

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь преодолевающего поведения и стрессоустойчивости  
личности у медицинских работников**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 442 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Скобелевой Эльнары Игоревны**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

И. В. Малышев

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

**ВВЕДЕНИЕ.** В контексте профессиональной деятельности медицинских работников взаимосвязь преодолевающего поведения и стрессоустойчивость личности приобретает особо значимое значение. Эффективные копинг-стратегии, такие как активное решение проблем и поиск социальной поддержки, выступают в качестве ключевых компонентов высокой стрессоустойчивости среди медицинских специалистов. Применение продуктивных методов управления стрессом позволяет медицинским работникам сохранять концентрацию, контролировать свои эмоции и эффективно функционировать в условиях повышенного давления. В то же время использование неэффективных копинг-стратегий может привести к снижению стрессоустойчивости, что, в свою очередь, способствует эмоциональным срывам и негативно сказывается на их здоровье и профессиональной компетентности. Преодоление стресса – осознанная стратегия, направленная на адаптацию к условиям. Выбор стратегий зависит от личностных качеств, таких как самооценка, оптимизм, эмпатия, профессиональные навыки и когнитивные способности. Стессоустойчивость поддерживает психическое здоровье и работоспособность в условиях стресса. Медики с высоким интеллектом, сильной волей и эмоциональной стабильностью лучше справляются с вызовами. Высокая стрессоустойчивость снижает риск выгорания и повышает удовлетворенность работой.

**Актуальность темы** исследования позволила сформулировать проблему: проблема исследования взаимосвязи преодолевающего поведения и стрессоустойчивости личности заключается в необходимости понимания того, как стратегии преодоления стресса влияют на способность человека сохранять психологическое равновесие в условиях напряжённых ситуаций. Это важно для разработки эффективных методов психологической поддержки и повышения

адаптивности личности в современном мире, где стрессовые факторы становятся всё более разнообразными и интенсивными.

Многие исследования взаимосвязи между преодолевающим поведением и стрессоустойчивостью сосредоточены на детях, подростках и сотрудниках университетов, поэтому другие возрастные периоды остаются менее изученными.

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь преодолевающего поведения и стрессоустойчивостью личности медицинских работников.

**База исследования.** Эмпирическое исследование проводилось на выборке из 66 сотрудников в возрасте от 21 до 48 лет. База исследования – Государственное Учреждение Здравоохранения "Саратовская Городская Поликлиника № 2" (Сокращенное наименование, используемое далее - ГУЗ "СГП №2"), старший и средний медицинский персонал.

**Предметом исследования** – взаимосвязь преодолевающего поведения и стрессоустойчивости личности у медицинских работников.

**Методы исследования** в работе полностью соответствуют заявленным задачам. Теоретические методы исследования позволили систематизировать информацию, раскрыть природу явлений и предметов, выявить взаимосвязи между процессами. В эмпирической части исследования работа проводилась с помощью теста «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н. П. Фетискина, диагностика способности человека к преодолевающему поведению методика SACS. Для обработки качественных данных применялись методы статистического анализа: описательная статистика и коэффициент корреляции.

Работа состоит из содержания, введения, двух глав, семи параграфов, заключения, списка использованных источников, содержащего 50 позиций, а также содержит одно приложение. Также работа содержит два рисунка и четыре таблицы.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.** В главе 1 «Теоретические основы исследования взаимосвязи стрессоустойчивости личности и

преодолевающего поведения у медицинских работников» автор дает определение и раскрывает основные научные подходы к изучению стрессоустойчивости личности. Стрессоустойчивость – это способность человека противостоять стрессу, справляться с ним или адаптироваться без ущерба для здоровья и работы. Реакция на стресс не является врожденной, формируется в процессе развития индивидуальных способностей. Навыки саморегуляции в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах являются основой стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость особенно важна для медицинских работников из-за высокого уровня ответственности и необходимости быстро принимать решения. Формирование стрессоустойчивости у медиков наиболее эффективно на этапе профессиональной подготовки. Стресс может быть вызван эмоциональными и психическими напряжениями, связанными с деятельностью человека. Современная наука предлагает множество теорий и моделей стресса, охватывающих биологические, психологические и физиологические аспекты. Стрессоустойчивость можно рассматривать как набор личных качеств, определяющих реакцию человека на внешние стрессовые факторы.

Далее автор дает понятие преодолевающего поведения в психологии и раскрывает его компоненты. Преодолевающее поведение (копинг) - сложный процесс адаптации к психологически значимым ситуациям. Копинг важен для устойчивости личности в профессиональных кризисах. Психологическая цель преодоления – оптимизация адаптации к стрессовым факторам. В условиях изменчивого рынка труда, копинг становится особенно важным. Психологическая цель преодоления: оптимизация адаптации к стрессовым факторам, достигается через осознание и смягчение стрессоров, важен в условиях современной экономики. В психологии существуют три подхода к изучению феномена преодоления: динамический процесс, личностные черты и активность личности в решении проблем. Преодолевающее поведение и механизмы психологической защиты это – более осознанный подход и меньше

искажения действительности. Преодолевающее поведение направлено на поиск социально приемлемых способов выражения эмоций.

Методы преодоления внутренних конфликтов: выражение эмоций, замещение, разрядка, фантазирование, творчество, сдерживание, отстранение, юмор, самоизменение и переоценка ценностей.

Структура преодолевающего поведения: включает когнитивные, эмоциональные, поведенческие и социальные аспекты; когнитивный компонент: анализ стрессовых ситуаций и оценка ресурсов; эмоциональный аспект: управление эмоциональными реакциями; поведенческая составляющая: конкретные действия для решения стрессовых ситуаций; социальный аспект: взаимодействие с окружающими и получение поддержки.

Затем автором раскрывается имеющаяся связь между стрессоустойчивостью личности и преодолевающим поведением медицинских работников. Стрессоустойчивость – это сложное психофизиологическое качество. Оно помогает человеку адаптироваться к стрессовым ситуациям. Это качество важно для поддержания внутреннего равновесия и устойчивости в меняющейся среде. Стрессоустойчивость тесно связана с индивидуальными особенностями личности, включая когнитивные способности, эмоциональную устойчивость и поведенческие реакции. Адаптация к внешней среде зависит от того, как человек воспринимает и эмоционально реагирует на проблемные ситуации. Когда человек оценивает угрозу, у него активируются механизмы совладающего поведения, чтобы справиться со стрессом. Копинг – это комплекс стратегий, которые люди используют для преодоления стрессовых ситуаций. Совладающее поведение отличается от психологических защитных механизмов тем, что оно осознанно и направлено на гармонизацию отношений с трудной жизненной ситуацией. В современной психологии существует множество теорий о том, как люди справляются со стрессом.

В главе 2 «Эмпирическое исследование взаимосвязи преодолевающего поведения и стрессоустойчивости личности у медицинских работников» автор

сначала аргументирует выбор методик для проведения исследования. Методы исследования соответствуют задачам. Теоретический анализ систематизирует информацию, выявляя взаимосвязи между процессами. В эмпирической части применяются тесты на стрессоустойчивость. Данные обрабатываются методами статистического анализа. Методика Н.П. Фетискина и В.В. Козлова измеряет уровень стрессоустойчивости. Пятифакторный опросник анализирует личностные характеристики, влияющие на устойчивость к стрессу. Методика SACS изучает стратегии преодоления стресса. Исследование охватило 66 медицинских работников. Результаты показывают зависимость стрессоустойчивости от когнитивно-эмоциональных характеристик, личностных особенностей и стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Затем автором было проведено эмпирическое исследование для выявления взаимосвязи преодолевающего поведения и стрессоустойчивости личности медицинских работников на базе выборки.

На основе полученных выводов автором составлены рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости личности для медицинских работников. Врачи, эффективно справляющиеся со стрессом, используют специальные методы решения проблем и преодоления трудностей. Они планируют свои действия, думают о будущем и находят позитивные моменты даже в сложных обстоятельствах. Умение управлять стрессом – ключевой фактор успешной работы врача. Планирование и позитивное мышление помогают им эффективно решать задачи и поддерживать высокий уровень профессионализма. Способность справляться со стрессом важна для всех врачей, независимо от стажа. Молодые специалисты чаще подвержены стрессу, чем их опытные коллеги. Поэтому разработаны рекомендации, которые помогают врачам быть устойчивыми к стрессовым ситуациям. Эти рекомендации включают: формирование позитивного восприятия ошибок и неудач, применение техник релаксации, развитие коммуникативных навыков, эффективное управление временем, регулярные физические нагрузки,

социальную поддержку, здоровый образ жизни, сбалансированное питание, достаточный сон, постоянное совершенствование профессиональных навыков, увлечение хобби и регулярные периоды отдыха.

**ВЫВОДЫ.** В рамках настоящего исследования были поставлены задачи выявления специфики стрессоустойчивости и копинг-стратегий у медицинских работников, а также разработки научно обоснованных рекомендаций на основе проведенного эмпирического анализа. Актуальность рассмотрения профессионального стресса как частного аспекта общей проблемы обусловлена рядом ключевых факторов. Наблюдается значительный рост числа психологических исследований, направленных на изучение влияния профессиональной деятельности на личность. Комплексный подход к анализу взаимодействия личности и профессиональной среды позволяет глубже понять механизмы деструктивного воздействия условий труда на психическое состояние сотрудников. Это, в свою очередь, способствует выявлению факторов и условий возникновения не только профессионального стресса, но и профессиональных деструкций и деформаций, таких как выгорание, цинизм и снижение профессиональной идентичности. Таким образом, исследование профессионального стресса у медицинских работников представляет собой важную междисциплинарную задачу, требующую интеграции знаний из различных областей психологии, медицины и социологии.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Amirkhan, J. H. Факторно-аналитически выведенная мера копинга: индикатор стратегии / J. H. Amirkhan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1074.
2. Brook C.A., Willoughby T. Социальная тревожность и употребление алкоголя в период обучения в университете: адаптивные и дезадаптивные группы // *Developmental Psychology*. 2016. Vol. 52. No. 5. P. 835–845.

3. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping/ R. S. Lazarus, S. Folkman. - N.Y., 1984.
4. Maiolino N., Kuiper N. Влияние кратких упражнений с юмором на психологическое благополучие // Translational Issues in Psychological Science. 2016. Vol. 2. No. 1. P. 4–13.
5. Szabo A., Ward C., Jose P.E. Упрощение стресса, совладание и тревожность: продольное исследование иностранных студентов // International Journal of Stress Management. 2016. Vol. 23. No. 2. P. 190–208.
6. Wagner S.C., Kraemer L., Stadler G. Предотвращение и преодоление препятствий к изменению поведения: экспериментальное разграничение проактивного планирования и реактивного планирования совладания // Journal of Experimental Psychology: General. 2016. Vol. 145. No. 4. P. 383–395.
7. Yeung N.C.Y., Lu Q., Wong C.C.Y., Huynh H.C. Роль удовлетворения потребностей, когнитивной оценки и стратегий совладания в продвижении посттравматического роста: перспектива стресса и совладания // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2016. Vol. 8. No. 3. P. 284–292.
8. Авдиенко Г.Ю. Социально-психологическая комфортность субъекта образовательного процесса как психологический феномен // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2012. № 3. Т. 57. С. 37–41.
9. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у сотрудников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.А. Андреева. Тамбов, 2009. – 219 с.
10. Бадмаева З.А., Джилеева Б.П. Проблемы формирования стрессоустойчивости у сотрудников // Инновационная наука. 2020. №5. С. 171–172.



11. Бергис Т. А., Екимова Ю. Н. Особенности стрессоустойчивости сотрудников медицинского института Г. О. Тольятти // Балканско научно обозрение. 2019. №2 (4). С. 83–85.
12. Бехтер А.А. Рефлексивное оценивание сложных жизненных ситуаций в контексте выбора стратегий совладания у будущих специалистов // Акмеология. 2012. № 2(42). С. 114–117.
13. Бехтер А.А., Гагарин А.В. Оптимизация совладающего поведения будущих психологов посредством развития рефлексивности личности // Акмеология. 2014. № S1–2. С. 37–40.
14. Бехтер А.А., Гагарин А.В. Рефлексивные методы обучения в развитии стратегий совладания будущих психологов // Акмеология. 2014. № S1–2. С. S1–2. 255.
15. Блинова В.Л. Особенности жизнестойкости и копинг-поведения личности в контексте различных типов готовности к саморазвитию // Вестник Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2011. № 4. С. 378–382.
16. Вассерман, Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев, Е. Б. Клубова. – Санкт-Петербург: Издательство СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. – 50 с.
17. Гагарин А.В., Новиков С.О., Астахов Д.А. Экологическая компетентность как интегральный критерий эколого-ориентированной личности (сущностно-функциональный аспект) // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». 2011. № 4. С. 5–11.
18. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 464 с.
19. Гришунина Е.В., Абдулина Г.Х. Эмоциональные индикаторы субъективного отношения к сложным профессиональным ситуациям // Акмеология. 2014. № S3–4. С. 31–64.

20. Далгатов М.М. Особенности эмоционального выгорания работников государственных и частных медицинских учреждений / Далгатов, П.А. Амирагомедова // Молодой ученый. – 2020. – 27(317). – 142–145.
21. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М. : Политиздат, 1978.
22. Зеер Э. Ф. Психология профессий М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
23. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2007.
24. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 701 с.
25. Ильясова Г.Н., Фарахьянова А.К. Взаимосвязь стрессоустойчивости и профессиональной деятельности врачей-терапевтов//В сборнике: Современные проблемы социально-гуманитарных наук материалы IV Международной научнопрактической заочной конференции. Научно-образовательный центр «Знание».2016. С. 104–109.
26. Каменюкин, А. Г. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 224 с.
27. Киреева М. В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человекоориентированных профессий /Киреева М. В.// Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки –2011. – №8 (113), Т.11. –С. 6.
28. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса – М.: Наука, 1983.
29. Климкович И. Г. Модель специалиста медицинского профиля / И. Г. Климкович. – М. : Медицина. 1998.
30. Ковалев А. Г. Психология личности. Л. : 1970г.
31. Крайг, Грейс Психология развития, СПб. : Питер, 2000.
32. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.

33. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М.: 2007. № 3. - С. 93–112.
34. Лазарус, Р. С. Психологический стресс, оценка и копинг-стратегии / Р. С. Лазарус, С. Фолкман. – Нью-Йорк, 1984.
35. Маклаков А.Г., Авдиенко Г.Ю. Социально-психологическая комфортность образовательной среды вуза для обучающихся и методы её диагностики // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1. С. 94–99.
36. Малышев И.В. Взаимосвязь творческого потенциала и копинг-стратегий совладания со стрессом у студентов вузов // Известия Саратовского университета. 2013. Т. 13. Вып. 3. С. 56–61.
37. Михайлов, А. М. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А. М. Михайлов, В. С. Ротенберг // Вопросы психологии. – 1990. – №5. – С. 106–111.
38. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «Бахрах», 1998. – 672 с.
39. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи: Издательство «Талант», 1996. – 144 с.
40. Сайно О. В., Морунов О. Е. Психология общения врача и пациента // Лечебное дело. 2019. № 3. С. 54–59.
41. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс. 2009
42. Слесаренко Л. А. Исследование копинг-стратегий у ординаторов // Теоретическая и экспериментальная психология. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-koping-strategiy-u-ordinatorov> (дата обращения: 23.09.2025).
43. Стеблянко Ю.В. Роль и значение защитных механизмов в процессе формирования стрессоустойчивости // Мир современной науки. 2011. № 3. С. 1–4.

44. Султанова И. В., Кленикова К. А. Стрессоустойчивость медицинского персонала в период пандемии // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №72–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-meditsinskogopersonala-v-period-pandemii> (дата обращения: 09.09.2025).

45. Трапезникова А.М., Финогенко Е.И Стрессоустойчивость как профессионально важное качество работников медицинских профессий // Молодежный вестник ИрГТУ. 2015. № 2. С. 45.

46. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – Москва, 1993.

47. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости сотрудников в условиях интеллектуальных испытаний: автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. психол. наук (19.00.13) /Хуторная, Маргарита Леонидовна; ТГУ им. Г.Р. Державина. –Тамбов, 2007. –182 с.

48. Церковский, А. Л. Особенности копинг-поведения студентов медицинского вуза / А. Л. Церковский // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации. Материалы 61-й научной сессии сотрудников университета. – Витебск: ВГМУ, 2006. – С. 623–626.

49. Церковский, А. Л. Современные научные подходы к проблеме стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета, 2011. – Т. 10. – № 1. – С. 6–19.

50. Чупина В.Б., Гавриленко Л.С. Особенности проявления показателей стрессоустойчивости у сотрудников клинических психологов и инженеров //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 430–432.