

УДК: 159.923

DOI: 10.25629/НС.2023.11.24

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ РАБОЧЕГО СТРЕССА У ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ В ПОСТКОВИДНЫЙ ПЕРИОД

Бонкало Т.И.¹, Полякова О.Б.²

¹Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы

²Российский государственный социальный университет

АННОТАЦИЯ

Установление взаимосвязи видов рабочего стресса (информационного, психического, психологического, социального (межличностного), физиологического, физического, эмоционального и др.) у 758 практических психологов московских центров психологической службы, оказывающих помощь населению в постковидный период, осуществлялось при помощи опросников (стресс-тест Б.Г. Ионова, имеются ли у вас симптомы стресса К.С. Семеровой, какой стресс вы испытываете П. Лежерона), критерия корреляции К. Пирсона и описания связей по шкале Чеддока-Снедекора. Выявлены основные особенности видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период: средний уровень стрессового состояния, ниже средней степень симптомов стресса (с тенденцией к средней степени), средняя выраженность общего показателя рабочего стресса (при среднем уровне эмоционального стресса и стресса в отношениях, а также при ниже средней степени физического стресса). Установлены взаимосвязи видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период: заметная связь между: стрессовым состоянием и эмоциональным стрессом, и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего стресса; эмоциональным стрессом и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего стресса; стрессом в отношениях и общим показателем рабочего стресса; умеренная связь между: выраженностью симптомов стресса и стрессовым состоянием, и эмоциональным стрессом, и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего стресса; физическим стрессом и стрессовым состоянием, и эмоциональным стрессом, и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего стресса; слабая связь между выраженностью симптомов стресса и физическим стрессом.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

стресс, рабочий стресс, виды рабочего стресса, психологи, практические психологи, помощь, постковидный период.

ВВЕДЕНИЕ

Чтобы специфика оказания помощи практическими психологами населению в постковидный период (болезненность, неприятность принятия решений в, казалось бы, безвыходных ситуациях; длительность обсуждения стрессовых условий и стрессогенных факторов; кропотливость нахождения выходов из трудных ситуаций; необходимость нивелирования депрессивности, напряжения, раздражительности, тревожности и др.) не приводила к возникновению у специалистов-психологов негативных эмоциональных проявлений и стрессовых состояний, что, в свою очередь, может выступать предпосылками профессиональных деформаций и искажения профессионального профиля, необходимы психодиагностика и психопрофилактика различных видов рабочего стресса (информационного, психического, психологического, социального (межличностного), физиологического, физического, эмоционального и др.).

КРАТКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

Актуальными направлениями исследований при систематической психологической профилактике различных видов рабочего стресса выступают: выявление особенностей психосоматизации [8] и роли саморазвития в упреждении рабочего стресса [19], диагностика стресс-состояний работников [17], изучение поведения специалистов в стрессогенных условиях [15], определение специфики лечения трудового стресса [25] и физиологического стресса [9], профилактика подчинительности и повышение устойчивости к повседневному стрессу и стрессу на работе [16], рассмотрение внутренних факторов стресса на рабочем месте [12] и физиологических симптомов нервно-психического напряжения [10], установление связи внешних производственных факторов и рабочего стресса [24].

МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ

Цель исследования – установить взаимосвязь видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период.

Установление взаимосвязи видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период, осуществлялось с помощью:

1) опросников: стресс-тест (СТ) Б.Г. Ионова для определения наличия стрессового состояния (Σ СТ) [3] автор модификации интерпретации результатов – О.Б. Полякова (таблица 1); имеются ли у вас симптомы стресса (ИлуВСС) К.С. Семеровой для выявления выраженности симптомов стресса (Σ ИлуВСС) [11], автор модификации интерпретации результатов – О.Б. Полякова (таблица 1); какой стресс вы испытываете (КСВИ) П. Лежерона (P. Legeron) для диагностики уровней рабочего стресса и его видов: физического стресса (ФС), эмоционального стресса (ЭС), стресса в отношениях (СвО) и общего показателя рабочего стресса (Σ КСВИ) [7], автор модификации интерпретации результатов – О.Б. Полякова (таблица 1);

2) критерия корреляции К. Пирсона и описания связей по шкале Чеддока-Снедекора.

Таблица 1 – Шкалирование уровней стрессового состояния, рабочего стресса и его видов у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период

Аббревиатуры диагностических процедур и видов рабочего стресса		Уровни стрессового состояния, рабочего стресса и его видов у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
СТ	Σ СТ	20-31	32-43	44-56	57-68	69-80
ИлуВСС	Σ ИлуВСС	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10
КСВИ	ФС, ЭС, СвО	0-2	3-5	6-7	8-10	11-12
	Σ КСВИ	0-6	7-15	16-21	22-30	31-36

Примечание: СТ – стресс-тест, Σ СТ – показатель наличия стрессового состояния; ИлуВСС – имеются ли у вас симптомы стресса, Σ ИлуВСС – показатель выраженности симптомов стресса; КСВИ – какой стресс вы испытываете, ФС – физический стресс, ЭС – эмоциональный стресс, СвО – стресс в отношениях, Σ КСВИ – общий показатель рабочего стресса.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В установлении взаимосвязи видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период, приняли участие 758 практических психологов (средний возраст – 34,3) московских центров психологической службы.

Результаты определения особенностей видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период, показали:

1) среднюю степень стрессового состояния, беспокойства без явных причин, непереносимости критики, нервозности при ожидании, нужды в похвале, ощущения боли в спине и шее и раздражительности по мелочам (401 чел., 52,9%, 50,5) (таблица 2);

2) ниже средней выраженность симптомов стресса, беспокойства при недоброжелательности окружающих, беспричинного страха, заедания стресс-состояния, ощущения недооцененности, раздражительности, тревожности (249 чел., 32,9%, 4,4 САЗ) с тенденцией к средней выраженности (245 чел., 32,3%) (таблица 2);

3) средний уровень общего показателя рабочего стресса (313 чел., 41,3%, 17,5), характеризующийся средней степенью эмоционального стресса, беспокойства из-за пустяков, перехода от оптимизма к пессимизму, раздражительности, смены настроения, тревожности, уныния (397 чел., 52,4%, 6,5 САЗ) и стресса в отношениях, замыкания в себе, избегания говорить о тяжелом состоянии и контактов с другими, нервозности, стрессового состояния, замечаемого окружающими (385 чел., 50,8%, 6,4 САЗ), а также ниже средней выраженностью физического стресса, аппетита, желания покурить и выпить, например, кофе, ощущения тяжести дыхания, плохого сна, сердцебиения, скованности, физического напряжения (422 чел., 55,7%, 4,6 САЗ) (таблица 2).

Таблица 2 – Выраженность уровней стрессового состояния, рабочего стресса и его видов у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период

Аббревиатуры диагностических процедур и видов рабочего стресса		Уровни стрессового состояния, рабочего стресса и его видов у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период										САЗ	У
		низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий			
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%		
СТ	∑ СТ	54	7,1	124	16,4	401	52,9	133	17,5	46	6,1	50,5	С
ИлуВСС	∑ ИлуВСС	85	11,2	249	32,9	245	32,3	99	13,1	80	10,5	4,4	НС
КСВИ	ФС	56	7,4	422	55,7	156	20,6	84	11,1	40	5,2	4,6	НС
	ЭС	76	10,0	128	16,9	397	52,4	85	11,2	72	9,5	6,5	С
	СвО	79	10,4	104	13,7	385	50,8	97	12,8	93	12,3	6,4	С
	∑ КСВИ	70	9,2	218	28,8	313	41,3	89	11,7	68	9,0	17,5	С
Примечание: аббревиатуры диагностических процедур и видов рабочего стресса смотри в примечании таблицы 1, САЗ – среднее арифметическое значение, У – уровень, Н – низкий, НС – ниже среднего, С – средний, ВС – выше среднего, В – высокий.													

Результаты установления взаимосвязи видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период, показали наличие:

1) заметной связи между: стрессовым состоянием и эмоциональным стрессом (0,635), и стрессом в отношениях (0,608), и общим показателем рабочего стресса (0,520); эмоциональным стрессом и стрессом в отношениях (0,597), и общим показателем рабочего стресса (0,517); стрессом в отношениях и общим показателем рабочего стресса (0,508) (таблица 3);

2) умеренной связи между: выраженностью симптомов стресса и стрессовым состоянием (0,397), и эмоциональным стрессом (0,409), и стрессом в отношениях (0,411), и общим показателем рабочего стресса (0,368); физическим стрессом и стрессовым состоянием (0,441), и эмоциональным стрессом (0,425), и стрессом в отношениях (0,415), и общим показателем рабочего стресса (0,384) (таблица 3);

3) слабой связи между выраженностью симптомов стресса и физическим стрессом (0,255) (таблица 3).

Таблица 3 – Взаимосвязь стрессового состояния, рабочего стресса и его видов у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период

Аббревиатуры диагностических процедур и видов рабочего стресса		СТ	ИлуВСС	КСВИ			
		∑ СТ	∑ ИлуВСС	ФС	ЭС	СвО	∑ КСВИ
СТ	∑ СТ	1	0,397	0,441	0,635	0,608	0,520
ИлуВСС	∑ ИлуВСС	0,397	1	0,255	0,409	0,411	0,368
КСВИ	ФС	0,441	0,255	1	0,425	0,415	0,384
	ЭС	0,635	0,409	0,425	1	0,597	0,517
	СвО	0,608	0,411	0,415	0,597	1	0,508
	∑ КСВИ	0,520	0,368	0,384	0,517	0,508	1

Примечание: аббревиатуры диагностических процедур и видов рабочего стресса смотри в примечании таблицы 1; $p < 0,01$ – статистическая значимость корреляционной связи.

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты установления взаимосвязи видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период, подтверждаются исследованиями психологов, педагогов, медиков и социологов, направленными на выявление связи производственного стресса и психофизиологического напряжения [22], стресса на работе и конфликтности в семье [18] и стресса, тревоги и депрессии специалистов [20], классификацию методов психологической помощи по преодолению тревоги и стресса [1], описание моделей поведения при наличии рабочего стресса [13], специфики совладания со стрессом в профессиональной деятельности [4] и стратегий резистенции профессиональному стрессу [21], преодоление и профилактику профессионального стресса [2], прогнозирование влияния стресса трудовой деятельности на возникновение профессионального выгорания [6], рассмотрение специфики психопрофилактики трудового стресса [14] и стресса на работе [23], теоретический анализ различных видов стресса [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными особенностями видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период, являются: средний уровень стрессового состояния, ниже средней степень симптомов стресса (с тенденцией к средней степени), средняя выраженность общего показателя рабочего стресса (при среднем уровне эмоционального стресса и стресса в отношениях, а также при ниже средней степени физического стресса).

Установлены взаимосвязи видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период: заметная связь между: стрессовым состоянием и эмоциональным стрессом, и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего стресса; эмоциональным стрессом и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего

стресса; стрессом в отношениях и общим показателем рабочего стресса; умеренная связь между: выраженностью симптомов стресса и стрессовым состоянием, и эмоциональным стрессом, и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего стресса; физическим стрессом и стрессовым состоянием, и эмоциональным стрессом, и стрессом в отношениях, и общим показателем рабочего стресса; слабая связь между выраженностью симптомов стресса и физическим стрессом.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Вохмянина Т. Как помочь сотрудникам справиться с тревогой и стрессом в период пандемии: практические советы психолога // *Здравоохранение*. 2020. № 5. С. 74-79.
2. Гвоздовенко А.А., Шевелёва А.М. Роль организационного психолога в преодолении и профилактике профессионального стресса // *Психология психических состояний*. Сост. А.В. Климанова, под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2022. С. 138-143.
3. Ионов Б.Г. Стресс-тест. URL: <http://schoolpsycholog.ucoz.com/load/5-1-0-27> (дата обращения – 01.07.2023).
4. Казаренков В.И., Карнелович М.М., Казаренкова Т.Б. Совладание педагогов-психологов со стрессом в профессиональной деятельности // *Психолого-педагогический поиск*. 2020. № 4 (56). С. 81-90. DOI: 10.37724/RSU.2020.56.4.008.
5. Кочнев В.А., Бухтиярова А.О. Информационный стресс как предмет психологического исследования (теоретический анализ) // *Россия и мир: развитие цивилизаций. Уроки прошлого, угрозы будущего*. М.: Институт мировых цивилизаций, 2020. С. 326-331.
6. Лаврова М.С. Стресс трудовой деятельности как один из факторов развития профессионального выгорания психологов органов внутренних дел // *Вопросы совершенствования правоохранительной деятельности: взаимодействие науки, нормотворчества и практики*. Сост. Р.Б. Осокин. М.: Московский университет МВД РФ им. В.Я. Кикотя, 2022. С. 136-137.
7. Лежерон П. Какой тест вы испытываете? // *Psychologies* (www.psychologies.ru). Февраль 2008. № 24. С. 160-166.
8. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Особенности психосоматизации медицинских работников с профессиональными деформациями // *Здравоохранение Российской Федерации*. 2020. Т. 64. № 5. С. 278-286. DOI: 10.46563/0044-197X-2020-64-5-278-286.
9. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Специфика физиологического стресса населения, находящегося в самоизоляции из-за пандемии COVID-19 // *Здравоохранение Российской Федерации*. 2021. Т. 65. № 5. С. 432-439. DOI: 10.47470/0044-197X-2021-65-5-432-439
10. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Физиологические симптомы нервно-психического напряжения у медицинских работников с профессиональными деформациями // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2020. Т. 28. № S2. С. 1195-1201. DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-s2-1195-1201.
11. Семерова К.С. Имеются ли у вас симптомы стресса? URL: <http://studentbooks.com.ua/content/view/1427/42/1/1/> (дата обращения – 01.07.2023).
12. Akimov A., Kayumova M., Gafarov V., Kuznetsov V. Responsibility as one of stress parameters at work place in open urban population: gender aspect // *Journal of Hypertension*. 2021. No. 39 (e-S1). P. e164. DOI: 10.1097/01.hjh.0000746212.74395.ae.
13. Arifuddin M., Darwis S., Sundari S. Behaviour models of audit quality reduction associated with auditor's work stress // *Економічний часопис-XXI*. 2021. No. 187 (1-2). P. 215-222. DOI: 10.21003/ea.V187-21.
14. Bakhuis roozeboom M.C., Schelvis R.M.C., Houtman I.L.D., Wiezer N.M., Bongers P.M. Decreasing employees' work stress by a participatory, organizational level work stress prevention approach: a multiple-case study in primary education // *BMC Public Health*. 2020. No. 20 (1). P. 1-16. DOI: 10.1186/s12889-020-08698-2.

15. Chen H., Chen Z., Liu J., Wang H., Wu Y., Dan C., Zhong S., Bréchet Y. Constitutive modeling of flow stress and work hardening behavior while considering dynamic strain aging // *Materialia*. 2021. No. 18. P. 101137. DOI: 10.1016/j.mtla.2021.101137.

16. Gottschalk M.G., Domschke K., Schiele M.A. Epigenetics underlying susceptibility and resilience relating to daily life stress, work stress, and socioeconomic status // *Frontiers in Psychiatry*. 2020. No. 11 (may). P. 163. DOI: 10.3389/fpsy.2020.00163.

17. Hultén A., Dahlin-ivanoff S., Holmgren K. Positioning work related stress – GPS reasoning about using the WSQ combined with feedback at consultation // *BMC Family Practice*. 2020. No. 21 (1). P. 1-11. DOI: 10.1186/s12875-020-01258-y.

18. Hwang W., Jung E. Unpartnered mothers' work-family conflict and parenting stress: the moderating effects of nonstandard work schedules // *Journal of Family and Economic Issues*. 2020. No. 41 (1). P. 158-171. DOI: 10.1007/s10834-019-09647-x.

19. Kozlovskaya S.N., Kozlovskaya D.I. Self-development and stress tolerance of future specialists on social work in modern conditions // *Economic and Social Development. Book of Proceedings*. 2020. P. 265-270.

20. Machado I.C.K., Bernardes Ja.W., Monteiro Ja.K., Marin A.H. Stress, anxiety and depression among gastronomes: association with workplace mobbing and work-family interaction // *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2021. No. 94 (8). P. 1797-1807. DOI: 10.1007/s00420-021-01745-4.

21. Manzoor Sh., Sajjad M., Anwar I., Rafi A. Coping strategies adopted by medical residents in dealing with work-related stress: a mixed-methods study // *BMC Medical Education*. 2022. No. 22 (1). P. 1-9. DOI: 10.1186/s12909-022-03520-6.

22. Nwaogu J.M., Chan A.P.C. Work-related stress, psychological strain, and recovery among on-site construction personnel // *Automation in Construction*. 2021. No. 125. P. 103629. DOI: 10.1016/j.autcon.2021.103629.

23. Rabei S., Mourad G., Hamed A.E.D. Work stress and sleep disturbances among internship nursing students // *Middle East Current Psychiatry*. 2020. No. 27 (1). P. 1-6. DOI: 10.1186/s43045-020-00032-1.

24. Sainz M., Delgado N., Moriano J.A. The link between authentic leadership, organizational dehumanization and stress at work // *Revistade Psicologiadel Trabajo ydelas Organizaciones*. 2021. No. 37 (2). P. 85-92. DOI: 10.5093/JWOP2021A9.

25. Sharapova O.V., Bogdanova T.G., Gerasimova L.I., Samoylova A.V., Mingazova E.N., Fomina R.V. Treatment of work-related stress: pharmacological treatments or psychological treatments? // *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*. 2022. No. 5 (2). P. 249-256. DOI: 10.26655/JMCHMSCI.2022.2.12.

THE RELATIONSHIP OF TYPES OF WORK STRESS AMONG PRACTICAL PSYCHOLOGISTS PROVIDING ASSISTANCE TO THE POPULATION IN THE POST-COVID PERIOD

Bonkalo T.I.¹, Polyakova O.B.²

¹Scientific Research Institute for Health Organization and Medical Management of the Moscow City Health Department

²Russian State Social University

ABSTRACT

Establishing the relationship between types of work stress in 758 practical psychologists of Moscow psychological service centers providing assistance to the population in the post-covid period was carried out using questionnaires (stress test B.G. Ionova, do you have symptoms of stress by K.S. Semerova, what kind of stress do you experience by P. Legeron), K. Pearson's correlation criterion and description of relationships on the Chaddock-Snedecor scale. The main features of the types of work stress in practical psychologists who provide assistance to the population in the post-covid period are revealed: the average level of stress, the degree of stress symptoms below the average (with a tendency to the average degree), the average severity of the overall indicator of work stress (with an average level of emotional stress and stress in relationships, as well as under below average degree of physical stress). The relationship between the types of work stress among practical psychologists who provide assistance to the population in the post-covid period has been established: a noticeable relationship between: a stressful state and emotional stress, and stress in relationships, and a general indicator of work stress; emotional and relationship stress, and a general measure of work stress; relationship stress and a general measure of work stress; moderate association between: severity of stress symptoms and stress state, and emotional stress, and relationship stress, and the overall indicator of work stress; physical stress and stress condition, and emotional stress, and relationship stress, and a general indicator of work stress.

KEYWORDS

stress, work stress, types of work stress, psychologists, practical psychologists, help, post-covid period.