

Научная статья

УДК 614

doi:10.32687/1561-5936-2026-30-1-92-95

Психологическая устойчивость и стресс-факторы у медицинских сестёр и фельдшеров скорой медицинской помощи в условиях пандемии COVID-19

Элина Эмировна Бейхчан^{1✉}, Бэла Муратовна Пшизова², Альбина Руслановна Духова³,
Камила Раулиевна Шамугия⁴

^{1, 2, 3, 4}ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», Краснодар, Россия

¹beyhchan@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5721-7257>

²pshizova.b@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-4481-832X>

³duhova.albina6759@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8559-6121>

⁴kshamugiya@inbox.ru, <https://orcid.org/0009-0008-9776-4344>

Представлены результаты анализа специфических стресс-факторов и механизмов психологической адаптации у медицинских сестёр и фельдшеров станций скорой медицинской помощи в период пандемии COVID-19. На основе научных публикаций и данных проведённого среди медицинских сестёр и фельдшеров скорой медицинской помощи анкетирования выделены ключевые профессиональные и личностные детерминанты стрессоустойчивости. Особое внимание уделено роли коллегиальной поддержки в условиях изоляции, практикам саморегуляции и организационным мерам, направленным на снижение риска эмоционального выгорания у данной категории медиков. Эмпирически выявлены недостаточно изученные аспекты, такие как доминирующий стресс-фактор в виде страха заразить семью и низкая вовлечённость в формальные системы психологической помощи.

Ключевые слова: профессиональный стресс; стресс-фактор; стрессоустойчивость; средний медицинский персонал; медицинская сестра; фельдшер; пандемия COVID-19

Для цитирования: Бейхчан Э. Э., Пшизова Б. М., Духова А. Р., Шамугия К. Р. Психологическая устойчивость и стресс-факторы у медицинских сестёр и фельдшеров скорой медицинской помощи в условиях пандемии COVID-19 // Ремедиум. 2026. Т. 30, № 1. С. 92—95. doi:10.32687/1561-5936-2026-30-1-92-95

Original article

Psychological resilience and stress factors among nurses and paramedics of the emergency medical care in the context of the COVID-19 pandemic

Elina E. Beikhchan¹, Bela M. Pshizova², Albina R. Dukhova³, Kamila R. Shamugiya⁴

^{1, 2, 3, 4}Kuban State Medical University, Krasnodar, Russia

¹beyhchan@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5721-7257>

²pshizova.b@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-4481-832X>

³duhova.albina6759@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8559-6121>

⁴kshamugiya@inbox.ru, <https://orcid.org/0009-0008-9776-4344>

In this message presents the results of the analysis of specific stress factors and mechanisms of psychological adaptation among nurses and paramedics during the COVID-19 pandemic. Key professional and personal determinants of stress resistance are identified based on scientific publications and materials from a survey conducted among nurses and paramedics. Special attention is paid to the role of collegial support in conditions of isolation, self-regulation practices and organizational actions aimed at reducing the risk of emotional burn-out in this category of medical professionals. Insufficiently studied aspects have been identified empirically, such as the dominant stress factor in the form of fear of infecting the family and low involvement in formal psychological care systems.

Key words: professional stress; stress factor; stress resistance; paramedical personnel; nurse; paramedic; emergency medical care; COVID-19 pandemic

For citation: Beikhchan E. E., Pshizova B. M., Dukhova A. R., Shamugiya K. R. Psychological stability and stress factors in nurses and paramedics of the emergency medical care in the context of the COVID-19 pandemic. *Remedium*. 2026;30(1):92–95. (In Russ.). doi:10.32687/1561-5936-2026-30-1-92-95

Введение

Пандемия COVID-19 как затяжная чрезвычайная ситуация оказала исключительное давление на работников в сфере оказания медицинской помощи. Работники первичного звена столкнулись с беспрецедентными психоэмоциональными нагрузками. В отличие от стационарного персонала, их работа характеризовалась высокой мобильностью, необходимостью принятия быстрых решений в условиях неполной информации и оказания помощи повы-

шенному количеству пациентов с COVID-19 в смену. В процессе выполнения своих профессиональных обязанностей медицинские работники — как врачи, так и средний медицинский персонал — испытывают значительные физические, эмоциональные и психологические нагрузки. Особенно выраженными эти нагрузки становятся в ситуациях повышенной опасности, например в период эпидемий и пандемий. Подобные условия способствуют развитию интенсивного профессионального стресса и

нередко приводят к формированию синдрома профессионального (психологического, психоэмоционального) выгорания.

Профессиональный стресс представляет собой процесс, при котором воздействие стрессогенных факторов рабочей среды — высокие требования, ответственность, эмоциональные переживания, организационные и временные ограничения — вызывает кратковременные и долговременные изменения в психическом и соматическом состоянии человека. В период пандемии COVID-19 проявления профессионального стресса среди медицинских работников существенно усилились и приобрели более масштабный характер [1—4].

Цель данного сообщения — систематизировать уникальные стресс-факторы и эффективные стратегии выживания для этой профессиональной группы, а также представить результаты анкетирования, обозначив области для дальнейших научно-практических исследований.

Материалы и методы

Проанализированы научные исследования, посвящённые проблеме профессионального стресса медицинских сестёр и фельдшеров скорой медицинской помощи (СМП) в условиях пандемии COVID-19. Поисковый протокол включал использование различных баз данных, в том числе базы данных PubMed; российского информационно-аналитического портала в области науки, технологии, медицины и образования — научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU; данных статистической отчётности, находящихся в открытом доступе, а также официальных сайтов научных журналов по изучаемой тематике.

В исследовании применяли литературно-аналитический метод и метод экспертных оценок. Литературно-аналитический метод был направлен на изучение публикаций, посвящённых проблеме распространённости профессионального стресса среди медицинских работников в период пандемии COVID-19. Анализ позволил рассмотреть, каким образом повышенные нагрузки могут способствовать формированию неудовлетворённости трудом и эмоционального выгорания, а также отражаться на качестве оказываемой медицинской помощи.

Метод экспертных оценок основывался на профессиональном опыте и компетентном мнении специалистов и реализовывался посредством анкетирования. С его помощью оценивали причины, специфику и проявления профессионального стресса у медицинских сестёр и фельдшеров СМП в условиях пандемии COVID-19.

Результаты и обсуждение

Специфические стресс-факторы для среднего медицинского персонала СМП в период пандемии COVID-19

Анализ источников и данные анкетирования позволили выделить стресс-факторы, характерные для медсестёр и фельдшеров СМП:

- принятие первичного диагностического решения на дому у пациента в условиях дефицита времени и информации;
- работа в замкнутом пространстве салона автомобиля с пациентом с неподтверждённым или подтверждённым COVID-19, усиливающая чувство уязвимости;
- высокий уровень неопределённости и частые изменения протоколов, приводящие к профессиональной дезориентации;
- дефицит средств индивидуальной защиты и антисептиков на ранних этапах пандемии;
- эмоциональная напряжённость при работе с родственниками пациентов, находящимися в состоянии паники;
- стигматизация и страх заражения собственной семьёй, приводящие к самоизоляции даже в домашних условиях.

Психологические последствия и особенности выгорания

Для данной группы характерны не только общие, но и специфические последствия:

- синдром эмоционального истощения на выезде: быстрое наступление усталости и апатии после нескольких рабочих смен;
- обострённое чувство профессиональной несостоятельности из-за невозможности оказания помощи в полном объёме в амбулаторных условиях;
- риск развития паники ответственности — страха сделать ошибку при первичном отборе пациентов для госпитализации;
- нарушения сна, связанные с ненормированным графиком и постоянным состоянием повышенной готовности.

Эффективные методы поддержки и саморегуляции

Выявлены методы, наиболее адекватные для условий работы на выезде:

- краткие техники психологической саморегуляции между вызовами (дыхательные практики, аудиорелаксация в кабине автомобиля);
- создание неформальных групп взаимопомощи (чаты, комнаты психологической разгрузки на базе станции) для оперативного обмена опытом и эмоциональной поддержки;
- опытное консультирование от фельдшеров с большим стажем работы или психологов, адаптированная под формат «разборов сложных вызовов»;
- чёткие и простые алгоритмы действий, регулярно обновляемые с учётом эпидемиологической обстановки.

Для верификации теоретических выводов было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 87 респондентов (54 фельдшера и 33 медицинских сестры) со средним стажем работы в СМП 6,5 года.

Ключевые выводы анкетирования:

1. *Стресс-факторы.* Наиболее значимыми стресс-факторами (средний балл 4,5—4,8 из 5) стали

постоянный страх заразить семью, нехватка средств индивидуальной защиты на ранних этапах пандемии, работа в замкнутом пространстве с заражёнными пациентами.

2. *Психологические последствия.* 92% респондентов отметили регулярное чувство постоянной усталости и истощения, 78% испытывали проблемы со сном, 65% сталкивались с чувством вины или профессиональной несостоятельности, связанным с невозможностью помочь всем нуждающимся.

3. *Стратегии адаптации.* Наиболее частыми методами поддержки состояния были общение с коллегами (85%) и поддержка семьи (72%). Лишь 15% респондентов использовали краткие техники релаксации на смене, и только 5% обращались к психологу, что свидетельствует о низкой доступности или недоверии к разработанным специалистами системам поддержки.

4. *Организационная поддержка.* 70% отметили обеспечение средствами индивидуальной защиты как основную меру поддержки (преимущественно на поздних этапах пандемии). Только 25% получали чёткие и регулярно обновляемые алгоритмы действий. Возможность получения психологической помощи была доступна лишь 10% опрошенных.

5. *Коллегиальная поддержка.* 68% оценили поддержку коллег как «скорее эффективную» или «крайне эффективную», что подчёркивает ее ключевую роль в преодолении стресса.

6. *Предложения от респондентов.* В ответах на открытый вопрос чаще всего звучали пожелания: внедрить регулярные консультации с психологом; создать комнаты психологической разгрузки на станциях; разработать чёткие и гибкие протоколы и обеспечить возможность анонимной психологической помощи; обучение сотрудников методам адаптации к стрессам, снятия эмоционального напряжения; создание благоприятного климата в коллективе; ознакомление населения с особенностями деятельности СМП.

7. *Пробелы в исследованиях и направления для дальнейшей работы.* Анализ литературы и данные анкетирования выявили недостаточную изученность ряда ключевых аспектов [5—7]:

- отсутствие валидированных инструментов для оценки уровня стресса у выездного персонала СМП;
- необходимость учёта и исследования гендерного аспекта: большая часть среднего медицинского персонала — женщины, на которых ложатся дополнительные нагрузки по уходу за семьёй, что усугубляет стресс;
- недостаточность данных о долгосрочных последствиях для карьеры и личной жизни медиков после работы в период пандемии;
- не разработаны целевые программы психологической реабилитации для сотрудников СМП, переживших пиковые нагрузки, что подтверждается низким процентом обращений к психологу.

Заключение

Психологическая устойчивость среднего медицинского персонала СМП в условиях затяжной пандемии COVID-19 является критическим ресурсом, определяющим как эффективность работы всей системы экстренной медицины, так и сохранность психического здоровья конкретных специалистов. Проведённое исследование, подкреплённое данными анкетирования, показало, что ключевыми направлениями поддержки являются:

1. Разработка и внедрение целевых тренингов по саморегуляции и принятию решений в условиях неопределённости, адаптированных для работы на выезде, с акцентом на краткие техники «микровосстановления».

2. Создание устойчивой системы коллегиальной и профессиональной поддержки непосредственно на рабочих местах как наиболее востребованной и эффективной формы помощи.

3. Проведение лонгитюдных исследований для изучения отдалённых последствий и разработки на их основе программ профилактики профессионального выгорания, учитывающих выявленный дефицит психологической помощи.

Дальнейшие исследования должны быть сфокусированы на создании практических инструментов и методик, учитывающих уникальный контекст работы среднего медицинского персонала в системе СМП, и на преодолении барьеров в использовании формальной психологической поддержки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова Е. И., Камынина Н. Н., Турзин П. С. Профессиональный стресс медицинских работников: обзор зарубежных практик: экспертный обзор. Москва, 2023. 48 с.
2. Рогачева Т. В., Залевский Г. В., Левицкая Т. Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебное пособие. Томск, 2015. 276 с.
3. Артамонова Г. К., Лоскутова Е. Е., Муша В. И. Психолого-педагогические основы подготовки сотрудников МЧС России к условиям чрезвычайных ситуаций. *Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России.* 2023;1:135—139.
4. Шадрин А. Ю., Иванова Н. Г. Стресс и стрессоустойчивость медицинских работников. *Кронос.* 2019;7(34):29—32.
5. Центр изучения травматического стресса. Поддержка психологического благополучия медработников, оказывающих помощь жертвам чрезвычайной ситуации. URL:https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_Sustaining_The_Psychological_WellBeing_Of_Caregivers_RUS.pdf (дата обращения: 4.01.2026 г.)
6. Шойгу Ю. С., ред. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. Москва, 2007. 319 с.
7. Мерзлякова Д. П. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. Ижевск: Удмуртский университет; 2014. 205 с.

REFERENCES

1. Aksenova E. I., Kamyнина N. N., Turzin P. S. Occupational stress of medical workers: review of foreign practices: expert review. Moscow, 2023. 48 p.
2. Rogacheva T. V., Zalevsky G. V., Levitskaya T. E. Psychology of extreme situations and states: textbook. Tomsk, 2015. 276 p.
3. Artamonova G. K., Loskutova E. E., Musha V. I. Psychological and pedagogical foundations of training EMERCOM of Russia employees for emergency situations. *Vestnik Sankt-Petersburgskogo universiteta Gosudarstvennoi protivopozharnoi sluzhby MChS Rossii.* 2023;1:135—139.

4. Shadrina A. Yu., Ivanova N. G. Stress and stress tolerance of medical workers. *Kronos*. 2019;7(34):29—32.
5. Center for the Study of Traumatic Stress. Support for the psychological well-being of health workers providing assistance to emergency victims [Internet]. URL:https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_Sustaining_The_Psychological_WellBeing_Of_Caregivers_RUS.pdf (date of access 04.01.2026)
6. Shoigu Yu. S., editor. Psychology of extreme situations for rescuers and firefighters. Moscow, 2007. 319 p.
7. Merzlyakova D. R. Psychological stability of a person in emergency situations: textbook. Izhevsk, 2014. 205 p.

Источник финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Вклад авторов. Все авторы внесли эквивалентный вклад в подготовку данного краткого сообщения, одобрили финальную версию до публикации.

Funding source. This study was not supported by any external sources of funding.

Conflict of interest. The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Contribution of the authors. All the authors have made an equivalent contribution to the preparation of this short message, final approval of the version to be published.

Статья поступила в редакцию 01.08.2025; одобрена после рецензирования 10.09.2025; принята к публикации 10.02.2026.

The article was submitted 01.08.2025; approved after reviewing 10.09.2025; accepted for publication 10.02.2026.