

Сравнительный анализ особенностей позитивного мышления и уровня стресса у врачей и медицинского персонала

Козырева Валентина Валерьевна

Канд. психол. наук, доц. каф. политического анализа и социально-психологических процессов
ORCID: 0000-0003-2033-2726, e-mail: val_kozyreva@mail.ru

Чернявский Александр Александрович

Студент
ORCID: 0009-0009-6254-0081, e-mail: c28072002@icloud.com

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация

В статье сравниваются особенности позитивного мышления и уровня стресса у врачей и медицинского персонала, но характер их обязанностей и работы во многом отличается, что может послужить выявлению значимых различий между работниками двух схожих профессий. Цель исследования заключается в изучении особенностей позитивного мышления и уровня стресса у специалистов помогающих профессий. Задачи исследования: изучить и проанализировать научную литературу, выявить уровни позитивного мышления и стресса у специалистов, установить различия в уровнях у специалистов разного профиля. Предметом исследования стали особенности позитивного мышления и уровня стресса у специалистов. Анализ литературы по исследуемой теме проводился по работам Н.Е. Водопьяновой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяковой и Ю.В. Щербатых. Были использованы следующие методики: комплексная оценка проявлений стресса (Ю.В. Щербатых (2008)), опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых (СТОУН-В, Т.О. Гордеева, В.Ю. Шевякова (2008)), шкала оптимизма и активности в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009). Выявлены статистически значимые различия лишь по шкале «Оптимизм в ситуации успеха», что говорит о разности поведения врачей и медицинского персонала. Результаты исследования могут быть основой для создания рекомендаций по работе со стрессом у сотрудников. Перспектива заключается в том, чтобы распространить изучение данного феномена на другие помогающие профессии и сравнить результаты.

Ключевые слова

Позитивное мышление, стресс, врачи, медицинский персонал, помогающие профессии, здравоохранение, оптимизм, активность, позитив, успех, неудача, выгорание

Для цитирования: Козырева В.В., Чернявский А.А. Сравнительный анализ особенностей позитивного мышления и уровня стресса у врачей и медицинского персонала // Вестник университета. 2024. № 4. С. 242–248.



Comparative analysis of positive thinking and stress levels in physicians and medical staff

Valentina V. Kozyreva

Cand. Sci. (Psy), Assoc. Prof. at the Political Analysis and Socio-Psychological Processes Department
ORCID: 0000-0003-2033-2726, e-mail: val_kozyreva@mail.ru

Aleksandr A. Cherniavskii

Student
ORCID: 0009-0009-6254-0081, e-mail: c28072002@icloud.com

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract

The article compares the features of positive thinking and stress levels in physicians and medical staff, but the nature of duties and work differs in many ways, which may serve to identify significant differences among workers of two similar professions. The purpose of the study is to examine the positive thinking and stress levels characteristics in helping professions. Objectives of the study are to analyze the scientific literature, to identify the positive thinking and stress levels in specialists, and to establish differences in these levels in specialists of different profiles. The subject of the study is the peculiarities of positive thinking and stress levels in specialists. The literature on the topic under study has been analyzed according to the works of N.E. Vodopyanova, T.O. Gordeeva, E.N. Osin, V.Y. Shevyakhova, and Yu.V. Scherbatykh. The following methods were used: stress manifestations complex assessment (Yu.V. Shcherbatykh (2008), questionnaire of successes and failures reaction ways for adults (STONE-V, T.O. Gordeeva, V.Y. Shevyakhova (2008), optimism and activity scale in N.E. Vodopyanova's adaptation (2009). Statistically significant differences have been revealed only on the "Optimism in the situation of success" scale, which indicates the difference in the behavior of physicians and medical staff. The results of the study can be the basis for creating recommendations for helping employees cope with stress. The prospect is to extend the study of the phenomenon to other helping professions and compare the results.

Keywords

Positive thinking, stress, doctors, medical staff, helping professions, healthcare, optimism, activity, positivity, success, failure, burnout

For citation: Kozyreva V.V., Cherniavskii A.A. (2024) Comparative analysis of positive thinking and stress levels in physicians and medical staff. *Vestnik universiteta*, no. 4, pp. 242–248.



ВВЕДЕНИЕ

Актуальность настоящего исследования заключается в увеличении средней продолжительности жизни населения, поэтому важно изучить факторы, влияющие на данный процесс и его качество. В работе будет рассмотрено влияние позитивного мышления на уровень стресса у специалистов помогающих профессий. Сфера работы «человек-человек» является одной из самых сложных, что значит, что стресса в этой сфере больше всего. В статье будет изучено то, как позитивное мышление человека может проявляться на физиологическом уровне, то есть через стресс.

Феномен стресса и выгорания наиболее часто встречается у специалистов помогающих профессий. Область этой темы изучена достаточно хорошо, но проводится недостаточно исследований, которые бы изучали позитивное мышление во взаимосвязи со стрессом и выгоранием [1]. Основоположник позитивной психологии М. Селигман считает, что люди, которые мыслят позитивно, проживают более счастливую и здоровую жизнь [2]. Для подтверждения этой мысли мы провели исследование на специалистах помогающих профессий с целью измерения у них уровня стресса и позитивного мышления.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

У людей помогающих профессий присутствует большое количество стресса в повседневной жизни. Это происходит прежде всего в силу того, что они находятся в постоянном общении в среде «человек-человек», что подразумевает обмен силами, ресурсами, информацией, знаниями, навыками и умениями [3]. В процессе коммуникации человек задействует и напрягает все каналы восприятия и общения, а на это тратится энергия как психическая, так и физическая. Когнитивные процессы отнимают много сил в организме, так как на выстраивание новых нейронных связей, изучение чего-то нового с его запоминанием и дальнейшее воспроизведение этого требуют большого количества ресурсов временных, физических и психических [4].

Феномен позитивного мышления может играть ключевую роль в профилактике и минимизации стрессовых состояний и выгорания у специалистов помогающих профессий. Если опираться на работы М. Селигмана об атрибутивном стиле описывания происходящих ситуаций, можно согласиться с тем, что люди, руководствующиеся оптимистичным стилем объяснения и позитивным мышлением, проживают более счастливую жизнь по сравнению с пессимистами [5].

Стоит отдельно отметить, что среди специалистов, работающих в помогающих профессиях, а именно психологов, социальных и медицинских работников, очень высок риск профессионального выгорания, стресса и профессиональных деформаций [6]. Это обусловлено постоянной необходимостью помогать другим людям, часто сталкиваться с трагическими событиями и поддерживать эмоциональное равновесие у себя и своих клиентов. Длительное воздействие этих факторов может привести к истощению энергии, психическому и эмоциональному выгоранию, а впоследствии к уходу из профессии, депрессии, изоляции, развитию различных заболеваний и др. [7]. Позитивное мышление и оптимизм или пессимизм и негативное мышление могут оказывать различное влияние на степень стресса у специалистов помогающих профессий, а именно у врачей и медицинского персонала, то есть будет двусторонняя направленность проявляемых факторов в зависимости от уровня выраженности особенностей личности и ее восприятия бытия.

Позитивное мышление и оптимизм могут служить защитным механизмом против стресса и выгорания. Специалисты, у которых есть способность видеть хорошее даже в сложных ситуациях и верить в положительный исход, могут лучше справляться с трудностями и сохранять психическое благополучие [8]. Они могут использовать оптимистические психологические стратегии, такие как поиск позитивных моментов в работе и использование адаптивных копинг-стратегий, что позволяет им эффективно справляться с вызывающими стресс событиями [9]. Специалисты, склонные к пессимизму или негативному мышлению, могут иметь повышенную склонность к стрессу и выгоранию [10]. Их взгляд на мир может осложнять нахождение позитивных решений и справление с трудностями. Они могут склоняться к использованию неадаптивных стратегий справления/совладания со стрессом, таких как уклонение, избегание проблем и уклонение от ответственности, что может повысить уровень стресса и выгорания в их жизни.

Таким образом, позитивное мышление и оптимизм играют важную роль в предотвращении стресса и выгорания у специалистов помогающих профессий [11]. Развитие этих навыков и использование позитивных психологических стратегий может помочь им более эффективно справляться с трудностями

и сохранять баланс своего психического состояния [12; 13]. Однако нужно учитывать индивидуальные особенности каждого специалиста и возможные преграды, связанные с негативными мыслями и перспективами.

ПРОЦЕДУРА СБОРА ДАННЫХ И ОПИСАНИЕ ВЫБОРКИ

Экспериментальное исследование проводилось на базе такой выборочной совокупности? как средний медицинский персонал и медицинские работники (врачи). В исследовании принимали участие 64 респондента в диапазоне от 21 до 67 лет. В участие вошли представители из таких городов, как: Архангельск, Балашиха, Болхов, Балаково, Екатеринбург, Казань, Кондопога, Курск, Махачкала, Москва, Нижний Новгород, Орел, Подольск, Ростов-на-Дону, Рыбинск, Рязань, Санкт-Петербург, Саратов, Севастополь, Тверь, Тула, Уфа. Количество врачей в выборочной совокупности составило 34 человека, из них 8 мужчин и 26 женщин, среднего медицинского персонала – 30 респондентов, из них 26 женщин и четыре мужчины.

Авторами настоящего исследования целенаправленно изучались врачи разных направлений и специальностей, а также гетерогенный средний медицинский персонал с разным стажем работы и в разных регионах и городах Российской Федерации с целью формирования случайной выборки (рандомизации) и исключения фактора влияния специальности и места жительства. Тестирование испытуемых проводилось в формате онлайн при помощи сервиса Google Forms. Также производился сбор данных у респондентов по таким критериям, как: пол, возраст, место проживания, уровень образования, стаж (общий стаж и по профессии), место работы, семейное положение, наличие детей, отношения в коллективе, контактный телефон для получения обратной связи.

Методики были расположены в следующем порядке:

- 1) шкала оптимизма и активности (Arousalability and Optimism Scale, AOS, I. Schuller, A. Comunian (1997) в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [9];
- 2) опросник стиля объяснения успехов и неудач для взрослых (СТОУН-В, Т.О. Гордеева, В.Ю. Шевыхова (2008) [2];
- 3) комплексная оценка проявлений стресса (Ю.В. Щербатых (2008) [14].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась в программе MS Excel и программе SPSS.

В ходе первичного анализа данных было выявлено, что у врачей и медицинского персонала уровень позитивного мышления отличается (среднее значение по шкале «общий показатель оптимизма» у врачей составляет 204,59, у медицинского персонала – 193,81), что у обеих групп специалистов присутствует выраженный стресс.

С целью проверки гипотезы о наличии значимых различий в показателях позитивного мышления и уровня стресса у специалистов разного профиля медицинской деятельности был применен статистический критерий Манна-Уитни (U-критерий Манна-Уитни), который позволяет выявить значимые различия между испытуемыми.

Результаты расчета статистического критерия Манна-Уитни (U-критерий Манна-Уитни) представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнение между врачами и медицинским персоналом уровня стресса

Показатель	U-критерий Манна-Уитни	Есть или нет различия
Стресс	351,5	Значимых отличий нет

Составлено авторами по материалам исследования

При сравнении по тесту «Комплексная оценка проявлений стресса» были получены следующие данные по шкале «Стресс»: полученное эмпирическое значение (U-эмп = 351,5) находится в зоне незначимости, что говорит о том, что различий по сравниваемому признаку в двух группах нет, то есть стресс у врачей и медицинского персонала находится на примерно одинаковых значениях и его различия не значимы с точки зрения статистических различий по проявляемому признаку.

При сравнении по опроснику «СТОУН-В» были получены следующие данные по разным параметрам (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение у врачей и медицинских работников шкал по опросу «СТОУН-В»

Показатель	U-критерий Манна-Уитни	Есть различия или нет
Общий показатель оптимизма	289,5	Отличий нет
Параметр стабильности	341,5	Отличий нет
Параметр глобальности	309,0	Отличий нет
Параметр контроля	277,0	Отличий нет
Оптимизм в ситуациях успеха	224,0	Значимые различия
Оптимизм в ситуациях неудачи	317,0	Отличий нет
Оптимизм в ситуациях достижения	266,5	Отличий нет
Оптимизм в межличностных ситуациях	344,0	Отличий нет

Составлено авторами по материалам исследования

Полученное эмпирическое значение ($U\text{-эмп} = 224$) находится в зоне значимости, что говорит о том, что различия между врачами и медицинским персоналом есть по шкале «Оптимизм в ситуациях успеха». У врачей находится на большем уровне оптимизм в ситуациях успеха, так как их показатель значительно выше, чем у медицинского персонала (среднее значение врачей – 89,79 против 78,48 у медицинского персонала при $p \leq 0,05$). Различия по данному критерию значимы с статистической точки зрения.

Можно предположить, что врачи относятся более позитивно к ситуациям успеха, чем медицинский персонал, так как они имеют, как правило, более высокое образование и у них лучше развито клиническое мышление, которое позволяет мыслить шире и находить различные способы решения проблем. Это увеличивает вариабельность применяемых методов в диагностике и лечении различных заболеваний, что повышает шансы в решении проблемной ситуации, что в свою очередь придает больше оптимизма. По всем другим критериям по данному опроснику различия в значениях по шкалам статистически не значимы, что говорит о схожести профессиональной деятельности и примерно одинаковой нагрузке между врачами и медицинским персоналом.

В табл. 3 представлены данные расчета статистического критерия Манна-Уитни (U-критерий Манна-Уитни) по тесту «Шкала оптимизма и активности».

Таблица 3

Расчет статистического критерия Манна-Уитни по шкалам теста «Шкала оптимизма и активности»

Показатель	U-критерий Манна-Уитни	Есть или нет различия
Оптимизм	345,5	Отличий нет
Активность (энергичность)	327,5	Отличий нет

Составлено авторами по материалам исследования

Полученные значения статистического критерия Манна-Уитни по данному тесту не позволяют выявить значимых различий между врачами и медицинским персоналом по шкалам оптимизма и активности. Это значит, что значимых различий в активности и оптимизме между врачами и медицинским персоналом не наблюдается, что снова говорит о схожести работы и примерно одинаковой нагрузке на данные сегменты профессий.

На наш взгляд, проведенный статистический анализ выявил ожидаемые результаты, а именно то, что различия между врачами и медицинским персоналом практически минимальные, не значимые со статистической точки зрения, за исключением шкалы «Оптимизм в ситуациях успеха». Специфика деятельности

врачей и медицинского персонала носит схожий характер, что повлияло на результаты. Перспективой изучения данных у этого кластера выборки является то, что в будущем можно сравнить результаты врачей и медицинского персонала с другими помогающими профессиями, чтобы посмотреть, будут ли там статистически значимые различия или нет.

ВЫВОДЫ

В результате исследования было выявлено лишь одно статистически значимое различие между врачами и медицинским персоналом по шкале «Оптимизм в ситуации успеха». Это говорит о том, что врачи и медицинский персонал ведут себя по-разному в ситуациях успеха, что сказывается на их оптимизме по отношению к данной ситуации. Таким образом, можем утверждать, что у врачей и медицинских работников есть значимое различие в данной области.

Кроме того, было выявлено то, что нет статистически значимых различий между врачами и медицинским персоналом по другим шкалам тестов, что может свидетельствовать о сильной схожести выполняемой работы и одинаковой профессиональной схожести работников, так как распределение уровня стресса, оптимизма и активности находится на примерно равных значениях проявляемого признака.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о схожести таких двух профессиональных групп, как врачи и медицинский персонал, по уровню стресса и позитивного мышления, так как статистически значимых различий выявлено мало. Таким образом, выдвинутая гипотеза нашла свое частичное подтверждение. Значимое различие по показателю позитивного мышления существует среди врачей и медицинского персонала, но только по одной шкале.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перспективой настоящего исследования является его расширение и изучение проявления характеристик/личностных особенностей у представителей другой группы помогающих профессий, а именно у практикующих психологов и социальных работников, а также у других представителей сферы «человек-человек», так эти профессии отличаются от медицинской, поэтому перспектива в изучении сравниваемых характеристик актуальна. Тематику исследования планируется изучать в контексте взаимосвязи рассматриваемых характеристик, также будут проанализированы различия в показателях у всех групп. Это позволит сделать руководство по профилактике и работе со стрессом у данной группы профессий, чтобы нивелировать его влияние на психологическую и физическую составляющую жизнедеятельности людей помогающего типа профессий и в дальнейшем расширить исследование на другой круг профессий.

Список литературы

1. Бакута А.П., Ерина П.А. Сущность феномена профессионального выгорания. *Modern Science*. 2021;4-1:346–352.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шеляхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: опросник СТОУН. М.: Смысл; 2009. 152 с.
3. Жижина М.В. Позитивная организационная психология: обзор зарубежных исследований (ценное прошлое, актуальное настоящее и возможное будущее). *Известия Саратовского университета. Новая серия. Философия. Психология. Педагогика*. 2022;22(3):316–321. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2022-22-3-316-321>
4. Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Кошелева Н.В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. *Организационная психология*. 2018;8(1):85–121.
5. Дайнеко В.В., Штроо В.А. Позитивный психологический капитал: теоретические концепции и методы измерения. *Мир психологии*. 2022;1(108):4–14. https://doi.org/10.51944/20738528_2022_1_4
6. Бочавер К.А., Данилов А.Б., Нартова-Бочавер С.К., Квитцастый А.В., Гаврилова О.Я., Зязина Н.А. Перспективы salutогенного подхода к профилактике синдрома выгорания у российских врачей. *Клиническая и специальная психология*. 2019;(8):58–77. <https://doi.org/10.17759/cpse.2019080104>
7. Бочавер К.А., Данилов А.Б. Человек работающий. Междисциплинарный подход в психологии здоровья. М.: Перо; 2018. 384 с.
8. Серафимович П.В. Ресурсность профессионального мышления и эмоциональное выгорание в профессиях социального типа. *Психолого-педагогические исследования*. 2023;1–16. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150104>
9. Водотьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб: Питер; 2009. 478 с.
10. Серезжжина Е.В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход. *Российский журнал менеджмента*. 2019;17:233–250. <https://doi.org/10.21638/spbu18.2019.205>

11. *Kobasa S.* Personality and Resistance to Illness. *American Journal of Community Psychology*. 1979;4(7):413–423.
12. *Кутбиддинова Р.А.* Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции). Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ; 2019. 124 с.
13. *Матюшкина Е.Я., Рой А.П., Рахманина А.А.* Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников. СПб: Лениздат; 2018. 401 с.
14. *Шербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. СПб: Питер; 2023. 432 с.

References

1. *Bakuta A.P., Erina I.A.* Essence of professional burnout phenomenon. *Modern Science*. 2021;4-1:346–352. (In Russian).
2. *Gordeeva T.O., Osin E.N., Sheryakbova V.Yu.* Diagnosing Optimism as a Style of Explaining Successes and Failures: The STONE Questionnaire. Moscow: Smysl; 2009. 152 p. (In Russian).
3. *Zhizhina M.V.* Positive organizational psychology: Foreign research review (valuable past, relevant present, and possible future). *Izvestiya of Saratov University. New Series. Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2022;22(3):316–321. (In Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2022-22-3-316-321>
4. *Ivanova T.Y., Leontyev D.A., Osin E.N., Rasskazova E.I., Kosheleva N.V.* Contemporary issues in the research of personality resources at work. *Organizational Psychology*. 2018;8(1):85–121. (In Russian).
5. *Dayneko V.V., Strob V.A.* Positive Psychological Capital: Concept and Measurement. *The World of Psychology*. 2022;1(108):4–14. (In Russian). https://doi.org/10.51944/20738528_2022_1_4
6. *Bochaver K.A., Danilov A.B., Nartova-Bochaver S.K., Kvitchasty A.V., Gavrilova O.Ya., Zyzina N.A.* Future of Salutogenic Approach to Prevention of Burnout Syndrome in Russian Physicians. *Clinical Psychology and Special Education*. 2019;(8):58–77. (In Russian). <https://doi.org/10.17759/срсе.2019080104>
7. *Bochaver K.A., Danilov A.B.* A working man. *Interdisciplinary Approach in Health Psychology*. Moscow: Pero; 2018. 384 p. (In Russian).
8. *Serafimovich I.V.* Potential of Professional Thinking and Emotional Burnout in the Professions of Socioeconomic Type. *Psychological-Educational Studies*. 2023;1–16. (In Russian). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150104>
9. *Vodopyanova N.E.* Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Piter; 2009. 478 p. (In Russian).
10. *Serezhkina E.V.* Managing Workplace Stress: Organizational Approach. *Russian Management Journal*. 2019;17:233–250. (In Russian). <https://doi.org/10.21638/spbu18.2019.205>
11. *Kobasa S.* Personality and Resistance to Illness. *American Journal of Community Psychology*. 1979;4(7):413–423.
12. *Kutbiddinova R.A.* Psychology of stress (types of stress states, diagnostics, methods of self-regulation). Yuzhno-Sakhalinsk: SakhSU Publ.House; 2019. 124 p. (In Russian).
13. *Matyushkina E.Ya., Roy A.P., Rakhmanina A.A.* Occupational stress and professional burnout in medical workers. St. Petersburg: Lenizdat; 2018. 401 p. (In Russian).
14. *Shcherbatykh Yu.V.* Psychology of Stress and Methods of Correction. St. Petersburg: Piter; 2023. 432 p. (In Russian).