

ДЖЕРЕЛА СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Захарчук Валерія

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»

leronio1408@gmail.com

Гаврилькевич В'ячеслав

кандидат психологічних наук, доцент

havrylkevychv@khnmu.edu.ua

Кафедра психології та педагогіки

Хмельницький національний університет, Україна

Професійна діяльність працівників галузі охорони здоров'я є однією з найбільш відповідальних і напружених сфер суспільства. Щоденна взаємодія з пацієнтами, необхідність швидкого прийняття рішень, від яких залежатиме здоров'я та життя людини, створюють сприятливі умови для виникнення стресу у медичних працівників. Медики кожного дня мають справу з безліччю стресорів, і протидія цим подразникам є виснажливим процесом. Згідно статистики на кінець 2024 року, кожен п'ятий медичний працівник страждає від різних проявів стресу, тривоги та депресії. До сьогодні цей відсоток дедалі збільшується [3].

У сучасних умовах реформування системи охорони здоров'я та зростання навантаження на медичний персонал завдання подолання професійного стресу набуває особливої актуальності. Тому дослідження специфіки роботи медичного персоналу допомагає краще зрозуміти причини виникнення професійного стресу. Це дає змогу впровадити заходи профілактики, що захистять як психічне, так і фізичне здоров'я працівників медичної галузі від несприятливих наслідків робочого процесу.

Мета цієї публікації – аналіз основних джерел стресу у професійній діяльності працівників сфери охорони здоров'я та визначення заходів задля зниження рівня стресу.

Для досягнення цієї мети ми здійснили аналіз наукових джерел з проблеми професійного стресу, розглянули основні чинники стресу, узагальнили теоретичні поняття стресу, систематизували основні джерела стресу, з якими стикаються медичні працівники у своїй професійній діяльності, а також висвітлили комплекс заходів, спрямованих на попередження та зниження рівня професійного стресу медичних працівників.

Поняттям «стрес» прийнято позначати певну фізичну і психічну захисну реакцію організму на подразник, який вимагає адаптації до умов, які виникли [1], а професійний стрес – це психічні та фізичні реакції людини на стресори у професійній діяльності [2, с. 152].

Над дослідженням чинників професійного стресу медичних працівників працювали такі науковці, як В. В. Чорна, В. М. Махнюк та С. М. Могильний. Вони виділили наступні і систематизували наступні чинники [4, с. 54]:

- індивідуальні чинники: особливості темпераменту, характеру;
- чинники, які впливають на людину ззовні: умови комунікації між колегами, умови праці, робоче навантаження, матеріальний статус (низька оплата праці, відсутність додаткових виплат за нічні чергування, позанормові години тощо).

З нашого досвіду роботи в закладі охорони здоров'я можемо вказати, що окрім уже згаданих причин, є ще чимало додаткових чинників, які посилюють стрес у медичних працівників під час роботи. Наприклад, невизначеність симптомів захворювань у пацієнтів і складність встановлення точного діагнозу, а також ризик заподіяння шкоди через неточність, змушують медика постійно перебувати в напрузі. Складності до ситуації додає ще брак часу на прийняття рішень і необхідність діяти швидко в критичних ситуаціях. Тому в медичного працівника майже не залишається часу для аналізу ситуації, і це тільки посилює внутрішнє напруження. Велику роль відіграє також юридична відповідальність. Через страх скоїти помилку, яка може призвести до скарг, судових позовів чи дисциплінарних наслідків, медичний персонал часто відчуває виникнення додаткової емоційної напруги. Крім того, медики часто стикаються з важкими, інколи летальними випадками, що супроводжуються сильним емоційним навантаженням. Непростим є і спілкування з пацієнтами та їхніми родичами, особливо в напружених ситуаціях. До цього додається недостатня увага до стану самих працівників з боку керівництва чи колег, а також особливості робочого ритму, що включає в себе або монотонність, або надмірну інтенсивність. Вплив мають і зовнішні обставини: епідемії, воєнні події, надзвичайні ситуації. Усе це, разом із браком часу на відпочинок та відновлення, поступово призводить до накопичення внутрішньої напруги у медичних працівників.

Проаналізувавши всі зазначені вище чинники професійного стресу, ми виокремили такі групи джерел професійного стресу медичних працівників:

- фізіологічні: депривація сну, порушення режиму праці та відпочинку, хронічна втома, порушення біологічних ритмів організму;
- організаційні: ненормований графік, брак кадрів, недосконалість управлінських процесів;
- професійно-психологічні: високий рівень відповідальності, інтенсивне фізичне та психічне навантаження;
- соціально-економічні: недостатня оплата праці, обмеженість матеріально-технічних ресурсів;

Вищезазначені джерела створюють постійне напруження у професійній діяльності медичних працівників та виступають сильними стресорами, які порушують фізіологічний та психічний стан організму.

Саме тому з метою попередження та зниження рівня стресу в професійній діяльності медичних працівників важливим є впровадження комплексних заходів, що включатимуть:

- 1) раціональну організацію робочого часу та забезпечення повноцінного відпочинку;
- 2) оптимізацію умов праці та зменшення професійного навантаження;
- 3) надання психологічної підтримки медичному персоналу (тренінги, консультації);
- 4) розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості;
- 5) формування сприятливого психологічного клімату в колективі;
- 6) підвищення рівня соціального та матеріального забезпечення медичних працівників.

Професійна діяльність медиків завжди пов'язана з високим рівнем стресу. Головними причинами напруження є постійна відповідальність за життя людей, потреба швидко приймати рішення та страх зробити помилку. Додатково ситуацію ускладнюють важкі випадки, складне спілкування з пацієнтами та їхніми родичами, а також брак підтримки. Саме тому важливо впроваджувати дієві заходи для профілактики несприятливих наслідків такого щоденного професійного стресу, підтримки здоров'я медичних працівників та покращення умов їхньої праці.

Список використаних джерел

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Інтернет ресурс. URL: <https://shortlink.uk/1uqr9>(дата звернення: 3.05.2026р.)
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Опитування: кожен п'ятий медичний працівник в Україні страждає від тривалого стресу, пов'язаного з війною. Інтернет ресурс. URL: <https://gwaramedia.com/en/poll-1-in-5-healthcare-workers-in-ukraine-suffer-from-prolonged-war-related-stress/>(дата звернення: 3.05.2026р.)
4. Чорна В. В., Махнюк В. М., Могильний С. М., Хлестова С. С., Подолян В. М., Фурман Л. Б., Ларченко І. В., Чайка А. В. Стан професійного стресу у медичних працівників, протидії та його подолання. *Довкілля та здоров'я*. 2022. № 2. С. 53–61. DOI: <https://doi.org/10.32402/dovkil2022.02.053>