INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION
ISSN 2181-371X
https://sr-journals.org/index.php/ITSE

Комплексная оценка физиологических и психоэмоциональных показателей хронического стресса у специалистов различных профессиональных групп республики Каракалпакстан

Каипова Шийрин
Ассистент кафедры Физиологии человека и животных
Сейтжанова Нилуфар
студентка 3 курса
Каракалпакский государственный университет имени Бердаха факультет Биологии

Аннотация. В статье представлены результаты исследования физиологических и психоэмоциональных проявлений хронического стресса у специалистов различных профессиональных групп Республики Каракалпакстан. Проведена сравнительная оценка уровня хронического стресса среди медицинских работников, педагогов и государственных служащих. Установлено, что наиболее высокий уровень хронического стресса наблюдается среди медицинских работников. Выявлена взаимосвязь между уровнем стресса, нарушениями сна, эмоциональным истощением и хронической усталостью.

Annotatsiya. Ushbu maqolada Qoraqalpog‘iston Respublikasidagi turli kasbiy guruh vakillarida surunkali stressning fiziologik va psixoemotsional namoyon bo‘lishlari bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari keltirilgan. Tibbiyot xodimlari, pedagoglar va davlat xizmatchilari orasida surunkali stress darajasi qiyosiy baholandi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, surunkali stressning eng yuqori darajasi tibbiyot xodimlarida kuzatildi. Stress darajasi bilan uyqu buzilishlari, emotsional holdan toyish hamda surunkali charchoq o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi.

Abstract. This article presents the results of a study on the physiological and psychoemotional manifestations of chronic stress among specialists of various professional groups in the Republic of Karakalpakstan. A comparative assessment of chronic stress levels was conducted among healthcare workers, teachers, and civil servants. The findings revealed that the highest level of chronic stress was observed among healthcare professionals. A significant relationship was identified between stress levels, sleep disturbances, emotional exhaustion, and chronic fatigue.

Ключевые слова: хронический стресс, психоэмоциональное состояние, физиологические показатели, медицинские работники, педагоги, государственные служащие.

Kalit so‘zlar: surunkali stress, psixoemotsional holat, fiziologik ko‘rsatkichlar, tibbiyot xodimlari, pedagoglar, davlat xizmatchilari.

Keywords: chronic stress, psychoemotional state, physiological indicators, healthcare workers, teachers, civil servants.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях проблема хронического стресса приобретает всё большую актуальность. Быстрый темп жизни, высокий уровень профессиональной ответственности, эмоциональные нагрузки и социальные факторы оказывают существенное влияние на психическое и физическое здоровье человека.

Хронический стресс представляет собой длительное воздействие стрессовых факторов, приводящее к нарушениям функционирования нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем организма. По данным современных исследований, длительное воздействие стрессовых

факторов способствует развитию эмоционального истощения, тревожности, нарушений сна, хронической усталости и снижению профессиональной эффективности.

Особую группу риска составляют специалисты профессий, связанных с высокой эмоциональной нагрузкой и постоянной ответственностью за результаты своей деятельности. К таким категориям относятся медицинские работники, педагоги и государственные служащие.

В связи с этим изучение физиологических и психоэмоциональных проявлений хронического стресса у представителей различных профессиональных групп является важной научной и практической задачей.

Обзор литературы

Проблема хронического стресса является одной из наиболее актуальных в современной физиологии и психологии. Основоположником теории стресса считается Ганс Селье, который впервые описал общий адаптационный синдром организма. В последующие годы значительный вклад в изучение механизмов стресса внесли Р. Лазарус, С. Коэн, Т. Камарк и другие исследователи.

Современные исследования показывают, что длительное воздействие стрессовых факторов оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы человека. По данным Cohen и соавторов, высокий уровень воспринимаемого стресса тесно связан с нарушениями сна, эмоциональным истощением и снижением качества жизни.

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что наиболее уязвимыми к хроническому стрессу являются представители профессий с высокой эмоциональной нагрузкой, включая медицинских работников и педагогов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось среди 60 специалистов Республики Каракалпакстан.

Обследуемые были распределены на три группы:

- медицинские работники — 20 человек;
- педагоги — 20 человек;
- государственные служащие — 20 человек.

Для оценки уровня хронического стресса использовались анкетирование и шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale — PSS).

Полученные данные подвергались статистической обработке с использованием методов сравнительного анализа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведённый анализ показал существенные различия в уровне хронического стресса между исследуемыми профессиональными группами.

Наиболее высокий уровень хронического стресса был выявлен среди медицинских работников. Высокий уровень стресса наблюдался у 40% обследуемых данной группы. Среди педагогов аналогичный показатель составил 30%, а среди государственных служащих — 20%.

Исследование психоэмоционального состояния показало, что наиболее распространёнными проявлениями хронического стресса являлись:

- тревожность;
- эмоциональная усталость;
- раздражительность;
- нарушения сна.

Особенно выраженными данные симптомы оказались среди медицинских работников.

При анализе физиологических показателей были выявлены следующие нарушения:

- повышение артериального давления;
- учащённое сердцебиение;
- хроническая усталость;
- головные боли.

Наиболее часто хроническая усталость отмечалась среди медицинских работников (65%), тогда как среди педагогов данный показатель составил 58%, а среди государственных служащих — 37%.

Также установлено, что с увеличением трудового стажа возрастает вероятность развития хронического стресса. У специалистов со стажем более 15 лет высокий уровень стресса наблюдался значительно чаще по сравнению с молодыми специалистами.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты подтверждают данные отечественных и зарубежных исследований, свидетельствующих о высокой распространённости хронического стресса среди представителей профессий с повышенной эмоциональной нагрузкой.

Наиболее неблагоприятные показатели были выявлены среди медицинских работников, что может быть связано с высокой ответственностью за здоровье и жизнь пациентов, необходимостью принятия оперативных решений и интенсивным рабочим графиком.

У педагогов также отмечен высокий уровень эмоционального напряжения, обусловленный постоянным взаимодействием с обучающимися и значительной интеллектуальной нагрузкой.

Сравнительно более благоприятные показатели были зарегистрированы среди государственных служащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- проведение психологических тренингов;
- внедрение программ профилактики профессионального стресса;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- регулярный мониторинг психоэмоционального состояния работников.

Проведённое исследование позволило выявить особенности физиологических и психоэмоциональных проявлений хронического стресса у специалистов различных профессиональных групп Республики Каракалпакстан.

Установлено, что наиболее высокий уровень хронического стресса характерен для медицинских работников. Хронический стресс сопровождается эмоциональным истощением, нарушениями сна, повышенной тревожностью и развитием хронической усталости.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения программ профилактики профессионального стресса, направленных на сохранение психического и физического здоровья специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 2009.
2. Леонова А.Б. Психология труда и организационная психология. — М.: Юрайт, 2021.
3. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress // Journal of Health and Social Behavior. — 1983. — Vol. 24. — P. 385–396.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. — New York: Springer, 2018.
5. Баевский Р.М. Физиологические механизмы адаптации человека. — М.: Медицина, 2019.
6. Мирзиёев Ш.М. Стратегия развития Нового Узбекистана. — Ташкент: Узбекистон, 2022.