

# **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**С.Е. КУРЗАНОВА, М.Ю. КУЛИКОВА**

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский колледж»*

*Республика Беларусь, г. Гомель*

**Аннотация:** В работе рассмотрены вопросы механизма возникновения стресса, определение причин и результатов воздействия его на организм с целью изучения проблемы влияния стресса на профессиональную деятельность медицинских работников среднего звена. Проанализированы и описаны результаты собственного исследования, которое было проведено преподавателем и учащимися специальности «Сестринское дело» во время прохождения учебной практики в учреждениях здравоохранения г. Гомеля.

Профессиональная деятельность медицинского работника заключается в удовлетворении потребностей человека при их частичном или полном отсутствии, снижении качества жизни пациента. В медицинской сестре (брате), фельдшере, принимающих активное участие в лечебном процессе, пациенты нередко видят не только человека, облегчающего своими действиями физическое состояние. Именно с ней (ним) хочется поделиться своими переживаниями, возникающими при медицинском вмешательстве, а порой и переживаниями из личной жизни, порожденными болезнью. От качества и полноты оказанной медицинской помощи зависит успех всего лечебного процесса, важным условием обеспечения которого является умение медицинской сестры (брата), фельдшера установить с пациентом эмоциональный контакт, вызывать у него чувство уверенности и надежду на выздоровление.

Взаимодействие с пациентами (оказание медицинской помощи, выполнение медицинских манипуляций) подразумевает большую физическую и психологическую нагрузку медицинского работника, что может способствовать развитию стресса. Стресс является одним из состояний психического напряжения. Он же и является составной частью жизни каждого человека, и без него нельзя обойтись так же, как без еды и питья.

Стресс влияет на душевное и физическое состояние человека. Если умеренный стресс полезен и помогает нам выполнять повседневные задачи, то избыточный стресс может вызывать физические и психические расстройства. Поэтому важно обучать будущих медицинских работников навыкам преодоления стресса, что помогает уменьшить чувство растерянности перед трудной ситуацией и благоприятно влияет на психическое и физическое самочувствие.

Материалы и методы исследования – анализ научно-практической и методической литературы по проблематике исследования, анкетирование с последующей обработкой результатов, системный контроль ЧСС и АД.

#### Результаты исследования и их обсуждение

С целью изучения проблемы влияния стресса на профессиональную деятельность медицинской сестры (брата), учащимися Гомельского медицинского колледжа под руководством преподавателя было проведено исследование: изучение механизма возникновения стресса, определение причин и результатов воздействия его на организм.

Исследование проводилось на базе организации здравоохранения г. Гомеля. В исследовании приняли участие 50 медицинских сестер в возрасте от 21 до 62 лет.

Было проведено анонимное анкетирование с последующим анализом результатов. Для определения воздействия стрессовых факторов на организм, в частности на ССС проводился контроль ЧСС и АД ежедневно в начале и в конце рабочей смены в течение всего периода исследования. В результате наших исследований было установлено, что значения пульса и артериального давления у медицинских сестер к концу смены повышаются.

На вопрос «Часто ли Вы подвергаетесь стрессу?» утвердительно ответили все опрошенные медицинские работники. Причинами стресса были названы: большая нагрузка на работе – 60%, семейные проблемы – 6%, проблемные пациенты – 20%, проблемы в личной жизни – 8%, конфликты в коллективе – 2%. Как видно по результатам опроса, причины проявления стресса разнообразны, но основной является большая нагрузка на работе. Необходимо уметь правильно распределять свое рабочее время и отдых, избегать постоянных переработок. Нельзя работать «на износ», – он наступит быстрее, чем вы можете предположить.

Так же медицинские сестры отметили первопричину стресса в «проблемных» пациентах. Пациенты бывают разные и к каждому очень важно найти правильный подход. При установлении контакта с пациентом необходимо выяснить его проблемы, учитывать как внешнюю, так и внутреннюю картину заболевания.

В течение рабочего времени, медсестры отмечают раздражительность (40% опрошенных), состояние депрессии (30%), а также отмечается нежелание работать (14%), рассеянность (12%) и редко (4%) – грубость в отношении к пациентам. Невнимательность, рассеянность может навредить здоровью пациента, ухудшить его не только физическое, но и психическое состояние. А, как мы знаем, медицина ошибок не прощает. Т.о. мы можем говорить о том, что состояния раздражительности, депрессии (причинами могут быть так же бытовые проблемы) резко снижают работоспособность медицинской сестры, что может негативно повлиять на пациента и заметно ухудшить результаты лечения.

В результате воздействия стрессоров индивид нередко пытается искусственно заместить испытываемые негативные ощущения «приятными» внешними факторами: начинает переедать, совершает рискованные, импульсивные действия. Наше исследование показало, что большинство

опрошенных «заедают» свой стресс (44% респондентов), что может привести к негативным последствиям. Общение с друзьями помогает 10% респондентов. Спорт, прогулки на свежем воздухе жизни помогают справиться с влиянием стресса на организм у 40% опрошенных медицинских сестер. Предпочитают обращаться за психологической помощью к специалисту 6% опрошенных.

На вопрос «Употребляете ли Вы алкоголь, как средство для снятия стресса?» дали отрицательный ответ 100% опрошенных.

Все мы разные и у каждого сформированы свои шаблоны мышления и поведения. У каждого свой жизненный опыт, и у каждого собственное отношение к возникающим ситуациям. Проявления стрессового состояния – сугубо индивидуальны.

В результате изучения механизма развития стресса и анализируя ответы медицинских работников, принявших участие в исследовании, можем говорить о том, что, медицинские работники при выполнении профессиональных обязанностей в высокой степени подвержены стрессу. Важно знать правильную тактику предупреждения и «снятия» стресса. Медицинским сестрам (братьям) организации здравоохранения была предложена информация о правилах, которым нужно следовать, что бы сохранить эмоциональное благополучие и профессиональное долголетие:

- Сбалансировать время труда и отдыха.
- Рациональное питание.
- Регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- Найти себе хобби.
- Работу оставлять на работе, бытовые проблемы – за стенами организации здравоохранения.
- К каждому пациенту находить индивидуальный подход.
- Принимать участие в общественных мероприятиях.
- Прежде, чем делать какие-либо выводы, подробно проанализировать возникшую ситуацию.

Важным результатом данной работы является и то, что учащиеся, принявшие участие в работе, получили неоценимый опыт, знания и понимание исследуемой проблемы. Участие в исследовании дало возможность по-новому взглянуть на особенности медицинской профессии, в частности на ее сложность и профессиональные риски и позволит им в дальнейшем уметь сохранять эмоциональную стабильность в процессе своей профессиональной деятельности.

### **Список использованных источников**

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: АСам, 2001. – 195 с.
2. Бычкова, В.С. Самооценка стрессоустойчивости личности / В.С.Бычкова, Ж.А. Мелконян // Вестник научных конференций. – 2019. – № 3–3 (43). – С. 44–46.
3. Дюкова, А.М. Проблема стрессоустойчивости в современной психологии / А.М. Дюкова // В сборнике: Проблемы конфликто разрешения в

современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. – Курск, 2020. – С. 134–136.

4. Чернова, А.Д. Развитие стрессоустойчивости при учете когнитивных стилей / А.Д. Чернова // Студенческий вестник. – 2020. – № 29-1 (128). – С. 28–29.