

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Факторы, влияющие на устойчивость медицинских работников к стрессу

Научный руководитель – Соколова Елена Теодоровна

Держач Елизавета Сергеевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра нейро-и патопсихологии, Москва, Россия

E-mail: derkach_elizaveta@mail.ru

В современных условиях постоянного увеличения количества стрессоров не утрачивает своей актуальности исследование проблемы профессионального стресса, в том числе уровня стресса среди медицинских работников. Исследования показывают, что пандемия и сопутствующие ей экономические и социокультурные изменения, а также изменения, происходящие в последние годы усиливают эмоциональное истощение медицинских работников, повышают их уровень тревожности и беспокойства, подверженность депрессии, вероятность выгорания и получения косвенной психологической травмы [2]. Устойчивость к стрессу медицинских работников имеет высокую значимость и позитивно влияет на здоровье и социально-психологическую сферу не только самого медицинского персонала, но и его пациентов. В этом плане представляет интерес вопрос о психологическом здоровье этой уязвимой группы и возможности повышения ее устойчивости к стрессовым ситуациям.

В литературе выделяют несколько точек зрения на понятие устойчивости к стрессу, каждая из которых имеет свои особенности: психологическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, профессиональная устойчивость, стрессоустойчивость. В общем виде, устойчивость - это термин, включающий в себя ряд более широких аспектов, в том числе культурных, социальных и психологических; степень, в которой человек способен адаптивно реагировать на стрессовые переживания [1].

Существует множество факторов, способных влиять на уровень устойчивости перед лицом стресса. Результаты ряда исследований показывают, что существует взаимосвязь между использованием определенной стратегии регуляции эмоций и способностью противостоять стрессу: люди, использующие адаптивные стратегии совладания развивают повышенную устойчивость [5]. Личностные характеристики также могут выступать факторами устойчивости. Так, в исследовании взаимосвязи между устойчивостью и личностными качествами у врачей были выявлены четыре черты личности, которые наиболее сильно коррелируют с устойчивостью: самостоятельность, готовность к сотрудничеству, избегание вреда и настойчивость [3]. Кроме того, в качестве фактора устойчивости рассматривается показатель жизнестойкости, который способен в ситуациях, провоцирующих стресс, поддерживать активность, деятельность и здоровье на оптимальном уровне [4]. При этом, жизнестойкость может также оказывать влияние на выбор эффективных копинг-стратегий и на избегание неэффективных копингов, что приводит к идеи исследования системности и иерархичности факторов, влияющих на устойчивость [4].

На данный момент нами проводится исследование с целью изучения факторов, определяющих уровень воспринимаемого стресса медицинскими работниками и их устойчивости к стрессу. Объектом исследования является устойчивость к стрессу медицинских работников. Предметом исследования - факторы, влияющие на устойчивость медицинских работников к стрессу. В ходе исследования испытуемые заполняют опросник, состоящий из 5 психодиагностических методик (Тест жизнестойкости Hardiness Survey; Опросник

эмоциональной регуляции ERQ; Опросник совладания со стрессом COPE; Шкала дисфункциональных убеждений Э. Батлера, направленная на выявление черт пограничного расстройства личности; Шкала психологического стресса PSM-25). Мы предполагаем, что показатель жизнестойкости может выступать предиктором выбора медицинскими работниками эффективных стратегий совладания и как следствие пониженному уровню стресса; выраженность черт пограничного расстройства личности может влиять на выбор медицинскими работниками деструктивных стратегий совладания с эмоциями и как следствие прогнозировать высокий уровень стресса.

Предварительные результаты проведенного исследования показали, что жизнестойкость и выраженность наличия типичных для ПРЛ убеждений вносит значительный вклад в то, какой уровень стресса будут испытывать медицинские работники. Кроме того, у медицинских работников, которые испытывают более низкий уровень стресса и чаще используют копинг-стратегию «юмор», принято относить к эффективным копинг-стратегиям, достаточно высокий показатель жизнестойкости. Предварительные результаты исследования могут помочь обозначить пути оказания психосоциальной поддержки и своевременной психологической помощи медицинским работникам и спрогнозировать направление психопрофилактической и консультативной работы.

Источники и литература

- 1) Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006. С. 298—317.
- 2) Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. No 2. С. 90—108
- 3) Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. The relationship between resilience and personality traits in doctors: implications for enhancing well being. 2013
- 4) Maddi, S. The story of Hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 54. 2002., P. 173—185.
- 5) Ward, R., Brady, A., Jazdzewski, R., Yalch, M. Stress, Resilience, and Coping. In book: Emotion, Well-Being, and Resilience: Theoretical Perspectives and Practical Applications: Apple Academic Press, 2021, pp.3-14