

Т. И. Бонкало

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

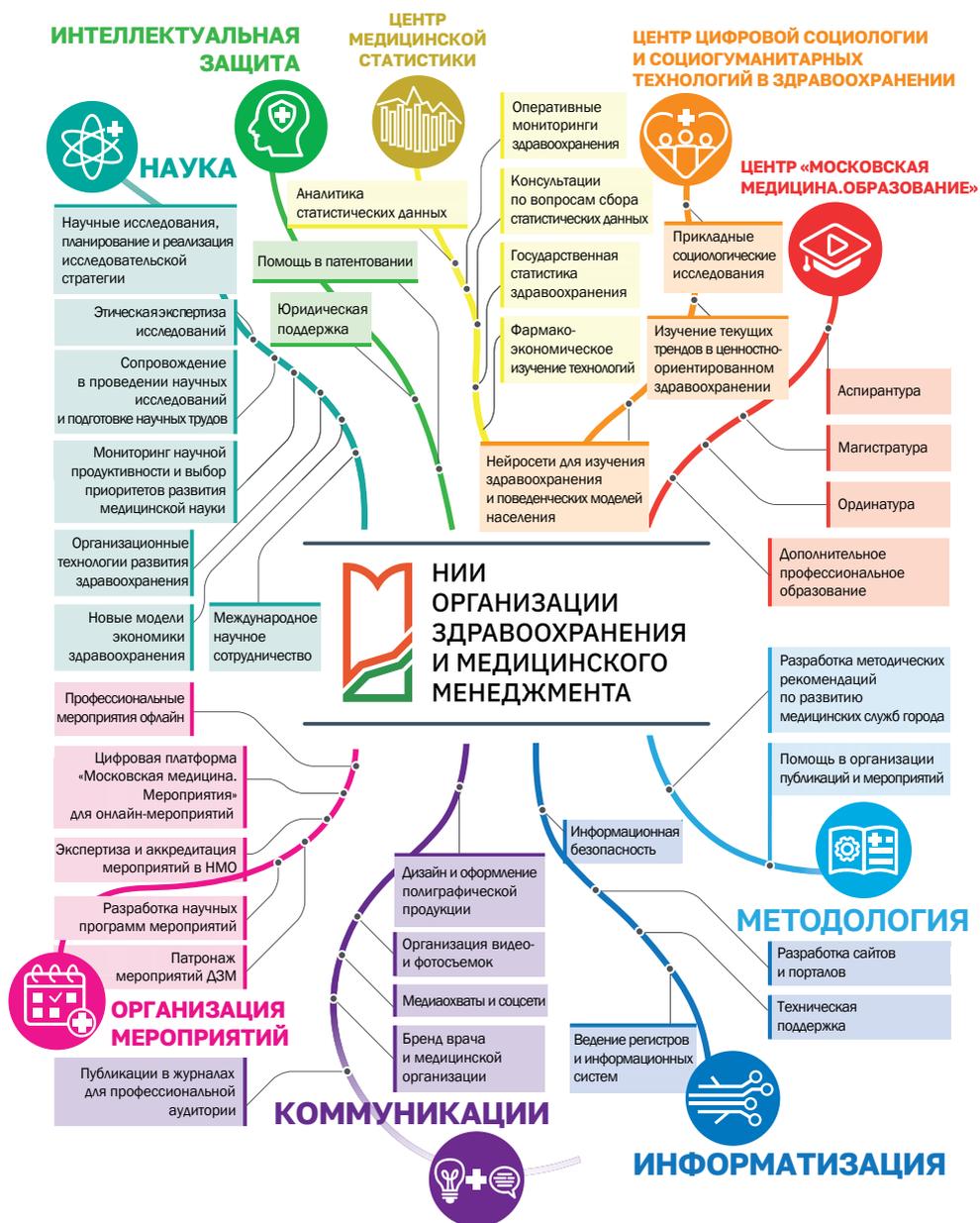
ДАЙДЖЕСТ



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

ЭКОСИСТЕМА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Научно-исследовательский институт организации
здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы»



Т. И. Бонкало

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

ДАЙДЖЕСТ
НАУЧНОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ

МОСКВА
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
2025

УДК 159.9

ББК 88.3

Рецензенты:

Камынина Наталья Николаевна — доктор медицинских наук, заместитель директора по научной работе ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»;

Гажева Анастасия Викторовна – кандидат медицинских наук, доцент, научный сотрудник отдела научных основ организации здравоохранения ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Бонкало, Т. И.

Профессиональный стресс: дайджест [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало. – Электрон. текстовые дан. – М. : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025. – URL: <https://niiioz.ru/moskovskaya-medicine/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiy-turizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/> – Загл. с экрана. – 36 с.

В дайджесте «Профессиональный стресс» представлены: описание и виды профессионального стресса; влияние профессионального стресса на здоровье работников; подверженность работников профессиональному стрессу; профилактика профессионального стресса; психологическая помощь при профессиональном стрессе; психодиагностика профессионального стресса; психологическое консультирование при профессиональном стрессе; современные научные публикации по проблемам профессионального стресса; обзор научных конференций 2023–2025 годов по проблемам профессионального стресса.

Издание будет интересно руководителям и специалистам в области организации здравоохранения, врачам-статистикам, психологам, неврологам и другим специалистам, занимающимся вопросами профессионального стресса.

УДК 159.9

ББК 88.3

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»*

(Протокол №7 от 9 сентября 2025 г.)

Самостоятельное электронное издание сетевого распространения

Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.

© Бонкало Т. И. 2025

© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ВИДЫ.....	4
ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ РАБОТНИКОВ.....	9
ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ.....	10
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА.....	10
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ	12
ПСИХОДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА.....	13
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ	14
СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ ПО ПРОБЛЕМАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА.....	16
ОБЗОР НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ 2023–2025 ГОДОВ ПО ПРОБЛЕМАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА.....	31
АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ	35

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ВИДЫ

Профессиональный стресс (трудовой стресс) — состояние напряжения работника, возникающее под воздействием эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, вызванных профессиональной деятельностью. Это эмоциональное напряжение, которое сопутствует трудовой деятельности: если работник испытывает трудности в работе, имеет напряженные отношения с сотрудниками или руководством, не удовлетворен своей работой.

Профессиональный стресс влияет на работоспособность и здоровье работника, а также на производительность и качество его труда.

Виды профессионального стресса

Выделяют три вида профессионального стресса:

1. Информационный — возникает при переизбытке информации или частой изменчивости данных, когда работник не в состоянии быстро решить поставленные задачи.

Информационный профессиональный стресс возникает в результате **информационных перегрузок**, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени.

Также такой стресс может появляться в ситуациях **неопределенности**, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров профессиональной деятельности.

Симптомы информационного профессионального стресса:

- человек становится раздражительным, чаще проявляет недовольство не только по отношению к работе, но и к близким людям;
- может возникнуть устойчивое состояние тревоги и развиться тяжелая депрессия;
- снижается производительность труда и способность к концентрации;
- пропадает желание идти на работу, учащаются конфликты с коллегами или, наоборот, развивается апатия к коллективу и к результатам работы.

Если игнорировать проявившиеся симптомы, стресс может вызвать серьезные последствия и перейти в хроническую форму. В таком случае бороться с ним будет сложнее.

Несколько методов, которые помогают снизить информационный стресс:

- **определить конкретную цель поиска.** Чем более конкретен запрос, тем легче найти нужные данные и избежать излишнего поглощения ненужной информации;
 - **использовать инструменты для организации и фильтрации информации**, например, приложения для заметок, менеджеры задач и почтовые фильтры;
 - **объединять схожие задачи и выполнять их последовательно.** Многозадачность может привести к снижению эффективности и повышению уровня стресса;
 - **определить время для работы и отдыха**, а также установить ограничения на использование цифровых устройств. Можно использовать приложения, блокирующие уведомления и ограничивающие доступ к социальным сетям в определенные периоды времени;
 - **практиковать осознанность при потреблении информации:** обращать внимание на свои эмоции и реакции, анализировать, как определенные данные влияют на самочувствие;
 - **регулярно устраивать перерывы от использования цифровых устройств.** Можно проводить время на природе, заниматься физической активностью или хобби, чтобы восстановить психоэмоциональное равновесие;
 - **обучаться критическому восприятию информации и навыкам фильтрации данных.** Нужно развивать способность отличать достоверную информацию от недостоверной и сосредотачиваться на действительно значимых данных;
 - **соблюдать режим сна:** ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Важно создать спокойную атмосферу для сна — выключить яркие экраны за час до сна, убрать из комнаты гаджеты и избежать стрессовых разговоров;
 - **ограничить потребление новостей.** Нужно установить время, когда проверять новости, и не позволять себе «залипать» в информационных лентах;
 - **личное общение с близкими людьми** помогает отвлечься от внешнего шума и восстановить душевное равновесие.
- 2. Эмоциональный** — провоцируют конфликты с руководством или коллегами, нередко причиной становится реальная или предполагаемая опасность, обида, ощущение вины за невыполненное или плохо выполненное задание.

Эмоциональный профессиональный стресс — это вид стресса, который затрагивает глубинные ценности и установки работника, связанные с профессиональной деятельностью.

Проявляется ощущением угрозы безопасности в профессиональной среде: чувством вины за качество работы, ощущением недостаточной компетентности, раздражительностью по отношению к клиентам и коллегам. Обусловлен избытком ответственности и межличностных контактов.

Некоторые симптомы эмоционального профессионального стресса:

- чувство постоянного внутреннего напряжения, неспособность расслабиться и отдохнуть;
- частые приступы раздражительности, озлобленности, недовольства окружающими, работой и жизненной ситуацией в целом;
- большую часть времени ощущается вялость, слабость, пассивность;
- при длительном профессиональном стрессе — подавленность, депрессия;
- пропадает желание общаться даже с близкими людьми;
- утрачивается интерес ко всем видам деятельности, включая хобби, спорт, активный отдых и развлечения;
- появляется бессонница, частые пробуждения ночью, приступы непонятного беспокойства;
- ухудшается концентрация внимания и память, появляется заторможенность мышления;
- поведение становится суетливым, менее целенаправленным.

Некоторые факторы, способствующие развитию эмоционального стресса на работе:

- **большой объем работы и недостаток времени.** При высокой загрузке человек постоянно находится в возбужденном состоянии, а при низкой — ощущает себя бесполезным для коллектива;
- **завышенные требования к работнику,** высокий уровень ответственности, нечеткие должностные обязанности, отсутствие карьерного роста и прочие конфликты, связанные с должностью;
- **недостаточно интересная работа.** Исследования показывают, что те, кто считает свою работу интересной, менее подвержены проявлениям профессионального стресса;

- **плохие условия труда.** Работа в шумном, холодном или непроветриваемом помещении, в помещении с недостаточной освещенностью может вызвать стресс;
- **страхи работника по поводу своей профессиональной деятельности.** Например, страх не справиться с порученной работой или допустить ошибку, что кто-то из коллег окажется удачливее в продвижении по карьерной лестнице, страх потерять работу;
- **неблагоприятный климат в коллективе.** Если человек не может вписаться в коллектив, наладить нормальные взаимоотношения с коллегами или руководством, это с большой вероятностью вызовет проблемы в его эмоциональном состоянии;
- **стиль управления руководством.** Провоцировать стресс может строгое и часто критикующее начальство.

3. Коммуникативный — связан с трудностями в выстраивании взаимоотношений с другими сотрудниками, чаще всего вызван неумением высказывать свои мысли, неточностью и размытостью просьб и предложений.

Коммуникативный профессиональный стресс связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, неспособности контролировать себя, неумении тактично отказать в чем-либо, незнании средств защиты от манипулятивного воздействия.

Источники коммуникативного стресса: ситуации делового общения в любой профессии.

Некоторые симптомы коммуникативного стресса:

- несовпадение по темпу общения;
- искаженное восприятие сотрудников и коммуникативной ситуации, придание негативного значения тем деталям, на которые в спокойном состоянии человек почти не обращал внимания.

Коммуникативный стресс может **негативно влиять на карьеру**, так как приводит к снижению производительности труда и способности к концентрации. У человека пропадает желание идти на работу, учащаются конфликты с коллегами, или, наоборот, развивается апатия к коллективу и к результатам работы.

Если игнорировать проявившиеся симптомы стресса, он может вызвать серьезные последствия и перейти в хроническую форму. Такое состояние называют синдромом эмоционального выгорания. Человек утрачивает интерес к работе, резко падает качество труда, формируется равнодушие к коллегам и клиентам.

Довольно часто результатом хронического стресса становится увольнение и поиск более комфортного места работы.

Чтобы избежать негативных последствий коммуникативного стресса для карьеры, важно бороться с ним на раннем этапе, пока он не перешел в эмоциональное выгорание.

Коммуникативный стресс может негативно влиять на отношения с коллегами, **создавая нездоровый психологический климат в коллективе.**

Некоторые последствия такого влияния:

- **конфликты.** Ссоры с коллегами создают стрессовую обстановку на работе. Когда конфликты замалчиваются, напряженность в коллективе растет, а проекты двигаются медленно;
- **ощущение одиночества.** Если команда не поддерживает или не признает вклад человека, это может привести к ощущению одиночества и стрессу;
- **агрессия.** Грубая критика, колкие фразы и другие формы общения, связанные с коммуникативным стрессом, вызывают агрессию и не помогают договориться.

Высокий уровень доверия в команде снижает уровень коммуникативного стресса.

Доверие создает комфортную рабочую атмосферу, где сотрудники могут открыто выражать свои идеи и мнения, не опасаясь осуждения или наказания. Это повышает удовлетворенность работой и позволяет лучше концентрироваться на проблемных ситуациях и принимать более обдуманные решения.

Однако у подобных отношений есть и обратная сторона: чем выше доверие, тем менее члены команды контролируют друг друга, и сотрудники могут быть склонны к непродуманным решениям.

Чтобы обеспечить высокий уровень доверия между сотрудниками, важно поддерживать обратную связь, не бояться делегировать задачи и подавать положительный пример открытости и честности.

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ РАБОТНИКОВ

Профессиональный стресс может негативно влиять на здоровье работника, приводя к различным последствиям, включая:

- **эмоциональное выгорание.** Истощение, циничное отношение к работе и снижение профессиональной эффективности;
- **тревожные расстройства и депрессия.** Постоянное напряжение может привести к развитию тревожных расстройств и депрессии, усугубляющих рабочие и личные аспекты жизни;
- **снижение когнитивных функций.** Стресс негативно влияет на концентрацию, память и способность принимать рациональные решения;
- **психосоматические заболевания.** Головные боли, проблемы с пищеварением и сердечно-сосудистые заболевания могут быть следствием длительного стресса;
- **поведенческие ответы.** Под воздействием стресса возникают такие ответы, как злоупотребление алкоголем и наркотиками, курение, неправильное питание и плохой сон;
- **повышение риска травмирования.** Высокая рабочая нагрузка, повышенные требования к содержанию и качеству работы, отсутствие необходимой поддержки со стороны руководителя, конфликты с коллегами или крайне монотонная работа могут повышать вероятность получения работниками травм в результате несчастных случаев на рабочем месте.

Важно отметить, что последствия стресса не ограничиваются только рабочим местом, они также могут отражаться на личных отношениях и социальной жизни сотрудников, ухудшая их качество жизни в целом.

ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ

По мнению психолога Натальи Безус, в 2025 году **наиболее подвержены профессиональному стрессу врачи, учителя и программисты.**

Некоторые причины высокого уровня стресса для представителей этих профессий:

- **медицинские работники.** Медики работают в условиях постоянного стресса и эмоционального напряжения из-за последствий пандемии COVID-19;
- **учителя.** Они сталкиваются с меняющимися реформами образования, ростом количества контрольных и экзаменов, а также занимаются с детьми, нуждающимися в особом подходе;
- **программисты и эксперты по кибербезопасности.** Стремительное развитие отрасли требует от них постоянного обучения и адаптации к новым задачам;
- **работники сферы обслуживания.** Их работа связана с необходимостью удовлетворять запросы клиентов, разрешать конфликты и справляться с нестабильным графиком;
- **психологи.** Они работают под давлением законодательных ограничений и с высокими требованиями к квалификации, что оказывает влияние на их эмоциональное состояние.

Также к профессиям, которые могут быть подвержены стрессу, относят пожарных, журналистов, пилотов, юристов, системных администраторов, социальных работников и других.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Профилактика профессионального стресса направлена на предотвращение эмоционального напряжения, которое возникает на рабочем месте из-за трудностей в решении задач, проблем с общением с коллегами и других факторов. Меры профилактики могут быть направлены на организацию и сотрудников.

Со стороны организации

- **Создание эффективных условий труда и отдыха.** Например, безопасное рабочее место, оптимальный график труда и отдыха, условия для качественного отдыха.
- **Проведение корпоративных мероприятий** для снятия напряжения и сплочения коллектива.
- **Четкое распределение обязанностей** между работниками, чтобы снизить стресс, связанный с ролевой неопределенностью.
- **Система социальной поддержки** сотрудников, которая делает их менее уязвимыми для негативных последствий стресса.
- **Информирование работников** о признаках профессионального стресса и факторах риска. Например, создание раздела на информационном стенде, где регулярно публикуются статьи об этом явлении и способах борьбы с ним.
- **Тренинги для персонала** — учат избегать стрессовых ситуаций и находить оптимальные выходы из них. Например, курсы по тайм-менеджменту, которые помогают избежать стресса, связанного с излишней или недостаточной загруженностью.

Со стороны сотрудников

- **Делегировать полномочия** — не брать на себя все задачи одновременно, искать возможность распределить их между коллегами или обсудить нагрузку с руководством.
- **Четко разграничивать работу и отдых** — между рабочим временем и временем для отдыха должны быть четкие границы.
- **Исключить внешние раздражители** — например, дозировать телефонные звонки, сообщения в мессенджерах, электронные письма.
- **Не быть слишком восприимчивым** — не стоит остро реагировать на замечания руководства или заботиться о том, что о сотруднике подумают коллеги.
- **Правильно расставлять приоритеты** — это поможет добиться максимальной эффективности в выполнении профессиональных задач и при этом избежать стресса.
- **Контролировать ситуацию и эмоции** — не допускать конфликтов с коллегами и начальством, научиться снимать напряжение, посмотреть на проблему с другого ракурса и найти способы ее решения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ

Психологическая помощь при профессиональном стрессе включает в себя диагностику и консультирование.

Диагностика позволяет оценить степень эмоционального напряжения, риск дезадаптации и депрессии, наличие или отсутствие признаков профессионального выгорания. Обследование включает в себя:

- **беседу.** Собирают первичные данные: место работы, стаж, профессиональные вредности, удовлетворенность содержанием труда, его условиями и оплатой;
- **личностные тесты.** Выявляют наличие перманентной тревожности, мнительности, эмоциональной нестабильности и иных факторов, влияющих на стрессоустойчивость;
- **опросники.** Применяют шкалу психологического стресса PSM-25, тест «Уровень эмоционального выгорания» (В. В. Бойко), тест «Оценка нервно-психического состояния» (Т. А. Немчин) и другие методики.

Консультирование направлено на преодоление психоэмоциональных трудностей работника, управление и профилактику стресса в дальнейшем. В ходе консультации сообщают клиенту об имеющихся у него проблемах и их причинах.

Некоторые методы психологической помощи при профессиональном стрессе:

- **тренинги.** Проводят индивидуальные занятия, групповые семинары и тренинги с дискуссиями, ситуационными играми, техниками релаксации. Эти мероприятия направлены на коррекцию мышления, эмоций и поведения;
- **психотерапия.** Проводят при наличии серьезных эмоционально-стрессовых проблем, признаков психических расстройств. На сеансах психотерапии анализируют внутренние и внешние ресурсы, помогающие преодолеть нагрузки.

Важно поддерживать здоровый и гармоничный образ жизни, чтобы удерживать уровень профессионального стресса на приемлемом уровне. Необходимо придерживаться сбалансированной диеты и режима сна, соблюдать баланс между работой и отдыхом.

Несколько методов релаксации, которые помогают снизить стресс на работе:

- **прогрессивная мышечная релаксация (ПМР).** Суть метода — систематическое напряжение и расслабление мышц. Во время выполнения нужно поддерживать глубокое дыхание и фокусироваться на своем теле и ощущениях;
- **медитация.** Исследования доказали, что несколько минут медитации в день могут оказать значительное воздействие на уровень стресса. Медитация помогает успокоиться, сосредоточиться и развить осознанность;
- **дыхательные упражнения.** Например, техника «4–7–8»: вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд, выдох на 8 секунд;
- **йога.** Она сочетает физические упражнения, растяжку, дыхательные техники и медитацию. Йога помогает снять напряжение в теле, расслабиться, отключить негативные мысли;
- **ароматерапия.** Использование эфирных масел и ароматов создает уютную атмосферу в помещении, что также улучшает настроение;
- **визуализация и умиротворение.** В этой технике нужно использовать воображение для создания позитивных образов, которые снижают стресс и тревожность.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Психодиагностика профессионального стресса позволяет оценить степень эмоционального напряжения, риск дезадаптации и депрессии, наличие или отсутствие признаков профессионального выгорания.

Диагностика включает в себя:

- **беседу.** Собирают первичные данные: место работы, стаж, профессиональные вредности, удовлетворенность содержанием труда, его условиями и оплатой;
- **личностные тесты.** Используют MMPI, опросник Кеттелла, личностный тест Айзенка. Результаты выявляют наличие перманентной тревожности, мнительности, эмоциональной нестабильности и иных факторов, влияющих на стрессоустойчивость;
- **опросники.** Применяют шкалу психологического стресса PSM-25, тест «Уро-

вень эмоционального выгорания» (В. В. Бойко), тест «Оценка нервно-психического состояния» (Т. А. Немчин) и другие методики.

Инструменты для диагностики профессионального стресса:

- **«Шкала организационного стресса»** (Маклин, адапт. Водопьянова). Измеряет восприимчивость к организационному стрессу;
- **«Экспресс-диагностика стрессогенных факторов деятельности руководителя»** (Ладанов, Уразаева). Направлена на выявление рабочих стресс-факторов, позволяет определить, в каких видах управленческой деятельности имеется наибольшая напряженность;
- **анкета «Пространство организационных проблем»** (Снетков). Направлена на выявление того, что, по мнению сотрудников, препятствует более эффективной работе на разных уровнях: на личном уровне, на уровне подразделения, на уровне организации;
- **анкета «Эмоционально напряженные ситуации»** (Борисова, Старченкова). Направлена на выявление и анализ характеристик профессиональных трудных ситуаций, с помощью анализа которых оценивается стрессогенность.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ

Психологическое консультирование при профессиональном стрессе — это процесс взаимодействия помогающего специалиста (психолога) и клиента, который помогает разработать стратегии борьбы со стрессом и преодоления трудностей, связанных с работой. Такой стресс может быть вызван перегрузкой обязанностями, неопределенностью в работе, конфликтами в коллективе и другими факторами.

Цели

- **Идентификация и анализ причин стресса.** Психолог помогает разобраться в источниках давления и эмоциональных реакциях.
- **Разработка стратегий управления стрессом.** Это могут быть техники релаксации, тренировки по управлению временем и методы повышения эмоциональной устойчивости.

- **Работа с эмоциями.** Психолог помогает распознавать и управлять эмоциями, связанными с профессиональным стрессом, что важно для поддержания эмоционального баланса и предотвращения более серьезных проблем.

Методы

В консультировании могут использоваться, например:

- **индивидуальная терапия.** Психолог помогает клиенту осознать и понять факторы, которые привели к стрессу, а также разработать стратегии совладания с ним;
- **обучение навыкам эффективного управления стрессом.** Например, техникам релаксации, планирования времени, установлению границ;
- **групповая терапия и поддержка.** Психолог проводит групповые сеансы, где люди, столкнувшиеся со стрессом, делятся своим опытом, получают поддержку и советы от других участников;
- **обучение стратегиям снятия напряжения.** Психолог обучает клиента различным стратегиям снятия физического и эмоционального напряжения, таким как физические упражнения, дыхательные практики и медитация.

Этапы

Процесс психологического консультирования при профессиональном стрессе может включать несколько этапов:

- **первичная оценка состояния и установление контакта.** Психолог оценивает текущее состояние клиента, устанавливает доверительный контакт, проявляет эмпатию и понимание;
- **стабилизация состояния и снижение остроты симптомов.** Это может включать обучение техникам релаксации, дыхательным упражнениям и другим методам саморегуляции. Цель — снизить уровень тревоги, уменьшить выраженность физиологических симптомов стресса и восстановить чувство контроля над ситуацией;
- **анализ причин и механизмов развития стресса.** После стабилизации состояния переходят к анализу причин, спровоцировавших стрессовую ситуацию, и выявлению индивидуальных механизмов реагирования на стресс;
- **разработка стратегий преодоления стресса и адаптация.** На основе анализа причин и механизмов стресса разрабатываются индивидуальные стратегии преодоления стресса и адаптации к изменившимся условиям;

- **завершение психологической помощи и профилактика.** Завершающий этап предполагает подведение итогов работы, оценку достигнутых результатов и разработку плана дальнейшей профилактики стресса.

Эффективность

Эффективная психологическая помощь позволяет не только снизить негативные последствия стресса, но и способствует личностному росту и повышению устойчивости к будущим вызовам. Однако интенсивность и длительность консультирования зависят от масштаба стресса.

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ ПО ПРОБЛЕМАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Проблематика современных научных публикаций по проблеме профессионального стресса включает следующие аспекты:

- **влияние стресса на эффективность деятельности организации.** Переживание стрессовых состояний приводит к снижению продуктивности, трудностям в функционировании, невыполнению поставленных задач;
- **влияние стресса на здоровье работников.** В долгосрочной перспективе профессиональный стресс может привести к развитию хронических заболеваний, таких как депрессия и нервная истощенность;
- **влияние стресса на качество работы.** Профессиональный стресс может оказывать негативное влияние на качество работы персонала, что влияет на производительность и результативность работы в целом;
- **влияние стресса на мотивацию сотрудников.** Низкая мотивация сотрудников к трудовой деятельности, профессиональное выгорание часто возникают в результате профессионального стресса сотрудников, который негативно влияет на их психологическое здоровье;
- **влияние стресса на взаимоотношения в коллективе.** Выявлена связь наличия у специалистов профессионального стресса и выгорания с увеличением конфликтов, снижением эффективности и качества работы;

- **влияние стресса, вызванного искусственным интеллектом.** Искусственный интеллект нового поколения становится источником стрессов, тревоги и фобий, так как он способен к глубокому обучению и принятию решений.

Также в современных исследованиях профессионального стресса все больше внимания уделяется психологическим особенностям личности, в частности мотивационно-личностным особенностям субъекта.

Некоторые современные научные публикации по проблемам профессионального стресса:

1. **Василевская А. В. Взаимосвязь профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья / А. В. Василевская // Актуальные исследования. — 2024. — № 11 (193). Ч. III. — С. 48–51.**

В статье исследуется влияние стресса, связанного с профессиональной деятельностью, на ключевые аспекты психологического здоровья. Анализируется как постоянное психологическое давление в рабочей среде может усиливать тревожные расстройства, способствовать развитию синдрома эмоционального выгорания и негативно влиять на самооценку индивида. Работа содержит обзор литературы по данной тематике, методологию проведенного исследования, а также анализ полученных результатов, которые подтверждают гипотезу о тесной взаимосвязи между профессиональным стрессом и ухудшением психологического здоровья. Авторы предлагают рекомендации по снижению отрицательного влияния профессионального стресса на психологическое благополучие сотрудников, что может быть полезно для специалистов в области организационной психологии и управления персоналом.

2. **Литвинюк А. А. Стресс и профессиональная эффективность руководителя / А. А. Литвинюк // Лидерство и менеджмент. — 2023. — Т. 10, № 1. — С. 297–310.**

Статья посвящена выявлению влияния стрессовых ситуаций на эффективность трудовой деятельности руководителей. Методологической базой исследования послужила «Теория мотивационного комплекса трудовой деятельности», в качестве методов были использованы социологические опросы и стандартные тестовые методики, применяемые в HR-менеджменте для оценки профессиональных и личностных качеств работников. Респондентами выступили руководители российских организаций, проходившие переподготовку в Российском экономическом университете им. Г. В. Плеханова. Основной задачей исследования был анализ положительного и отрицательного воздействия на профессиональную деятельность руководителей стрессогенных ситуаций на рабочем месте, влияние на эффективность руководителя организационных факторов стресса и анализ психосоматических последствий стресса вызванных ошибками в системе мотивации трудовой деятельности руководителей. Выводы, сделан-

ные на базе полученных автором результатов, показали, что игнорирование стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности руководителей приводит к снижению продуктивности их труда за счет развития негативных эмоций и актуализации на их основе пяти групп психосоматических заболеваний, которые не позволяют менеджерам полностью использовать свой потенциал для решения поставленным перед ним задач.

3. Зинатуллина А. М. Психологическая безопасность в условиях профессионального стресса / А. М. Зинатуллина // Современная зарубежная психология. — 2025. — Т. 14, № 2. — С. 8–17. — DOI: 10.17759/jmfr.2025140201.

Цель настоящего теоретического исследования — проведение обзора современных зарубежных работ по проблемам психологической безопасности в условиях профессионального стресса, а также выявление эффективных практических инструментов предотвращения стрессовых ситуаций. Исследовательский вопрос заключался в том, чтобы выявить последние тенденции и результаты зарубежных исследований в области психологической безопасности при переживании профессионального стресса сотрудниками. **Результаты.** Причинами переживания профессионального стресса ученые назвали такие, как отсутствие адаптационных механизмов для сотрудников на рабочем месте и контроля в вопросах дискриминации женщин в профессиональной среде, межличностные конфликты, страх в общении с начальством, низкий уровень социального капитала и др. При обеспечении и повышении психологической безопасности указанные проблемы решаются в отношении каждого сотрудника и коллектива, что благоприятно сказывается на результатах осуществления профессиональной деятельности. Ключевыми факторами повышения психологической безопасности на сегодняшний день являются: установление оптимальных и безопасных условий осуществления профессиональной деятельности; разработка обучающих программ по преодолению трудных ситуаций и развитию жизнестойкости; признание каждого члена коллектива уникальной личностью; лидерство, основанное на служении; активное применение практик осознанности в течение рабочего дня; установление позитивной коммуникации в коллективе и т. д. В данной работе выявляются новые тенденции и направления по рассматриваемой проблеме, а также подчеркивается необходимость проведения профилактических мер по улучшению организационных условий профессиональной деятельности, сказывающейся на психоэмоциональном состоянии сотрудников.

Проблема профессионального стресса все больше привлекает молодых ученых. Среди современных публикаций можно выделить:

4. Левшина А. А., Шакурова Т. Н. Эмоциональное выгорание как профессиональная деструкция / А. А. Левшина, Т. Н. Шакурова // Молодой ученый. — 2023. — № 19 (466).

В статье раскрывается феномен синдрома эмоционального выгорания. Анализируются существенные характеристики синдрома эмоционального выгорания, факторы, влияющие на его появление. Рассматриваются стадии сформированности синдрома эмоционального выгорания.

5. Макеева Я. Ю. О профессиональном стрессе и его влиянии на здоровье педагогов: актуальные вопросы теории / Я. Ю. Макеева // Молодой ученый. — 2023. — № 44 (491).

В статье автор рассматривает теоретические аспекты стресса, в том числе профессионального стресса в жизни человека. Особое внимание уделяется профессиональной деятельности педагога и формированию профессионального стресса в процессе педагогической деятельности. Устанавливается взаимосвязь между профессиональным стрессом и здоровьем педагогов, что подтверждается наиболее часто встречающимися болезнями и заболеваниями. По завершении исследования сформулировано авторское определение профессионального здоровья педагогов.

6. Селина Ю. А. Специфика профессионального стресса менеджеров по продажам / Ю. А. Селина // Молодой ученый. — 2024. — № 7 (506).

Менеджеры по продажам имеют важное значение в структуре функционирования организации: они ответственны за получение прибыли, в их задачу входит сохранение отношений со старыми клиентами и привлечение новых, менеджеры по продажам задействованы в разработке стратегического планирования продаж, в изучении рынка с целью расширения бизнеса, они также должны наладить коммуникацию с коллегами внутри организации. Многофункциональность, непрерывное социальное взаимодействие, свойственные рабочей деятельности менеджеров по продажам отражаются на возникновении профессионального стресса среди специалистов этой категории. В статье приводится понятие профессионального стресса, рассматриваются его у менеджеров по продажам, проводится анализ научных исследований, разрабатывается концепция для практического применения управлением профессиональным стрессом менеджеров по продажам в организации.

Зарубежные публикации

1. Arzuaga S., Gandolfi F. Theoretical Perspectives on Downsizing: Long-term Effect and Impact of Repeat Downsizing / S. Arzuaga, F. Gandolfi // Journal of Management Research. — 2021. — Vol. 21, No. 2. — P. 76–85. — URL: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:jmr&volume=21&issue=2&article=002>.

В статье затронута проблема влияния сокращения на работе на профессиональный стресс сотрудников организации. Современное понимание долгосрочного эффекта сокращения численности персонала и эффекта повторных

сокращений ограничено небольшим количеством эмпирических исследований в этой области и противоречивостью предоставляемых ими данных. В данной статье рассматриваются три теоретические точки зрения, представленные в литературе по сокращению численности персонала, и делается вывод о том, что сокращение численности персонала действительно оказывает долгосрочное влияние на сотрудников и организации, что тип и порядок контактов, связанных с сокращением численности персонала, влияют на результат повторного сокращения численности персонала и что уязвимость или устойчивость сотрудников к повторным сокращениям численности персонала зависит от исследуемого результата.

2. Bakker A. B., Demerouti E., Sanz-Vergel A. Job demands—resources theory: Ten years later / A. B. Bakker, E. Demerouti, A. Sanz-Vergel // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. — 2023. — Vol. 10, No. 1. — P. 25–53. — DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933.

В статье обсуждаются четыре основных нововведения последнего десятилетия, а именно: (1) подход «человек × ситуация» JD-R, (2) многоуровневая теория JD-R, (3) новые проактивные подходы в теории JD-R и (4) модель ресурсов «работа — дом». После обсуждения практических последствий авторы подробно останавливаются на дополнительных возможностях для будущих исследований, включая вмешательства JD-R, подходы на уровне команды, а также требования и ресурсы из других сфер жизни для преодоления профессионального стресса.

3. Bonde E. H., Mikkelsen E. G., Fjorback L. O., Juul L. The impact of an organizational level mindfulness-based intervention on workplace social capital and psychological safety: A qualitative content analysis / E. H. Bonde [et al.] // Frontiers in Psychology. — 2023. — Vol. 14. — Article 1112907. — DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1112907.

В течение последних десятилетий психическое здоровье населения Европы непрерывно ухудшалось. Было показано, что социальные отношения в различных сферах жизни, включая рабочую среду, влияют на психическое здоровье. Методы снижения стресса на основе осознанности (MBSR) оказались эффективными для улучшения самочувствия, снижения воспринимаемого стресса, а также симптомов депрессии и тревожности. Исследования методов вмешательства на основе осознанности (MBSI) в рабочей среде показали, что эти методы могут положительно влиять на результаты работы, такие как межличностные отношения. Однако исследования влияния MBI на организационную среду все еще находятся на начальной стадии. Целью данного исследования было изучение того, как метод вмешательства на основе осознанности (MBSI) на организационном уровне, включая адаптированную к рабочему месту программу MBSR, может повлиять на социальный капитал и психологическую безо-

пасность на рабочем месте. В исследование были включены четыре малые и средние частные компании, в которых приняли участие 368 сотрудников и руководителей.

4. Yelkencioglu I. Occupational Stress and Mindfulness: an Empirical Study / I. Yelkencioglu // Journal of Business, Economics and Finance. — 2022. — Association of Food Technology, Turkey.

Организациям необходимо быть инновационными и постоянно адаптироваться к изменениям и новым обстоятельствам в современном высококонкурентном мире. Соответственно, как у организаций, так и у сотрудников возникли некоторые трудности при адаптации к новым ситуациям и выполнению повседневных рабочих задач. Адаптация и способность сотрудников справляться со стрессом стали неотъемлемой частью рабочей среды. Эти трудности создают стресс у сотрудников, влияя на их личную и деловую жизнь. Концепция осознанности, которая позволяет людям быть гибкими и адаптироваться к неблагоприятным условиям, что в свою очередь снижает уровень стресса, также используется в деловой жизни. **Цель** данной статьи — изучить факторы, влияющие на профессиональный стресс сотрудников, и прояснить их способность справляться с ним с помощью осознанности в период нестабильности. **Методология:** существуют качественные и количественные исследования профессионального стресса и осознанности в бизнесе и психологии. Данное исследование включает в себя обширный обзор литературы, посвященной факторам, выявленным в литературе, включая стресс и способность работников к сотрудничеству с точки зрения осознанности, а также эмпирическое полевое исследование, проведенное с использованием экспериментальной группы. В 2021 году участники прошли восьминедельный курс MBSR и опрос до и после обучения. Данные исследования были проанализированы с помощью программы SPSS 25. **Результаты:** согласно литературным данным, уровень стресса у сотрудников повышается из-за многих факторов, таких как рабочая нагрузка, нехватка времени и дедлайны, продленный рабочий день, конфликты между работой и семьей и общая обстановка неопределенности. С другой стороны, в литературе выделяются два ключевых фактора, влияющих на способность сотрудников справляться со стрессом: благополучие сотрудников и стрессоустойчивость на работе. Проанализированные данные экспериментального исследования подтверждают данные литературы о том, что тренинг осознанности снижает уровень стресса у сотрудников, одновременно повышая их стрессоустойчивость и уровень благополучия. **Заключение:** исследование рекомендует применять программы снижения стресса на основе осознанности (MBSR) к сотрудникам в сложные времена, характеризующиеся высоким уровнем неопределенности и стресса. Экспериментальные исследования вмешательств, основанных на осознанности, показывают, что осознанность способствует снижению стресса и улучшению благополучия и стрессоустойчивости.

5. **Dirik H. F., Intepeler S. S., Hewison A. A new adaptation of the authentic leadership questionnaire in Turkish: Evidence from nursing / H. F. Dirik [et al.] // Nursing and Health Sciences. — 2024. — Vol. 26, No. 4. — Article e13178. — DOI: 10.1111/nhs.13178.**

Существует широкий спектр подходов к лидерству, и важно измерять типы и влияние лидерства в сестринском деле. Целью данного исследования была адаптация Опросника аутентичного лидерства и проверка его пригодности в турецком контексте сестринского дела. Используя двухэтапный кросс-культурный исследовательский дизайн в соответствии с руководящими принципами STROBE, языковая адаптация была проведена в соответствии с руководящими принципами ISPOR. Впоследствии были собраны данные по выборке из 382 медсестер из трех больниц в Измире, Турция. Конфирматорный факторный анализ подтвердил, что четыре структуры подшкал и индексы выявили адекватное соответствие. Индекс валидности содержания составил 0,97 для опросника и более 0,80 для его пунктов, что демонстрирует отличную валидность. Полученный коэффициент внутриклассовой корреляции составил 0,80, что указывает на хороший уровень надежности. Результаты подтверждают, что опросник может определить степень и влияние аутентичного лидерства, практикуемого в больничных условиях. Его можно использовать в ряде больничных учреждений для сбора точных доказательств относительно подлинного лидерства и их использования в качестве информации для дальнейшего более широкого развития сестринского лидерства.

6. **Puljak A., Kolarić B., Rusac S., Štajduhar D. Professional stress and burnout in nursing homes during the COVID-19 pandemic in Zagreb / A. Puljak [et al.] // Geriatric Nursing. — 2025. — Vol. 65. — P. 103491. — DOI: 10.1016/j.gerinurse.2025.103491.**

Профессиональный стресс и выгорание в домах престарелых во время пандемии COVID-19 в Загребе.

Целями данного исследования было определение наиболее значимых источников профессионального стресса и их связи с уровнем профессионального выгорания. Исследование проводилось среди медсестер, работающих в домах престарелых в городе Загреб в 2022 году. Результаты показали, что наиболее значимыми источниками профессионального стресса были чрезмерная рабочая нагрузка, отсутствие поддержки со стороны коллег, нереалистичные ожидания от работы и отсутствие общения с начальством, которые были значимыми предикторами выгорания в линейном регрессионном анализе. 62,3 % респондентов сообщили о высоком эмоциональном истощении, 26,7 % сообщили о высокой степени деперсонализации, а 34,9 % сообщили о низком чувстве личной успешности, что указывает на высокую степень профессионального выгорания. Необходимо разработать организационные изменения и программы для про-

филактики профессионального выгорания у медсестер, работающих в домах престарелых.

7. **Feng X., Guan W., Xu E. Digital stress and professional compromise among inclusive preschool teachers in China: A chain mediation model based on negative automatic thoughts and career adaptability / X. Feng, W. Guan, E. Xu // Acta Psychologica. — 2025. — Vol. 258. — P. 105261. — DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.105261.**

Цифровой стресс и профессиональный компромисс среди инклюзивных воспитателей дошкольных учреждений в Китае: модель цепной связи, основанная на негативных автоматических мыслях и карьерной адаптации

Феномен профессионального компромисса среди инклюзивных воспитателей дошкольных учреждений представляет собой серьезную проблему, препятствующую качественному развитию в этой области. Чтобы изучить механизмы влияния цифрового стресса на профессиональный компромисс среди инклюзивных воспитателей дошкольных учреждений и изучить цепную связь негативных автоматических мыслей и карьерной адаптации, в данном исследовании был использован метод кластерной случайной выборки для проведения комплексного опроса 558 инклюзивных воспитателей дошкольных учреждений. Результаты показали, что цифровой стресс достоверно и положительно предсказывает профессиональный компромисс среди инклюзивных воспитателей дошкольных учреждений. Негативные автоматические мысли опосредуют связь между цифровым стрессом и профессиональным компромиссом. Аналогичным образом карьерная адаптация выступает в качестве опосредующей переменной в этой связи. Более того, негативные автоматические мысли и карьерная адаптация вместе образуют цепную связь между цифровым стрессом и профессиональным компромиссом.

8. **Janitra F. E., Chen R., Sung C. M. Comparative effectiveness of resilience-related interventions on resilience and stress for healthcare professionals: A network meta-analysis of randomized controlled trials / F. E. Janitra [et al.] // International Journal of Nursing Studies. — 2025. — Vol. 170. — P. 105151. — DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2025.105151.**

Сравнительная эффективность вмешательств, направленных на повышение устойчивости, в отношении устойчивости к стрессу у медицинских работников: сетевой метаанализ рандомизированных контролируемых исследований

Медицинские работники сталкиваются с высокой рабочей нагрузкой, эмоциональным напряжением и хроническим стрессом, что подчеркивает необходимость разработки эффективных стратегий повышения устойчивости. Однако сравнительная эффективность вмешательств, направленных на повышение устойчивости, в этой группе населения остается неясной. Целью дан-

ного исследования была оценка и сравнение эффективности различных вмешательств в повышении устойчивости и снижении стресса у медицинских работников.

20 марта 2025 года был проведен систематический поиск в восьми базах данных (Cochrane Library, Embase, Ovid-MEDLINE, PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL и ProQuest) с целью выявления рандомизированных контролируемых исследований вмешательств, направленных на повышение устойчивости, у медицинских работников. К медицинским работникам относились медсестры, врачи, специалисты смежных профессий и смешанные группы клинического персонала. Частотный сетевой метаанализ был проведен в R с использованием пакета Netmeta с применением моделей случайных эффектов и стандартизированных разностей средних (SMD). Этот метод оценивает относительные эффекты путем объединения прямых и косвенных сравнений между вмешательствами. Гетерогенность оценивалась с помощью критерия Q Кокрейна, τ^2 и I². Анализ подгрупп исследовал потенциальные модификаторы эффекта, а P-критерии ранжировали сравнительную эффективность вмешательств. Риск смещения оценивался с помощью инструмента Cochrane Risk of Bias 2.0. Первичными результатами были стрессоустойчивость и стресс, измеряемые после вмешательства, при этом стрессоустойчивость дополнительно оценивалась через 3 месяца наблюдения.

Сразу после вмешательства позитивная психология продемонстрировала наибольшее и значительно более выраженное улучшение устойчивости (SMD = 0,57, 95 % ДИ: от 0,36 до 0,78), за ней следовали осознанность (SMD = 0,50, 95 % ДИ: от 0,24 до 0,76) и когнитивно-поведенческая терапия (SMD = 0,47, 95 % ДИ: от 0,23 до 0,71). Все эти методы продемонстрировали умеренный или значительный статистически значимый эффект. Через 3 месяца наблюдения позитивная психология оставалась наиболее эффективной (SMD = 0,69, 95 % ДИ: от 0,02 до 1,36), за ней следовали осознанность и когнитивно-поведенческая терапия. Что касается результатов, связанных со стрессом, позитивная психология продемонстрировала значительно высокий эффект (SMD = -0,69, 95 % ДИ: от -1,08 до -0,29), как и когнитивно-поведенческая терапия (SMD = -0,58, 95 % ДИ: от -0,86 до -0,30) и практика осознанности (SMD = -0,58, 95 % ДИ: от -0,94 до -0,21). Анализ чувствительности подтвердил стабильность результатов.

Позитивная психология, практика осознанности и когнитивно-поведенческая терапия оказались наиболее эффективными методами вмешательства для повышения стрессоустойчивости и снижения стресса среди медицинских работников, при этом некоторые эффекты сохранялись при последующем наблюдении. Эти результаты подтверждают необходимость внедрения структурированных научно обоснованных программ повышения стрессоустойчивости для улучшения психического благополучия и производительности труда в учреждениях здравоохранения.

9. Kanadli K. A., Aşkar S. E., Sazak Y. Health-Care Professionals' Coping Strategies With Stress During the 2023 Earthquakes in Türkiye: A Cross-Sectional Study / K. A. Kanadli [et al.] // Journal of Radiology Nursing. — 2025. — Vol. 44, No. 3. — P. 273–279. — DOI: 10.1016/j.jradnu.2025.04.003.

Стратегии преодоления стресса медицинскими работниками во время землетрясений 2023 года в Турции: поперечный анализ

Землетрясения являются одними из самых разрушительных бедствий, вызывающих стресс у медицинских работников. Однако неизвестно, какие стратегии преодоления стресса используют медицинские работники, пережившие землетрясения.

Цель данного исследования — изучить стратегии преодоления стресса медицинскими работниками, продолжающими работать после землетрясений 2023 года в Турции.

Данный поперечный анализ проводился в университетской больнице на юге Турции в период с октября по ноябрь 2023 года. Выборка исследования включала 434 медицинских работника. Данные были собраны с помощью анкеты с персональными данными и шкалы преодоления стресса, вызванного землетрясением. Данные были проанализированы с использованием соответствующих статистических методов.

Результаты исследования показали, что стратегии, используемые медицинскими работниками для преодоления стресса, вызванного землетрясением, включали позитивную переоценку ($12,24 \pm 3,58$), поиск социальной поддержки ($11,96 \pm 2,71$) и религиозную адаптацию ($10,30 \pm 3,85$). Положительная переоценка была выше среди тех, кто проживал в отдельных палатках/контейнерах ($p = 0,036$) и получал психологическую поддержку ($p = 0,026$); тогда как религиозная адаптация была выше среди тех, кто проживал в отдельных палатках/контейнерах или дома ($p = 0,001$), не имел родственной потери первой степени ($p = 0,016$) и покинул район сразу после землетрясения ($p = 0,026$). Значимой разницы между поиском социальной поддержки и описательными характеристиками, связанными с землетрясением, не выявлено ($p > 0,05$).

Было установлено, что позитивная переоценка является наиболее часто используемой медиками стратегией преодоления стресса после землетрясений 2023 года в Турции. В связи с этим рекомендуется проводить экспериментальные исследования, направленные на укрепление стратегий преодоления стресса.

10. Benkaddour N. E. H., Lekfif A., Ramdani S. [et al.] Gender dynamics and post-traumatic stress disorder in healthcare professionals: Insights from the COVID-19 vaccination / N. E. H. Benkaddour [et al.] // European Journal of

Гендерная динамика и посттравматическое стрессовое расстройство у медицинских работников: выводы из вакцинации от COVID-19

Пандемия COVID-19 усилила недоверие к вакцинации, вызванное дезинформацией и теориями заговора, даже среди медицинских работников. Психологические факторы, такие как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое чаще встречается у женщин, способствовали этому недоверию. В данном исследовании изучается взаимосвязь между ПТСР, тревожностью, восприятием стресса и гендерной динамикой у медицинских работников, справляющихся с трудностями пандемии.

Кросс-секционное исследование проводилось с февраля по ноябрь 2022 года в Восточном регионе Марокко. С использованием выборки «снежный ком» 221 медицинский работник принял участие в очных опросах. Данные собирались с помощью структурированного опросника, оценивающего восприятие вакцины, восприятие стресса, тревожность и симптомы ПТСР. Статистический анализ включал корреляционные тесты, линейные регрессии и модулируемую медиацию для изучения взаимодействия пола, стресса и тревожности.

Женщины составили 68,3 % выборки, при этом распространенность ПТСР была выше среди женщин (11,9 %), чем среди мужчин (5,7 %). Корреляционный анализ выявил тесную взаимосвязь между ПТСР, тревожностью и воспринимаемым стрессом среди женщин. Анализ с использованием модулируемого опосредования показал, что влияние пола на ПТСР было косвенным, опосредованным через тревожность. Воспринимаемый стресс смягчал влияние пола на тревожность: более высокий воспринимаемый стресс усиливал связь между полом и тревожностью. Тревожность затем опосредовала влияние пола на ПТСР, указывая на то, что в условиях высокого стресса пол косвенно влиял на тяжесть ПТСР через тревожность, особенно среди женщин.

Данное исследование подчеркивает косвенное влияние пола на ПТСР через тревожность, при этом воспринимаемый стресс усиливал эти различия. Конкретные вмешательства, учитывающие гендер и стресс, имеют решающее значение для поддержки медицинских работников во время кризисов в области здравоохранения и повышения устойчивости и доверия к вакцинации.

11. Roitenberg N. A bibliometric study of compassion fatigue, compassion satisfaction, secondary traumatic stress, and professional quality of life in nursing research / N. Roitenberg // Applied Nursing Research. — 2025. — Vol. 83. — P. 151956. — DOI: 10.1016/j.apnr.2025.151956.

Библиометрическое исследование усталости от сострадания, удовлетворенность от сострадания, вторичного травматического стресса и качества профессиональной жизни в сестринском деле

Целью данного исследования было проведение библиометрического анализа тематических достижений и траектории исследования усталости от сострадания, удовлетворенности от сострадания, вторичного травматического стресса и качества профессиональной жизни в области сестринского дела.

Для анализа данных и создания графических иллюстраций использовался пакет Bibliometrix на языке R. Исползованные методы включали описательный анализ, анализ цитирования, анализ совместной работы, анализ сопутствующих слов и анализ тематических карт.

5 апреля 2025 года библиометрические данные были загружены из базы данных Web of Science Core Collection.

Анализ показал, что в период с 2001 по 2024 год 3053 автора опубликовали релевантные публикации, что позволило получить 1408 ключевых слов, связанных с авторами. За последние 24 года наблюдалась общая тенденция к росту числа опубликованных статей с годовым приростом 23,81 %. Основополагающими темами в этой области были: «эмпатия», «усталость от сострадания», «вторичность», «сострадание» и «качественный аспект». Наиболее актуальными темами исследований были: «осознанность» и «смерть».

Растущее понимание значимости профессионального качества жизни в сестринских исследованиях отражено в библиометрическом исследовании, которое демонстрирует заметный рост числа исследований по этой теме. Результаты демонстрируют возросший интерес на международном уровне и различные модели сотрудничества между странами.

12. Tuna R., Azizoglu Keles D., Keles F. The effect of perceived stress, bio-psychosocial response and stress coping behaviors of nursing students on professional self-esteem / R. Tuna [et al.] // Teaching and Learning in Nursing. — 2025. — Vol. 20, No. 2. — P. e478–e484. — DOI: 10.1016/j.teln.2024.12.013.

Влияние воспринимаемого стресса, биопсихосоциальной реакции и стрессового поведения студентов-медиков на профессиональную самооценку

Сестринское образование — это стрессогенный процесс, включающий теоретическую и практическую подготовку.

Исследование было проведено с целью выявления влияния воспринимаемого стресса, биопсихосоциальной реакции на стресс и стрессового поведения студентов-медиков на их профессиональную самооценку.

В исследовании использовались описательный, корреляционный и поперечный методы исследования. Исследование проводилось с участием 238 студентов-медиков. Данные были собраны онлайн с использованием формы «Вводная информация», шкалы профессиональной самооценки Арыджака, шкалы воспринимаемого стресса, шкалы биопсихосоциальной реакции и опросника способов совладающего поведения.

Только воспринимаемый стресс объяснял 7,5 % профессиональной самооценки, и между ними наблюдалась высокая отрицательная корреляция ($r = -0,273$, $p < 0,01$). Воспринимаемый стресс и биопсихосоциальная реакция в совокупности повлияли на профессиональную самооценку на 17 %. Воспринимаемый стресс, биопсихосоциальная реакция и стрессовое поведение в совокупности повлияли на профессиональную самооценку на 19,3 %.

Хотя вывод о том, что у студентов-медсестер высокий уровень профессиональной самооценки считается положительным, следует отметить, что сестринское образование содержит множество факторов стресса.

13. Mitchell B. G., Russo P. L. Infection prevention and control professionals: Stress, resilience, personality traits and views about their workforce and profession / B. G. Mitchell, P. L. Russo // Infection, Disease & Health. — 2025. — Vol. 30, No. 2. — P. 97–104. — DOI: 10.1016/j.idh.2024.09.038.

Специалисты по профилактике и контролю инфекций: стресс, устойчивость, личностные качества и взгляды на свою рабочую силу и профессию

Пандемия COVID-19 оказала значительную нагрузку на специалистов по инфекционному контролю, которые находились на переднем крае борьбы с пандемией в своих организациях и за их пределами. Для поддержки специалистов по инфекционному контролю и информирования о будущих инициативах важно более глубоко изучить персонал по инфекционному контролю. Целью данного исследования было определить уровни стресса и устойчивости, личностные качества и намерения специалистов по инфекционному контролю в Австралии и Новой Зеландии.

Был проведен анонимный поперечный онлайн-опрос специалистов по инфекционному контролю в Австралии и Новой Зеландии. Для оценки уровня стресса, устойчивости и личностных качеств использовались проверенные инструменты: краткий инструмент оценки устойчивости, инструмент оценки стрессовых факторов на рабочем месте и тест «Большая пятерка».

В опросе приняли участие 356 специалистов по инфекционному контролю, представлявших все юрисдикции Австралии и Новой Зеландии. Средний балл стресса составил 4,28 (SD 3,39) и 3,34 (SD 0,65). У молодых участников и участников с меньшим опытом работы в сфере инфекционного контроля наблюдался более

высокий уровень стресса и более низкий уровень стрессоустойчивости. Индивидуальные черты личности различаются в зависимости от возраста, уровня образования и наличия сертификата. Примерно пятая часть участников указала, что планирует покинуть службу в сфере инфекционного контроля в течение следующих трех лет.

Работа стала крупнейшим опубликованным исследованием с участием специалистов по инфекционному контролю в Австралии и Новой Зеландии. Результаты подчеркивают необходимость наставничества, поддержки коллег и инициатив по повышению благополучия для поддержки профессии.

14. Cheikh-Ammar M., Jabagi N. LinkedIn's dilemma: navigating stress and well-being on professional networking platforms / M. Cheikh-Ammar, N. Jabagi // Internet Research. — 2025. — Vol. 35, No. 7. — P. 71–90. — DOI: 10.1108/INTR-08-2024-1292.

Дилемма LinkedIn: как справиться со стрессом и благополучием на платформах профессионального общения

Университеты все чаще приглашают студентов присоединиться к LinkedIn, сайту профессионального общения (PNS), для повышения их шансов на трудоустройство. Исследование рассматривает двойную проблему использования LinkedIn студентами, уделяя особое внимание противоречивому психологическому влиянию LinkedIn на стресс и благополучие.

Опираясь на теорию самодетерминации (SDT), теорию сохранения ресурсов (CORT) и недавние исследования социальных сетей, данное исследование предлагает теоретическую модель, объясняющую мотивацию пользователей к использованию LinkedIn, их опыт преодоления стресса и сохранения благополучия, вызванный LinkedIn, и то, как пользователи справляются с этим опытом. Модель была протестирована с помощью опроса 221 студента бакалавриата с использованием моделирования структурными уравнениями.

Результаты показывают, что благополучие, обусловленное цифровой поддержкой базовых психологических потребностей студентов в автономии, принадлежности и компетентности, усиливает их внутреннюю мотивацию к профессиональному взаимодействию на платформе. Однако, как выяснилось, LinkedIn также генерирует стресс, вызванный чрезмерным спросом и угрозами конфиденциальности, что подрывает внутреннюю мотивацию. Более того, благополучие в LinkedIn, как выяснилось, является личным ресурсом, который студенты используют для преодоления этого стресса.

15. López-del-Hoyo Y., Fernández-Martínez S., Perez-Aranda A. [et al.] Effectiveness of a Web-Based Self-Guided Intervention (MINDxYOU) for Reducing Stress and Promoting Mental Health Among Health Professionals:

Results From a Stepped-Wedge Cluster Randomized Trial / Y. López-del-Hoyo [et al.] // Journal of Medical Internet Research. — 2025. — Vol. 27. — DOI: 10.2196/59653.

Эффективность онлайн-программы самостоятельного вмешательства (MINDxYOU) для снижения стресса и укрепления психического здоровья медицинских работников: результаты рандомизированного кластерного исследования с ступенчатым клином

Высокий уровень постоянного стресса, с которым часто сталкиваются медицинские работники, является значимым фактором риска развития проблем с психическим здоровьем, таких как тревога, депрессия и соматические симптомы, которые не только влияют на их благополучие, но и имеют серьезные социальные и организационные последствия. Различные методы вмешательства, в том числе основанные на принципах третьей волны психотерапии (осознанности, сострадания и принятии), доказали свою эффективность в снижении стресса у этой группы населения. Среди них онлайн-программы представляют собой многообещающую альтернативу, обладающую значительными преимуществами в доступности и гибкости, однако некоторые трудности с соблюдением программы могут ограничивать ее эффективность.

Целью данного исследования была оценка эффективности программы MINDxYOU — онлайн-программы самостоятельного вмешательства, основанной на принципах третьей волны психотерапии, — для снижения воспринимаемого стресса и укрепления психического здоровья у выборки медицинских работников.

В исследовании, проведенном по рандомизированному ступенчато-клиновому кластерному плану, приняли участие 357 медицинских работников из медицинских центров Арагона и Малаги (Испания). Они были разделены на 6 кластеров — по 3 в каждом регионе — и случайным образом распределены в одну из 3 последовательностей, каждая из которых начиналась с контрольной фазы, а затем переходила к фазе вмешательства (программа MINDxYOU) через 8, 16 или 24 недели. Эта самостоятельная веб-программа, рассчитанная на 8 недель, включала еженедельные контакты (через WhatsApp, телефон или электронную почту) со стороны исследовательской группы для повышения приверженности. Участники оценивались онлайн каждые 8 недель в рамках 5 тестов. Основным результатом исследования был воспринимаемый стресс; дополнительно оценивались клинические факторы (тревожность, депрессия и соматизация) и процессуальные переменные (устойчивость, осознанность, сострадание и принятие).

Программу начали 229 участников, 112 (48,9 %) из которых завершили ее (т. е. завершили как минимум 3 из 4 модулей). Уровень воспринимаемого стресса значительно снизился как при рассмотрении всей выборки ($\beta = -1,08$, стандартная ошибка 0,51; $P = 0,03$), так и выборки завершивших ее ($\beta = -1,84$, стан-

дартная ошибка 0,62; $P = 0,003$). Доля участников с «низким уровнем стресса» увеличилась после лечения ($n = 90$, 46,6 % против $n = 100$, 28,8 % на исходном уровне). Внутрикластерный анализ показал, что умеренные эффекты до и после вмешательства присутствовали в двух кластерах (d Коэна = 0,46 и 0,62), и эти эффекты сохранялись при последующих оценках. Линейные модели смешанных эффектов также показали, что депрессия, тревожность и соматизация, а также стрессоустойчивость, самосострадание и некоторые аспекты осознанности продемонстрировали значительные улучшения ($P < 0,05$) при сравнении между этапами вмешательства и контрольной группой.

Программа MINDxYOU оказалась эффективной в снижении воспринимаемого стресса и укреплении психического здоровья, а также в повышении стрессоустойчивости, аспектов осознанности и самосострадания. Эти эффекты свидетельствуют о том, что участники испытали ощутимое улучшение, которое потенциально может улучшить их благополучие. Приверженность к программе вмешательства была умеренной, в то время как использование программы было заметным по сравнению с аналогичными программами. Поиск способов повышения приверженности к программе вмешательства будет способствовать повышению эффективности этой программы.

ОБЗОР НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ 2023–2025 ГОДОВ ПО ПРОБЛЕМАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

В 2023–2025 годах проводились как международные, так и всероссийские научные конференции по проблемам профессионального стресса. Эти мероприятия были посвящены разным аспектам: изучению механизмов стресса, совладающего поведения, профилактике стресса и другим темам¹.

Международные

- **LXIX международная научная конференция «Исследования молодых ученых»** (Казань, ноябрь 2023 года) — обсуждение проблем профессионального стресса, например, влияния стресса на здоровье педагогов.
- **Международная научно-практическая конференция «Стресс и саморегуляция в образовательной и профессиональной средах»** — проведена **20–21 мая 2025 года** в Москве.

¹ URL: moluch.ru / pirao.ru / psysocwork.ru / kosgos.ru / youthscience.urfu.ru

Цель — обсуждение ключевых задач и выработка новых подходов к изучению личностных и регуляторных ресурсов человека в стрессовых условиях. Тематические направления: стресс и саморегуляция в профессиональной деятельности, личностные и регуляторные ресурсы психологического здоровья и благополучия в стрессовых ситуациях.

Основные тематические направления:

- ▶ современные методологические основы изучения проблемы стресса и саморегуляции человека;
 - ▶ методы диагностики различных видов стресса и саморегуляции;
 - ▶ академический стресс и его саморегуляция обучающимися в образовательной среде школы и вуза;
 - ▶ стресс и саморегуляция в профессиональной деятельности;
 - ▶ личностные и регуляторные ресурсы психологического здоровья и благополучия человека в различных стрессовых ситуациях;
 - ▶ психологические ресурсы в решении проблем стресса и выгорания у субъектов образования и профессиональной деятельности;
 - ▶ регуляторные и личностные ресурсы профессионального самоопределения и развития в стрессовых условиях;
 - ▶ осознанная саморегуляция как метаресурс академических достижений, психологического благополучия и преодоления стресса различной этиологии у студентов;
 - ▶ практическое использование техник саморегуляции для профилактики стрессовых состояний в ситуации экзаменов и подготовки к ним;
 - ▶ техники управления стрессом в профессиональной деятельности в условиях активного использования ресурсов искусственного интеллекта.
- **VII Международная научно-практическая конференция «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы и устойчивость в мире неопределенности» (Кострома, 18–20 сентября 2025 года)** — направлена на обсуждение актуальных проблем, связанных с изучением механизмов стресса, совладающего поведения, а также факторов, влияющих на ресурсность и устойчивость личности в условиях глобальной неопределенности.

Цель конференции: создать дискурсивное пространство для представления новых результатов исследований, взаимодействия, дискуссий, общения, вдох-

новения и обмена новыми идеями для исследователей и практиков из разных сфер психологии, психологического консультирования и психотерапии.

Конференция направлена на обсуждение актуальных проблем, связанных с изучением механизмов стресса, совладающего поведения, а также факторов, влияющих на ресурсность и устойчивость личности и общества в условиях глобальной неопределенности.

Всероссийские

- **VI Всероссийская научно-практическая конференция «Психофизиологическое обеспечение профессиональной надежности персонала» (октябрь 2023 года)** — тема «Психофизиологическое обеспечение профессиональной надежности персонала».
- **Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные подходы в практической психологии: психологическая помощь при хроническом стрессе и синдроме эмоционального выгорания»** — проведена **5–7 мая 2025 года** в Санкт-Петербурге. Цель — обсудить теоретические и методологические основы психологической помощи при хроническом стрессе и эмоциональном выгорании, представить современные научные исследования и практические наработки. Основные направления: современные методы диагностики и коррекции хронического стресса и эмоционального выгорания, роль личности психолога в оказании эффективной помощи клиентам.

Результаты обсуждения отражены в публикациях, посвященных профессиональному стрессу, которые были обсуждены на конференциях:

Жукова И. П., Филиппченкова С. И. «Профессиональное выгорание у врачей-офтальмологов: векторы психологического исследования» (сборник трудов конференции «Педагогика, психология, общество: от теории к практике»).

Белоусов М. В. «Диагностика удовлетворенности потребностей в поиске причин профессионального выгорания личности субъекта труда» (сборник трудов конференции «Технопарк универсальных педагогических компетенций»).

Беркович О. Е., Тропинова О. А. «К вопросу о стрессоустойчивости эксперта-криминалиста» (сборник трудов конференции «Право, экономика и управление: состояние, проблемы и перспективы»).

Грязнов С. А. «Фактор снижения профессионального стресса в исправительных учреждениях» (сборник трудов конференции «Педагогика, психология, общество: актуальные исследования»).

Сычева М. А. «Профилактика профессионального выгорания. Особенности управления профессиональным стрессом» (сборник трудов конференции «Перспективы социально-экономического развития России»).

Результаты исследований, которые обсуждались на конференциях по профессиональному стрессу:

- игнорирование стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности руководителей приводит к снижению продуктивности их труда. Это происходит из-за развития негативных эмоций и психосоматических заболеваний, которые не позволяют менеджерам полностью использовать свой потенциал;
- проблема профессионального выгорания — междисциплинарная. Выделены три типа факторов, которые его вызывают: социально-психологические (условия работы), организационные (бюрократизм, отсутствие возможности обучения, возможности принятия самостоятельных решений, неблагоприятный климат) и индивидуальные (пол, возраст, черты характера, коллективная самоэффективность);
- длительный стресс приводит к многим соматическим патологиям. Активация симпатической нервной системы способствует развитию патологии сердца и сосудов, гипертонической болезни;
- отсутствие стресса также приводит к постепенному профессиональному выгоранию руководителя. Часто это провоцирует менеджеров на искусственное создание ситуаций риска, которые вызывают у них актуализацию адаптационных возможностей и повышение эффективности их трудовой деятельности.

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

Бонкало Татьяна Ивановна, доктор психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник отдела исследований общественного здоровья ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», Российская Федерация, 115088, город Москва, улица Шарикоподшипниковская, дом 9, ORCID: 0000-0003-0887-4995.

Научное электронное издание

Бонкало Татьяна Ивановна

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

ДАЙДЖЕСТ

Корректор В. С. Рожкова
Дизайнер-верстальщик А. В. Усанов

Объем данных 1,0 МБ

Дата подписания к использованию: 24.10.2025.

URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-medsina/izdaniya-nii/daydzhest-medsinskiy-turizm-i-eksport-medsinskikh-uslug/>

ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»,
115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9
Тел.: +7 (495) 530-12-89
Электронная почта: niiozmm@zdrav.mos.ru

Фото www.freepik.com