

## **Pandemiya şəraitində tibb işçilərində psixi dayanıqlıq ilə psixoloji stress səviyyəsi arasındakı əlaqənin psixoloji təhlili**

**Cəmilə Hüseyn qızı Məhərrəmov**

*Xəzər Universiteti*

**E-mail:** Djamila.maharramova@gmail.com

**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d., dos. C.Q. Aliyev,  
psixol.ü.f.d., dos. U.M. Qəzvini

**Açar sözlər:** pandemiya, COVID-19, psixi dayanıqlılıq, stress, SARS, narahatlıq, depressiya

**Ключевые слова:** пандемия, COVID-19, психическая выносливость, стресс, ОРВИ, тревога, депрессия

**Key words:** pandemic, COVID-19, mental endurance, stress, SARS, anxiety, depression

Bütün dünyanı əhatə edən COVID-19 epidemiyasından dünyanın bütün cəmiyyətləri təsirlənib. Xəstəliyə qarşı əsas mübarizə aparan tibb işçiləridir. Nəticədə, məruz qalma səviyyəsi cəmiyyətin digər təbəqələrindən fərqlənə bilər. Depressiya, narahatlıq, yuxu problemləri, narahatlıq və stress tibb işçilərinin üzləşdiyi ən ümumi psixi sağlamlıq problemləridir və bu problemlərin nə dərəcədə təsirləndiyi; Yaş, cins, iş saatları, ailə vəziyyəti kimi demoqrafik dəyişənlər və ya əməliyyat şöbəsi, xəstəxana rəhbərliyi tərəfindən göstərilən dəstək (psixologiya, təhsil, avadanlıq və s.), diaqnoz/şübhə kimi müxtəlif dəyişənlərdən təsirlənir. Ailə üzvlərindən birində COVID-19, əvvəlki xəstəliyin olması.

Psixi problemlərin təcrübəsi təkcə insanın rifahının pisləşməsinə deyil, həm də işçilərin iş məmnuniyyətinin azalmasına, işdən çıxmaq niyyətinin artmasına, iş yükünün artmasına və tükənmişlik hissinin azalmasına səbəb olur. xəstələrə göstərilən qayğının keyfiyyəti, səhv etmək riskinin artması və xəstələrin ölüm nisbətinin artması. SARS və Ebola epidemiyalarından sonra aparılan araşdırmalar göstərir ki, psixi problemlər insanlarda uzunmüddətli təsirlərə və post-travmatik stressə səbəb ola bilər.

Tədqiqatlar göstərir ki, COVID-19-a yoluxmuş xəstələrlə xidmət göstərmə riskli şərait kimi tibb işçilərində əhəmiyyətli psixososial stress yarada və onların rifah halına ciddi şəkildə mənfi təsir göstərə bilər. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, tibb işçilərinin depressiya və narahatlıq halını yaşaması orta hesabla ümumi əhəmiyyətli dərəcədə yüksəkdir. Digər bir tədqiqata görə isə başqa peşə qrupları ilə müqayisə edildikdə yuxu keyfiyyətindən və yuxu pozuntusundan ən pis təsirlənən insan qrupunun tibb işçiləri olduğu sübuta yetirilmişdir. Aparılan tədqiqatlarda pandemiya təsirlənmə qüvvəsinin də tibb işçiləri arasında yüksək olduğu müəyyən edilmişdir (1, s. 26).

Bizim də apardığımız araşdırmanın predmeti pandemiya şəraitində tibb işçilərində psixi dayanıqlıq ilə psixoloji stress səviyyəsi arasındakı əlaqənin psixoloji təhlilini aparmaqdan ibarətdir. İlk növbədə, problemlə bağlı istər yerli, istərsə də yaxın və uzaq xarici ölkə tədqiqatçıların tədqiqat işləri nəzərdən keçirildi və nəticələr ümümləşdirildi. Tədqiqatla bağlı psixoloji ədəbiyyatlar üzərindən açar anlayışlar kimi psixi dayanıqlılıq və psixoloji stress anlayışlarının psixoloji mahiyyəti açıqlanmışdır. Müəyyən edilmişdir ki, psixi dayanıqlılıq şəxsiyyətin çətin vəziyyətlərdə gərgin və stressli təsirlərə qarşı müqavimətin təmin edən xüsusiyyətidir. Psixologiyada psixi dayanıqlılıq dedikdə, çətin situasiyalarda özünün psixoloji və fiziki fəa-

liyyəti səviyyəsini sabit saxlayaraq mənfi dəyişikliklərə fəal şəkildə uyğunlaşaraq heç bir davamlı pozulmalar olmadan belə situasiyalardan çıxmaq qabiliyyəti nəzərdə tutulur. Apardığı-mız sorğular əsasında müəyyən etdik ki, psixi dayanıqlılıq səviyyəsi yüksək olan tibb işçiləri, dayanıqlılıq səviyyəsi zəif olanlardan daha az stress keçirir və hətta stressə məruz qaldıqları halda belə onlarda stress vəziyyətindən əvvəlki adi vəziyyətə geri qayıtmaq qabiliyyəti daha yüksəkdir. Tibb işçiləri arasında psixi dayanıqlılıq səviyyəsini inkişaf etdirmək üçün Amerika Psixoloji Assosiasiyasının təklif etdiyi yol və vasitələrdən maarifləndirici material kimi istifadə olunmuşdur.

Əslində, tibb işçiləri üçün pandemiyadan sonra tükənmişlik, psixoloji stress və travma sonrası stress pozğunluğu kimi mənfi psixoloji təsirlərin yaşanması gözlənilən bir hadisədir. Buna misal, 2003-cü ildə SARS, 2013-2016-cı illərdə Ebola epidemiyalarından sonra aparılan tədqiqatlarda da müşahidə olunub. SARS epidemiyasından təsirlənənlər üzərində aparılan araşdırmada epidemiyada iştirak edən tibb işçilərinin çoxunda somatik problemlərlə yanaşı narahatlıq, depressiya və şəxsiyyətlərarası münasibət çətinliklərinin olduğu müəyyən edilmişdir (2, s. 72).

Tədqiqatlar ümumilikdə səhiyyə işçilərinin psixi sağlamlığının və rifahının COVID-19 pandemiyasından mənfi təsirləndiyini göstərsə də, bu məruz qalma səviyyələri fərqlərə və ölkələrə görə də fərqli olduğu görünür. Bildirilir ki, pandemiya dövründə ölkələrin tibb sistemlərindəki fərqlər, fərdi qoruyucu vasitələrin (FPE) mövcudluğu, əmək və məşğulluq şəraiti, karantin siyasəti, distant fəaliyyət kimi bir çox amillər insanların psixoloji vəziyyətlərinə təsir göstərmişdir (4, s. 22).

**Məqalənin aktuallığı.** Koronavirus (COVID-19) ilk dəfə 13 yanvar 2020-ci ildə Çinin Vuhan əyalətində tənəffüs simptomları (qızdırma, öskürək, nəfəs darlığı) inkişaf etdirən bir qrup xəstədə aparılan araşdırmalar nəticəsində müəyyən edilmiş virusdur. Xəstəlik ilkin olaraq bu bölgədəki dəniz məhsulları və heyvan bazarında aşkar edilib. Pandemiya bütün yer kü-rəsini əhatə etdi. Bu dövrdə ən çox məsuliyyət və ən çox öhdəlik məhz tibb işçilərini üzərinə düşdü. Bu mənada da məhz tibb işçilərinin psixi sağlamlıqlarını tədqiq edilməsi aktual məsələ kimi qarşımıza çıxır.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Pandemiya, dünya üçün gözlənilməz idi və buna iri şirkətlərdən, fərdi şəxslərə qədər heç kim hazır deyildi. Yazar belə bir situasiyada, hətta bu işin mütəxəssislərinin – tibb işçilərinin belə çətinlik çəkdiklərini, bu stressə dözmədiklərini vurğulayır və bu kimi vəziyyətlərə qarşı alınmalı tədbirləri vurğulayır.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Pandemiya şəraitində tibb işçilərində psixi dayanıqlılıq ilə psixoloji stress səviyyəsi arasındakı əlaqənin psixoloji təhlili və təhlil nəticəsində buna qarşı atılmalı olan addımlar nəzərdə tutulmuşdur.

## Ədəbiyyat

1. Bao Y. Sun Y. Meng S, Shi J. Lu L. CoV epidemic: address mental health care to empower society". China Publication, 2019.

2. Nemati M. Ebrahimi B. Nemati F. Assessment of Iranian nurses' knowledge and anxiety toward COVID-19 during the current outbreak in World. Archives of Clinical Infectious Diseases (COVID-19). WHO Press 19, page 26., 2020.

3. Pappa S, Ntella V, Giannakas T, Giannakoulis VG, Papoutsis E, Katsaounou P. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Brain, Behavior, and

Immunity. 2020.

4. Rubin GJ. Harper S. Williams PD. Öström S. Bredbere S. Amlôt R. Greenberg N. "How to support staff deploying on overseas humanitarian work: a qualitative analysis of responder views about the 2014/15 West African Ebola outbreak". European Journal of Psych traumatology. 2015.

**Дж.Г. Магеррамова**

**Психологический анализ взаимосвязи психической устойчивости и уровня психологического напряжения у медицинских работников в условиях пандемии**

**Резюме**

Чтобы уменьшить психические проблемы медицинских работников, важно обеспечить необходимую поддержку, такую как организация сменных часов и рабочего плана, поставка оборудования менеджерами и последующее наблюдение за работниками, у которых есть серьезные психические проблемы. оказывать психологическую поддержку. Кроме того, рекомендуется, чтобы сотрудники были усилены постоянным обучением для возможных будущих вспышек.

**J.H. Maharramova**

**Psychological analysis of the relationship between mental stability and the level of psychological stress among medical workers in a pandemic**

**Summary**

In order to reduce the mental problems of health workers, it is important to provide necessary support such as the arrangement of shift hours and work plan, the supply of equipment by the managers, and the follow-up of the employees who have severe mental problems to provide psychological support. In addition, it is recommended that employees be strengthened with continuous training for possible future outbreaks.

**Redaksiyaya daxil olub: 10.05.2022**