей профессиональной деятельности. Особое внимание уделяется анализу изменений в проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных стратегиях преодоления трудностей после завершения программы обучения. Практическая значимость этого исследования заключается в возможности внедрения разработанного формирующего тренинга в систему психологического сопровождения медицинских организаций. Использование таких программ позволит повысить эффективность профессиональной деятельности медицинских работников, укрепить их психологическое благополучие, снизить риск развития хронического стресса и эмоционального выгорания, а также выработать устойчивые навыки конструктивного преодоления стрессовых ситуаций в условиях высокой профессиональной загруженности.

Библиографическое описание: Николаев Д.И. Формирование стрессоустойчивости медицинских работников путем внедрения тренинговой программы // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2026. 8(146). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23230>

Abstract

The professional activity of medical workers is accompanied by a high level of psycho-emotional stress caused by the intensity of work, high responsibility and the need to make decisions under time constraints. Chronic exposure to stressful factors can reduce the effectiveness of professional activities, worsen the psychological well-being of specialists and contribute to the development of emotional burnout. Therefore, it is extremely important to find effective methods to increase stress tolerance and constructive survival strategies. This study is aimed at studying the impact of the educational program of psychological training on the resilience of medical professionals to stress and their use of coping strategies in their professional activities. Special attention is paid to the analysis of changes in problem-oriented and emotion-oriented coping strategies after completing the training program. The practical significance of the research lies in the possibility of introducing the developed formative training into the system of psychological support for medical organizations. The use of such programs will improve the effectiveness of the professional activities of medical professionals, strengthen their psychological well-being, reduce the risk of developing chronic stress and emotional burnout, as well as develop stable skills for constructive coping with stressful situations under conditions of high professional workload.

Ключевые слова: Стрессоустойчивость, совладающее поведение, формирование стрессоустойчивости, стрессоустойчивость медицинских работников, профилактика стресса.

Keywords: Stress resistance, coping behavior, stress resistance development, stress resistance of medical professionals, and stress prevention.

Введение

Работа в сфере медицины и здравоохранения связана с повышенным уровнем ответственности, эмоциональным напряжением, высокой нагрузкой в эмоциональном и когнитивном спектре. Хронический стресс, состояние эмоционального и физического выгорания, профессиональная деформация и депрессивное состояние может оказывать влияние вследствие негативных эффектов профессиональной деятельности медицинских работников.

В данной статье изучаются особенности стрессоустойчивости и факторов влияющих на её формирование, что является как индивидуальной проблемой отдельных работников, так и сферой интереса всей системы здравоохранения в целом, для стабилизации и повышения эффективности систем здравоохранения.

Хотя в научном поле и признается необходимость изучения психологических факторов, влияющих на формирование стрессоустойчивости у медицинских работников, все ещё отсутствует научное обоснование для решения этой проблемы. Механизмам противостояния стрессовым факторам уделяется мало внимания, хотя тема повышенного стресса и выгорания у работников медицинской сферы поднимается в современных исследованиях.

Под стрессоустойчивостью в данной работе мы будем понимать способность субъекта сопротивляться стресс-факторам, справляться с напряжением, как эмоциональным, так и физическим, которое является прямым следствием влияния факторов стресса на деятельность медицинских работников. Стрессоустойчивость это комплексное

динамическое формирование, приобретается с опытом взаимодействия с факторами стресса, командообразования и переживания ситуаций готовности к различным вариациям ситуаций внутри деятельности медицинского учреждения.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе научно-исследовательского клинического института педиатрии и детской хирургии имени академика Ю.Е. Вельтищева. Была разработана программа тренинга, нацеленная на повышение стрессоустойчивости медицинских работников. Сама программа тренинга включает в себя несколько блоков.

Первый блок является «мотивационным» и включает в себя шесть упражнений, от знакомства и снятия напряжения между коллегами и психологом до фундаментального ощущения себя увереннее. Эта часть помогает раскрыть личность и придать ему уверенности в его действиях.

Во втором «эмоционально-волевом» блоке мы достигаем конкретной цели: знакомство с эмоциональной сферой своей личности, с чувствами и навыками контроля над своими чувствами. Развитие эмоционально-волевых процессов в саморегуляции состояния при совладании со стрессом. Сам блок состоит из двух занятий. Третий блок «рефлексивно-смысловой». Задача данного блока в осмыслении ценностей и собственного ощущения того, как я действую в своем совладающем поведении.

Проблема исследования, таким образом, заключается в поиске совершенно новых способов внедрения формирующих воздействий, которые могли бы повысить уровень стрессоустойчивости, так как все еще существует противоречие между необходимостью повышения стрессоустойчивости и недостатка данных относительно психологических условий для данного рода деятельности.

Целью являются психологические условия формирования стрессоустойчивости у медицинских работников.

Ссылаясь на последние исследования можно сказать, что О.В. Кирута отмечал выраженную связь стратегий управления стрессом у работников медицинских учреждений разного пола и их стрессоустойчивостью. Отмечается что для женщин наиболее частой копинг-стратегией является принятие ответственности, в то время как у мужчин основными столпами копинг-стратегий выступают конфронтация и самоконтроль [Кирута, 2023].

Также на эффективное управление стрессом могут влиять и другие факторы, такие как недостаток жизненного опыта, профессионализма и нестабильной саморегуляцией. Все это в основе своей свойственно молодым, начинающим специалистом медицинского профиля. Это свидетельствует о том, что крайне важно организовывать обучения для того, чтобы снизить или полностью исключить влияние этих негативных эффектов стресса. Также это должно повысить жизнестойкость на самых начальных этапах карьеры медицинского работника. Исследование только поддерживает эту сторону вопроса [Погодаева, 2019].

Результаты и обсуждение

Выборка испытуемых для исследования составила 40 человек. Участники являются действующими медицинскими работниками. В экспериментальной группе 15 человек, а в контрольной 25 человек.

Ниже будут представлены результаты до и после проведения тренинга по опроснику определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору).

В таблице 1 представлены результаты диагностики склонности к развитию стресса.

Таблица 1.

Результаты диагностики с применением опросника, определяющего склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору) на констатирующем этапе исследования (n=40)

	Среднее	Ст. отклон.
Склонность к развитию стресса	19,30	7,39

Данное исследование может дать нам возможность говорить о том, что в большинстве своем участники имеют высокую и среднюю стрессоустойчивость. Также средние значения присущи 37,5 % медицинским работникам, а в свою очередь высокие значения замечены у 32,5 % медицинских работников.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство из тех, кто принял участие в исследовании могут быть способны работать и противостоять умеренным стрессовым ситуациям. И из общего числа участников более трети могут противостоять стрессу высокого уровня. Оставшаяся треть участников исследования показала низкие результаты и соответственно имеют высокую приверженность возникающим стрессовым ситуациям. (рисунок 1)

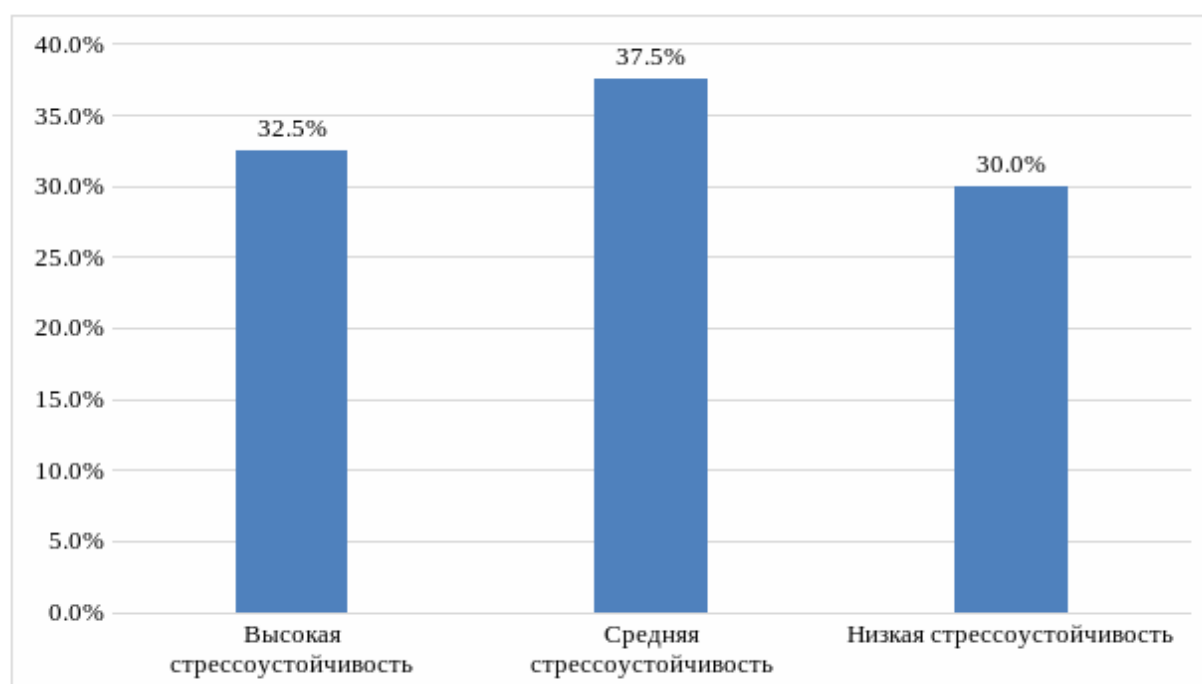


Рисунок 1. Распределение числа участников исследования с разными уровнями склонности к развитию стресса

В таблице 2 представлены результаты диагностики склонности к развитию стресса.

Таблица 2.

Результаты диагностики с применением опросника, определяющего склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору) на контрольном этапе исследования (n=40)

	Экспериментальная (n=15)		Контрольная (n=25)	
	Среднее	Ст. отклон.	Среднее	Ст.отклон.
Склонность к развитию стресса	14,00	5,69	18,24	7,34

По показателям методики Т.А. Немчина также диагностируются более высокие значения склонности к развитию стресса у участников контрольной группы, а также более высокие значения стрессоустойчивости у участников экспериментальной группы.

Средние ранги показателя состояния стресса представлены на рисунке 2.

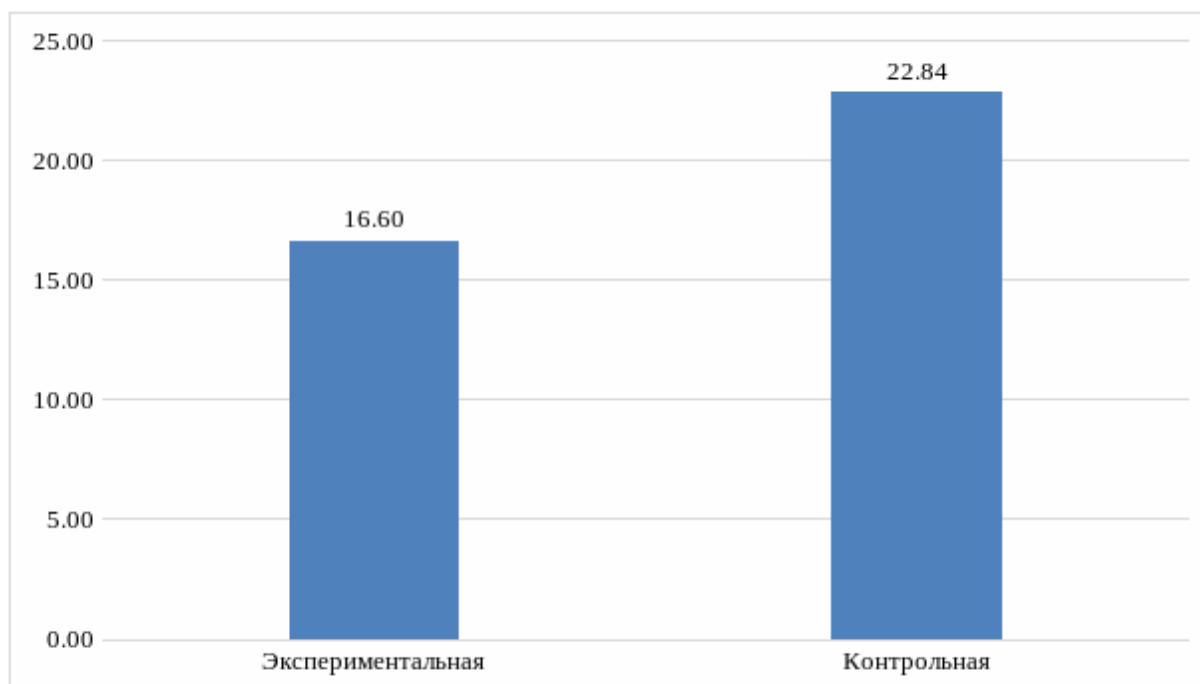


Рисунок 2. Средние ранги показателя состояния стресса

Можно наблюдать, что после проведения тренинговой работы мы сталкиваемся понижением стресса экспериментальной группы, которая принимала участие в замерах как до, так и после проведения тренинговых занятий.

Заключение

Подводя итоги всех полученных в результате психологического исследования данных можно констатировать, что стрессоустойчивость – это изменяемый комплексный феномен в психике человека. Стрессоустойчивость формируется посредством взаимодействия членами коллектива конкретного медицинского учреждения, личными особенностями каждого индивида и посредством последовательного решения совместных профессиональных задач. Стрессоустойчивость несет позитивный эффект противостояния стрессовым ситуациям и неактивным последствиям трудовой деятельности. Её формирование – комплексная коллективная задача, в основе которой должны лежать принципы комплексности, развитие конкретных навыков отдельных личностей, а также расширение спектра личностных ресурсов, необходимых для полноценного функционирования в команде.

Мы можем утверждать, что значительное снижение стресса стало следствием понимания собственных возможностей и применения новых копинг-стратегий.

Ссылаясь на результаты можно утверждать, что краткосрочные тренинговые программы абсолютно целесообразны и могут быть использованы в медицинских учреждениях для повышения навыков совладания со стрессом у медицинских работников, а также повышения их уровня стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. -М., 2024. – 528 с.
2. Каменева, З.В. Понятие и признаки медицинской деятельности / З.В. Каменева // Вестник Московского университета МВД России. – 2015. – № 12.
3. Кирута, О.В. Стрессоустойчивость и копинг-стратегии: базовые понятия и результаты пилотажного исследования медицинских работников в период пандемии COVID-19 / О.В. Кирута, Ю.С. Шабалина, О.А. Решетняк // Лечебное дело: научно-практический терапевтический журнал. – 2023. – № 4.
4. Климов, Е.А. Психология профессионала/ Е.А. Климов. -М., 2016. -211 с.
5. Погодаева, М.В. Факторы профессионального стресса врачей и возможности повышения адаптивности к ним на этапе обучения в вузе / М.В. Погодаева, Ю.В. Чепурко, О.А. Молокова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – Т. 21, № 4. – DOI: 10.21603/2078-8975-2019-21-4-1005-1013.
6. Попов, А.С. Очерки методологии клинического мышления [Электронный ресурс] / А.С. Попов, В.Г. Кондратьев. – 1972. URL: https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_6b961fa98bdebd225eda9e539efd757d/ (дата обращения: 18.07.2026).
7. Рагулина, М.В. Стрессоустойчивость как субъектный ресурс совладающего поведения личности / М.В. Рагулина, В.А. Сивенков // Ученые заметки ТОГУ. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 157–166.
8. Савушкина, А.И. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психологии / А.И. Савушкина // Личность в природе и обществе: научные труды молодых ученых (материалы межвузовских психолого-педагогических чтений), Москва, 21 апреля 2016 года / Российский университет дружбы народов; Составление и научная редакция А.В. Иващенко, Н.Б. Карабущенко, Е.Н. Полянская. Том Выпуск 19. – 2016. – С. 56–58.
9. Савченко, С.С. Понятие стрессоустойчивости как проблематика настоящего времени / С.С. Савченко // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023): Сборник материалов Международной научной конференции молодых исследователей, Москва, 11–15 декабря 2023 года. – 2023. – С. 224–227.
10. Садон, Е.В. Стратегии преодоления стресса медицинских работников с разным уровнем стрессоустойчивости / Е.В. Садон, А.А. Ярмахова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2022. – № 1. – С. 102–106.
11. Салехов, С.А. Психологический стресс как фактор развития психосоматических заболеваний. А. Салехов // Вестник Новгородского государственного университета. – 2016. – № 1. – С. 94–98.

References

1. Bodrov V.A. [Psychological Stress: Development and Overcoming] / V.A. Bodrov. -M., 2024. – 528 s (In Russ.)
2. Kameneva Z.V. [Concept and Signs of Medical Activity] // Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii. – 2015. – № 12.
3. Kiruta O.V., Reshetnyak O.A. [Stress Resistance and Coping Strategies: Basic Concepts and Results of a Pilot Study of Medical Workers During the COVID-19 Pandemic] // Lechebnoe delo: nauchno-prakticheskij terapevticheskij zhurnal. – 2023. – № 4.
4. Klimov E.A. [Psychology of a Professional] // E.A. Klimov. – Moscow, 2016. – 211 P. (In Russ.)
5. Pogodaeva M.V., Molokova O.A. [Factors of Professional Stress in Physicians and Possibilities for Increasing Adaptability to Them at the Stage of University Education] // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2019. – T. 21, № 4. – DOI: 10.21603/2078-8975-2019-21-4-1005-1013.
6. Popov A.S. [Essays on the Methodology of Clinical Thinking] / A.S. Popov V.G. Kondrat'ev. – 1972. (In Russ.) – URL: https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_6b961fa98bdedb225eda9e539efd757d/. (accessed 08.08.2026)
7. Ragulina M.V. Stress tolerance as a subjective resource of coping behavior of a personality / M.V. Ragulina V.A. Sivenkov // Scientific notes of TOGU. – 2021. – № 1. – P. 157–166.
8. Savushkina A.I. The concept of stress and stress tolerance in psychology / A.I. Savushkina // Personality in nature and society: scientific works of young scientists (materials of interuniversity psychological and pedagogical readings), Moscow, April 21., – 2016. – P. 56–58.
9. Savchenko S.S. The concept of stress tolerance as a problem of the present / S.S. Savchenko // Socio-humanitarian problems of education and professional self-realization (Social Engineer-2023): Proceedings of the International Scientific Conference of Young Researchers, Moscow, December 11–15, 2023. – 2023. – P. 224–227.
10. Sadon, E.V. Strategies for overcoming stress of medical workers with different levels of stress tolerance / E.V. Sadon, A.A. Yarmakhova // Current scientific research in the modern world. – 2022. – № 1. – P. 102–106.
11. Salekhov, S.A. Psychological stress as a factor in the development of psychosomatic diseases / S.A. Salekhov // Bulletin of the Novgorod State University. – 2016. – № 1. – P. 94–98.