

## ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У МЕДИЦИНСКИХ СОТРУДНИКОВ В УСЛОВИЯХ COVID-19

**Жарская Яна Денисовна**, студент, направление подготовки 37.03.01 Психология, Оренбургский государственный университет, Оренбург  
e-mail: zharskayayana21@gmail.com

Научный руководитель: **Биктина Насима Нигматулиновна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной психологии, Оренбургский государственный университет, Оренбург  
e-mail: biktina@rambler.ru

***Аннотация.** Трудности в профессиональной деятельности и также в личной жизни при стрессе являются основанием для смещения в худшую сторону психологического и физического здоровья. Признаки стресса отмечены, в особенности на уровне эмоциональных переживаний. В статье рассмотрены вопросы, связанные с проявлением стресса у медицинских сотрудников в условиях пандемии. Приведены результаты методик, направленных на выявление психологического стресса и нервно-психического напряжения. Доказано, что пандемия, вызванная новой коронавирусной инфекцией, стала серьёзным испытанием для психологического благополучия людей во всем мире. Представленные в статье результаты были получены на двух группах респондентов, удалось определить их психическое состояние. Для статистической обработки данных использовался непараметрический критерий U Манна-Уитни. Установлены различия между женщинами и мужчинами в выраженности психической напряженности.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессоры, стрессоустойчивость, медицинские сотрудники, covid-19.*

***Для цитирования:** Жарская Я. Д. Проявление профессионального стресса у медицинских сотрудников в условиях COVID-19 // Шаг в науку. – 2022. – № 2. – С. 66–69.*

## MANIFESTATION OF OCCUPATIONAL STRESS AMONG MEDICAL STAFF IN CONDITIONS OF COVID-19

**Zharskaya Yana Denisovna**, student, training program 37.03.01 Psychology, Orenburg State University, Orenburg  
e-mail: zharskayayana21@gmail.com

Research advisor: **Biktina Nasima Nigmatulinovna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Orenburg State University, Orenburg  
e-mail: biktina@rambler.ru

***Abstract.** Difficulties in professional activities and also in personal life under stress are the basis for a shift for the worse in psychological and physical health. Signs of stress are noted, especially at the level of emotional experiences. The article deals with issues related to the manifestation of stress among medical workers in a pandemic. The results of methods aimed at identifying psychological stress and neuropsychic tension are presented. It has been proven that the pandemic caused by a new coronavirus infection has become a serious test for the psychological well-being of people around the world. The results presented in the article were obtained on two groups of respondents, it was possible to determine their mental state. For statistical data processing, the nonparametric Mann-Whitney U test was used. Differences between women and men in the severity of mental tension were established.*

***Key words:** stress, stressors, stress tolerance, medical staff, covid-19.*

***Cite as:** Zharskaya, Ya. D. (2022) [Manifestation of occupational stress among medical staff in conditions of COVID-19]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 2, pp. 66–69.*

В наше время стресс является медико-психологическим диагнозом, который имеет свои проявления, такие как изнуренность, тревожность, волнение, апатичность, нервозность [4]. Человек, страдающий данной проблемой, чувствует снижение качества

жизни – любая трудность в профессиональной сфере, в личной жизни становится причиной ухудшения психического и физиологического самочувствия.

Стресс понимается как комплекс защитных физиологических реакций, идущих в ответ на влияние

различных негативных ситуаций (стрессоров). Такими стрессорами могут выступать мороз, голод, жажда, большие кровопотери, заболевания, психические травмы [5]. Также стресс трактуется как положение напряжения от английского stress, что переводится как напряжение.

В своих трудах Г. Селье определял стресс как положение высокого психологического напряжения, который возникает при изменении привычных условий в негативную сторону, как в обыденной жизни, так и при особых случаях [5].

Стресс оказывает большое негативное влияние на нашу жизнь, лишая ее красок. Он стал объединять в себе проявления измененного психического состояния, которое возникает под влиянием чрезвычайной ситуации. Стресс, будучи особым психическим состоянием, проявляется не одними трудностями выражения впечатлений и относится не только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отображается в характерологических, мотивационных, волевых, и иных компонентах личности.

Находясь под воздействием стрессовой ситуации, человек накапливает в себе продукты работы стрессовых устройств. Для человека их наличие нежелательно, так как они разрушают механизмы саморегуляции [8]. Биологические ритмы сбиваются, изменяется гормональный и иммунный фон, и организм ослабевает под влиянием стресса.

Результаты современных исследований показывают, что пандемия, вызванная новой коронавирусной инфекцией, стала серьезным испытанием для психологического благополучия людей во всем мире. Зафиксированы признаки стресса, особенно на уровне эмоциональных переживаний. Данные психологов по предыдущим массовым заболеваниям показывают, что такие переживания могут приводить впоследствии к различным психическим расстройствам [3]. Изучение психического состояния населения и факторов их обуславливающих может стать основой создания более целенаправленных профилактических программ, особенно учитывая то, что окончание пандемии еще сложно спрогнозировать.

Коварство и опасность COVID-19 заключается в том, что заболеть могут абсолютно все люди, этническая принадлежность, возраст и пол значения не имеют. Пандемия коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) создала беспрецедентный психологический стресс для людей во всем мире, особенно для медицинских работников [1]. Работа в таких сложных условиях всегда чревата своими последствиями, среди которых, прежде всего психоэмоциональное утомление и возникновение негативных эмоциональных состояний. Но все изменения эмоционального состояния, которые могут отмечаться в данный момент, в большинстве случаев обосно-

ванно могут считаться «нормальной реакцией на экстремальную ситуацию» [7].

Возникшая ситуация пандемии уникальна тем, что разворачивается длительное время, до сих пор нет четких перспектив её окончания, что дает возможность оценить эффективность личностных ресурсов непосредственно в ситуации переживания стресса, характерного для большинства людей во всем мире [2]. Что обуславливает актуальность данного исследования и дает возможность разработки рекомендаций для преодолевающего поведения и развития качеств повышения стрессоустойчивости людей, испытывающих трудности в преодолении стрессового воздействия в период угрозы вирусного заражения, и во время чрезвычайных ситуаций в целом.

Целью исследования было изучение социально-психологических особенностей профессионального стресса у медицинских сотрудников разного пола.

Для достижения поставленной цели мы выделили следующие задачи:

- проанализировать половые особенности проявления стресса;
- определить, существуют ли различия в экстремальных ситуациях в профессиональной деятельности у мужчин и женщин.

Предметом исследования выступило проявление стресса.

В основе исследования лежало предположение о том, что существуют социально-психологические особенности проявления стресса в зависимости от пола.

Репрезентативную выборку испытуемых составили 40 человек ( $N = 40$ ) в возрасте от 23 до 45 лет, из них 20 мужчин и 20 женщин, из них 7 респондентов занимают должность врача, остальные 33 являются средним и младшим персоналом.

В качестве методического обеспечения был использован психодиагностический метод, представленный следующими опросниками:

1. «Шкала психологического стресса PSM-25». Методика позволяет измерить стрессовые состояния и выявить интегральный показатель психической напряженности [2].
2. «Оценка нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина. Методика позволяет определить степень выраженности признаков нервно-психического напряжения, составленных по данным клинико-психологического наблюдения [6].
3. Диагностика состояния стресса А. О. Прохорова. Методика используется для выявления индивидуальностей переживания стресса: степени самоконтроля и психологической лабильности в аналогичных обстановках [2].

На первом этапе исследования особенностей проявления стресса у мужчин и женщин был вы-

полнен анализ различий между выборками. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS 20.0 с помощью непараметрического

критерия  $U$  Манна-Уитни. Результаты различий представлены в таблице 1.

Таблица 1. Анализ различий в характеристиках стресса женщин и мужчин

Показатели	Значения	
	$U$ критерия Манна-Уитни	уровня значимости $p$
Наименование критерия		
Показатель психической напряженности	000,000	0,000
Нервно-психическое напряжение	118,500	0,026
Регуляция в стрессовых ситуациях	159,500	0,277

Источник: разработано автором

В ходе исследования были выявлены достоверно значимые различия в выраженности психической напряженности (рис. 1). По показателям нервно-

психического напряжения и регуляции в стрессовых ситуациях достоверно значимых различий нет.

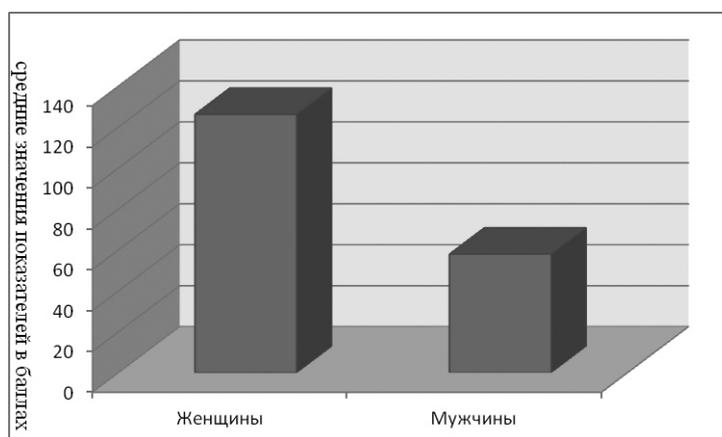


Рисунок 1. Показатели выраженности психической напряженности у женщин и мужчин по методике «Шкала психологического стресса PSM-25»

Источник: разработано автором

Уровень психической напряженности намного выше у женщин (126,1) сравнительно с мужчинами (57,85,  $U = 126,1 - 57,85 = 68,25$ ).

По результатам методики у женщин выявлен средний уровень стресса, что свидетельствует о том, что женщины при высокой рабочей нагрузке в процессе оказания медицинской помощи больным с коронавирусной инфекцией находятся в состоянии психического дискомфорта, нервно-психической напряженности по сравнению с мужчинами.

Низкий уровень свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам у мужчин.

Различия в выраженности психического напряжения в ситуации стресса могут быть связаны с тем, что в организме мужчин присутствует особый белок, который при определенных условиях блокирует работу цепочек мозга, связанных с тревожны-

ми состояниями. Мозг мужчины очень дифференцированный, он избирателен и долго в стрессовой ситуации не может находиться.

Также мужчинам в стрессовых ситуациях свойственно замыкаться в себе, чтобы в одиночку решить проблему и связанные с ней переживания. Женщин в таких ситуациях переполняют эмоции. В такие минуты, чтобы взять себя в руки, мужчинам и женщинам требуются совершенно разные вещи. Мужчине становится легче, когда он принимается за решение проблемы, а женщине – когда она говорит о ней.

Женщины в вопросах стресса более рассудительны и медлительны – им нужно время на раздумья и планирование реакции. Мужчины же чаще всего «рубят с плеча» – они ориентированы на действие и страдают от излишнего планирования в ситуации стресса.

У женщин рассредоточено внимание; они склонны к одновременному решению сразу нескольких задач. И переключаться на что-то другое, кроме того, что их волнует в данный момент, им крайне сложно. Перед мужчиной же стоит одна задача; остальные представляются ему незначительными и не требующими его внимания.

В результате проведённого исследования мы делаем вывод, что выявленные различия свидетельствуют о низком уровне психологического стресса у мужчин и среднем уровне у женщин. Мужчины более адаптированы к рабочим нагрузкам в период пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией, по сравнению с женщинами.

#### Литература

1. Вишняков А. И. Психологические особенности трудовой мотивации и её взаимосвязь с ценностными ориентациями сотрудников медицинских учреждений / А. И. Вишняков // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. № 3 (16). – С. 245–248.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб: Питер, 2009. – С. 40–75.
3. Дубровина А. И. Основные выявленные угрозы в период пандемии COVID-19 и методы их ликвидации / А. И. Дубровина // Modern Science. – М., 2020. – № 4. – С. 425–428.
4. Жуков Д. Стресс, который всегда с тобой / Д. Жуков. – СПб: Наука, 2018. – С. 60–75.
5. Китаев-Смык Л. А. Стресс. Эмоции и соматика / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2020. – С. 261–270.
6. Немчин Т. А. Состояния нервно – психического напряжения / Т. А. Немчин. – СПб: Изд-во ЛГУ, 2004. – С. 73–80.
7. Ушаков Д. В. Социально-психологические аспекты пандемии covid-19: результаты экспертного опроса российских психологов / Д. В. Ушаков // Психологический журнал / Д. В. Ушаков, А. В. Юревич, Т. А. Нестик, М. А. Юревич. – М., 2020. – № 5. – С. 5–17.
8. Янцупов А. Я. Как избавиться от стресса / А. Я. Янцупов. – Москва: Изд-во Проспект, 2016. – С. 161–170.

Статья поступила в редакцию: 29.04.2022; принята в печать: 01.06.2022.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.