

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №4, Том 8 / 2020, No 4, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-4-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С. Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Mikhailova O.B., Farennikova E.S. (2020). Specifics of psychological well-being of different occupational groups' representatives during the COVID-19 pandemic. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.07

ГРНТИ 15.41.21

**Михайлова Ольга Борисовна**

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Россия  
Доцент кафедры «Социальной и дифференциальной психологии»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: [olga00241@yandex.ru](mailto:olga00241@yandex.ru)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=619430](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=619430)

**Фаренникова Елизавета Сергеевна**

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Россия

Студент бакалавриата направления «Психология»

E-mail: [21elfa@mail.ru](mailto:21elfa@mail.ru)

## **Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19**

**Аннотация.** Проблема психологического самочувствия в профессиональной деятельности является актуальным направлением в современной психологии профессиональной деятельности, особенно в ситуации глобальной непредсказуемости. В статье представлен теоретический анализ психологического здоровья и эмпирические данные психологического самочувствия сотрудников МЧС и учителей школы в период самоизоляции. Цель исследования – определить особенности проявления психологического самочувствия представителей различных профессиональных сообществ, в частности сотрудников пожарной части МЧС и педагогов общеобразовательных организаций (школ), работающих в условиях цифровизации и самоизоляции.

Авторами статьи было организовано эмпирическое исследование, в котором приняли участие 80 человек респондентов, работающих в частях МЧС и школах г. Москвы. Соответственно 40 педагогов в возрасте от 21 до 62 лет и 40 сотрудников МЧС во возрасте от 22 до 55. Опрос респондентов проводился с помощью следующих методик: (1) Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников); (2) Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волкова и Н. Водопьянова). Для статистической проверки результатов были использованы U-критерий Манна-Уитни и коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Представленные в статье данные свидетельствуют о наличии специфических связей между симптомами самочувствия и отдельными показателями функционального психоэмоционального состояния у представителей двух профессиональных сообществ. Условия самоизоляции в целом способствовали ухудшению психологического самочувствия педагогов. Это связано с множеством факторов, которые оказали влияние на учителей, вынужденных осуществлять свою трудовую деятельность дистанционно.

В заключении статьи авторы предлагают актуальные рекомендации для практических психологов и руководителей образовательных учреждений, которые помогут сохранить профессиональное здоровье специалистов в период пандемических вызовов.

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье; психологическое самочувствие; самоизоляция; цифровизация образования; пандемия

### Введение

Проблема психологического самочувствия становится всё более актуальной в сегодняшней действительности. Данной проблеме посвящён в ряде отечественных научных трудов, изучающих аспекты психологического здоровья (И.А. Джидарьян, И.В. Дубровина, Г.С. Никифоров и т. д.), влияния психологического стресса на жизнедеятельность личности (Дейнека О.С., Мельник Г.С., Духанина Л.Н., Максименко А.А. и др.), а также особенностей психологического самочувствия в условиях неопределённости (Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Силаева О.А. и др.) [1–7]. Необходимость подобных исследований возникла в конце XX века и связана с происходящими в данный период в России и за рубежом изменениями, связанными с развитием рыночной экономики и профессиональной конкуренции, более жёсткой оценкой и аттестацией персонала, возникновением новых социальных ролей и групп.

Однако вызовы, возникающие в XXI веке, которые можно назвать вызовами непредсказуемости вновь испытывают профессиональное здоровье многих специалистов на прочность. Известно, что 11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию в связи с распространением нового типа коронавирусной инфекции, официально получившей название COVID-19.

С целью профилактики и предотвращения распространения заболевания, правительством РФ в отношении граждан принят ряд ограничительных мер. В частности, к таким мерам относятся: ограничение свободы передвижения и проведения массовых мероприятий, введение дистанционного режима трудовой деятельности для представителей различных профессий и т. д. Важно отметить, что изменения затронули и образовательную сферу. Так, с 17 марта 2020 года во всех образовательных организациях России была введена дистанционная форма обучения и усиление тенденций цифровизации образования в целом. С 26 марта по 9 июня в Москве действовал режим самоизоляции, в других регионах России данный период был регламентирован региональными особенностями проявления пандемии. Таким образом, большая часть населения нашей страны вынуждена была выполнять свои трудовые обязанности в дистанционном формате (Сыропятова, Алланина, 2020) [8; 9].

Режим самоизоляции, наравне с ухудшившейся экономической ситуацией в стране, инфодемией, потерей работы или отсутствием возможности выполнять свои трудовые обязанности, является одним из центральных факторов, оказавших негативное влияние на психологическое самочувствие населения нашей страны [10; 11]. В период пандемии COVID-19 ежедневно люди подвергаются сильнейшему стрессу в связи со страхом за здоровье (своё и близких), неопределённостью и неуверенностью в собственном будущем, а также в связи с необходимостью перестраивать свою трудовую деятельность или искать новые способы заработка. Причём справиться со стрессом привычными ранее способами, такими как прогулка,

посещение спортзалов, общение с искусством в реальном формате в период самоизоляции не представлялось возможным. Повышенный уровень стресса, в свою очередь, способствует возникновению конфликтных и кризисных ситуаций в межличностных отношениях, что оказывает отрицательное влияние на все остальные сферы жизнедеятельности человека. Стоит добавить, что отсутствие возможности вести привычный образ жизни, в частности, выходить из дома (работа, школа, развлечения и т. д.), приводит к конфликтам даже в самых сплочённых и любящих семьях.

Ещё одним фактором, способствующим резкому ухудшению психологического самочувствия населения и приводящим к «массовой истерии», стал феномен инфодемии. Главная его особенность заключается в распространении в СМИ и социальных сетях разноплановой и сомнительной информации о международной ситуации и характере протекания пандемии.

Проведённый в середине весны 2020 года экстренный опрос выявил следующие страхи, оказывающие негативное влияние на психологическое самочувствие населения в период самоизоляции: (1) страх за здоровье членов семьи, а также за своё собственное; (2) страх начала вооружённых конфликтов; (3) страх беззакония со стороны властей; (4) страх бедности (включая потерю работы или возможности её осуществлять); (5) страх насильственной вакцинации [12].

Таким образом, мы предположили, что у людей, вынужденных осуществлять свои трудовые обязанности в условиях полной самоизоляции, психологическое самочувствие значительно хуже, чем у людей, сохранивших возможность продолжать свою трудовую деятельность в обычном режиме. Для разработки методов поддержания и улучшения психологического самочувствия, а в дальнейшем выявления критериев и создания комфортных условий труда для людей, работающих в дистанционном формате, возникает необходимость исследования аспектов психологического самочувствия представителей различных профессиональных сообществ.

Цель работы: выявить специфику психологического самочувствия представителей различных профессиональных сообществ, в частности сотрудников пожарной части МЧС и педагогов общеобразовательных организаций (школ), работающих в условиях самоизоляции.

### Методики исследования

Эмпирические данные были получены методом опроса в апреле 2020 года при помощи следующих методик: (1) Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (разработчики В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников); (2) Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова и Н. Водопьяновой.

В исследовании принимали участие 80 человек из числа которых 40 человек – сотрудники МЧС пожарно-спасательных частей (ПСЧ) № 49 и 55 по городу Москве ФПС России, продолжавшие в период самоизоляции работать в привычном профессиональном графике, и 40 педагогов московских школ, работавших в системе онлайн-обучения. Выборку респондентов составили пожарные, инспекторы и диспетчеры в возрасте от 22 до 55 лет и школьные педагоги точных и гуманитарных дисциплин в возрасте от 21 до 57 лет.

Обработка результатов эмпирического исследования проводилась с помощью математико-статистических методов. Для статистической проверки различий личностных особенностей проявления психологического самочувствия был применен U-критерий Манна-Уитни, а для выявления соотношения между особенностями актуального самочувствия

и психоэмоционального состояния был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Стоит отметить, что сравнительный анализ психологического самочувствия представителей двух профессиональных групп в период самоизоляции был выбран на основании проведенных ранее эмпирических исследований с целью выявления различий в психологическом здоровье в условиях осуществления трудовой деятельности в разных условиях [13–15]. Сотрудники МЧС продолжают работать посменно в привычном для них режиме, располагая возможностью выходить из дома, в то время как школьные психологи вынуждены приспосабливаться к ведению учебного процесса в полной изоляции.

Выявление различий и особенностей их психологического самочувствия поможет определить основные факторы, оказывающие негативное влияние на состояние представителей данных профессий, а также разработать рекомендации по улучшению профессионального психологического самочувствия.

### Результаты

На основании анализа данных симптоматического опросника «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова и Н. Водопьяновой можно отметить удовлетворительный уровень психологического самочувствия у представителей двух профессиональных групп.

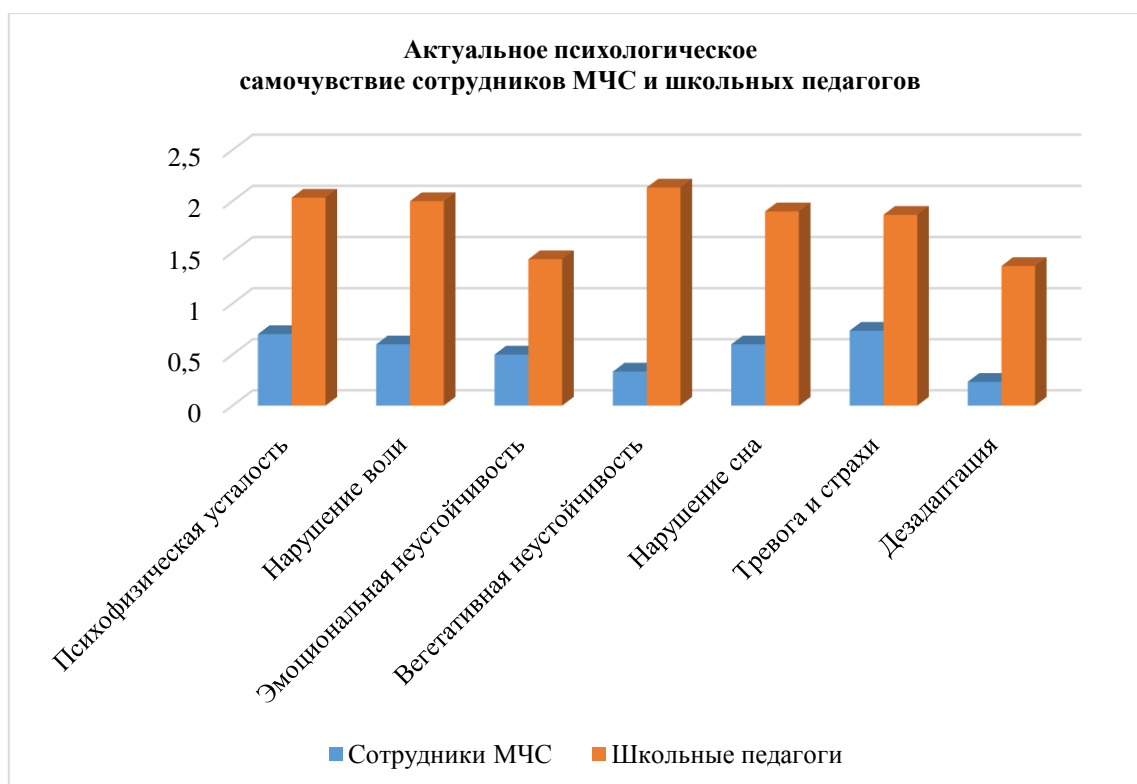
Тем не менее, были выявлены значимые различия по всем симптомам самочувствия и по некоторым составляющим психоэмоционального состояния. Так, у 30 % школьных педагогов был выявлен средний или низкий уровень психологической стрессоустойчивости, что может говорить об их неудовлетворительном психологическом самочувствии в период самоизоляции. Остальные 70 % педагогов, несмотря на высокую стрессоустойчивость по суммарным баллам были близки к показателям среднего уровня стрессоустойчивости.

Высокий уровень психологической стрессоустойчивости выявлен у 93 % сотрудников МЧС. Сотрудники МЧС практически не почувствовали ухудшения своего психологического самочувствия, поскольку режим их трудовой деятельности остался прежним. Они продолжили посменно работать в привычном графике. Однако можем предположить, что на психологическое самочувствие всех испытуемых в целом повлияла общая обстановка и инфодемия, которая особенно болезненно отразилась на тех, кто был лишён возможности выходить свободно из дома.

Результаты применения симптоматического опросника «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова и Н. Водопьяновой представлены ниже на рисунке 1.

Проанализировав полученные данные, мы можем констатировать наличие различий по всем шкалам опросника. Очевидно, что более низкие показатели по всем шкалам были выявлены у сотрудников МЧС. В отличие от них школьные педагоги продемонстрировали более высокий уровень предрасположенности к стрессовым реакциям и невротическим расстройствам. Наибольшие различия можно отметить по показателям шкал «Психофизическая усталость», «Нарушение воли», «Вегетативная неустойчивость», «Нарушение сна». В целом, обе профессиональные группы продемонстрировали достаточно хорошую адаптацию к сложившимся условиям, однако уровень самочувствия в экстремальных условиях у педагогов ниже.

Результаты применения U-критерия Манна-Уитни имеют значимые различия по всем шкалам опросника (таблица 1).



**Рисунок 1.** Сравнение особенностей психологического самочувствия у сотрудников МЧС и школьных педагогов в условиях самоизоляции

**Таблица 1**

**Достоверность различий проявлениях самочувствия в экстремальных условиях у сотрудников МЧС и школьных педагогов в условиях самоизоляции**

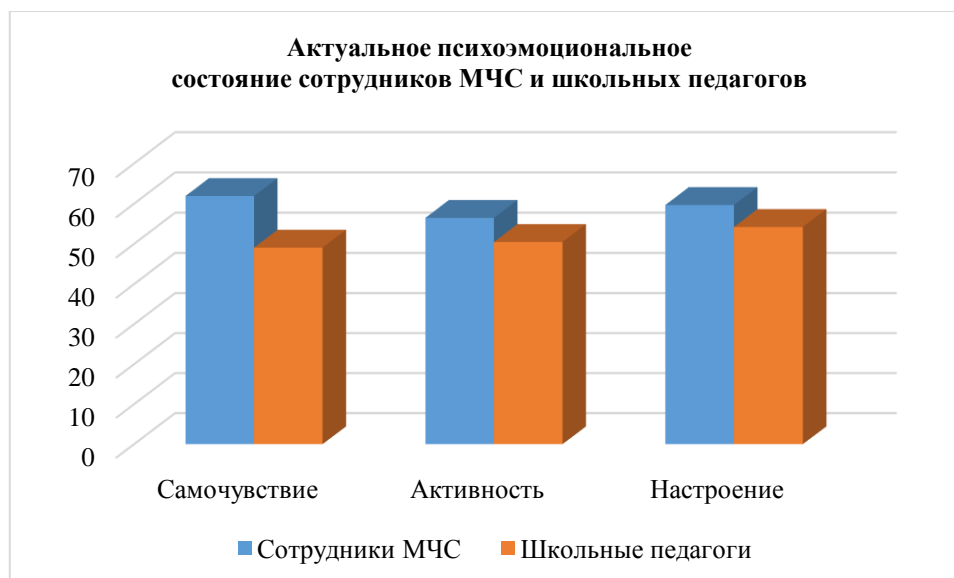
Шкала методики	Среднее значение (Сотрудники МЧС)	Среднее значение (Школьные педагоги)	U-крит. Манна-Уитни	p-level
Истощение энергетических ресурсов (психофизическая усталость)	0,7	2,03	195	<b>0,000**</b>
Нарушение воли	0,6	2	219	<b>0,000**</b>
Эмоциональная неустойчивость	0,5	1,43	276	<b>0,004**</b>
Вегетативная неустойчивость	0,33	2,13	146,5	<b>0,000**</b>
Нарушение сна	0,6	1,9	230	<b>0,001**</b>
Тревога и страхи	0,73	1,87	270	<b>0,005**</b>
Деадаптация (склонность к зависимости)	0,23	1,37	171,5	<b>0,000**</b>

Примечание: \*\* показатели критерия, значимые на 0,01 % уровне

Результаты применения симптоматического опросника «Самочувствие, активность, настроение» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая и М.П. Мирошникова (САН) представлены на рисунке 2.

Полученные данные свидетельствуют о наличии различий по шкалам опросника САН. Как и по результатам предыдущей методики наиболее высокие показатели психоэмоционального состояния продемонстрировали сотрудники МЧС. Наибольшие различия можно отметить по шкале «Самочувствие». В целом, психоэмоциональное состояние двух профессиональных групп можно охарактеризовать как достаточно благоприятное. Тем не менее, уровень самочувствия, активности и настроения школьных педагогов менее удовлетворителен в отличие от сотрудников МЧС.





**Рисунок 2.** Сравнение особенностей психоэмоционального состояния у сотрудников МЧС и школьных педагогов в условиях самоизоляции

С целью установления значимости различий был проведена математико-статистическая обработку полученных эмпирических данных с помощью U-критерий Манна-Уитни. Полученные результаты представлены ниже в таблице 2.

**Таблица 2**

**Достоверность различий результатов теста САН у сотрудников МЧС и школьных педагогов**

Шкала методики	Среднее значение (сотрудники МЧС)	Среднее значение (школьные педагоги)	U-крит. Манна-Уитни	p-level
Самочувствие	61,9	49,07	168,5	0,000**
Активность	56,47	50,47	273	0,011*
Настроение	59,67	54,2	320,5	0,055

*Примечание:* \* показатели критерия, значимые на 0,05 % уровне; \*\* показатели критерия, значимые на 0,01 % уровне

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что различия по шкалам «Самочувствие» и «Активность» методики САН подтвердились после проведения расчёта U-критерия Манна-Уитни, а различия между двумя группами испытуемых по шкале «Настроение» оказались незначимыми. Таким образом на фоне благоприятного психологического настроения показатели самочувствия и активности педагогических работников оказались ниже.

Результаты выявления взаимосвязей по показателям методик САН и «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова и Н. Водопьяновой в двух профессиональных группах представлены в таблицах 3 и 4.

**Таблица 3**

**Результаты корреляционного анализа особенностей психологического самочувствия сотрудников МЧС**

Шкала	Самочувствие	Активность	Настроение
Истощение энергетических ресурсов (психофизическая усталость)	<b>0,371*</b>	0,261	0,281
Нарушение воли	<b>0,409*</b>	0,293	0,272
Эмоциональная неустойчивость	<b>0,378*</b>	0,262	0,273

Шкала	Самочувствие	Активность	Настроение
Вегетативная неустойчивость	0,195	0,141	0,235
Нарушение сна	0,247	0,277	0,150
Тревога и страхи	0,236	0,246	0,078
Дезадаптация (склонность к зависимости)	0,306	0,281	0,237

Примечание: \* корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя)

Проанализировав полученные данные, мы выявили достоверные корреляции между симптомами самочувствия и составляющими функционального психоэмоционального состояния сотрудников МЧС. Основные результаты свидетельствуют, что проявления психологического самочувствия у сотрудников МЧС выражаются в истощении энергетических ресурсов, в нарушении волевой сферы и эмоциональной неустойчивости (таблица 3).

Применение корреляционного анализа по показателям методик САН и «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова и Н. Водопьяновой в группе педагогов представлен в таблице 4.

Таблица 4

**Результаты корреляционного анализа особенностей психологического самочувствия школьных педагогов**

Шкала	Самочувствие	Активность	Настроение
Истощение энергетических ресурсов (психофизическая усталость)	<b>0,486**</b>	<b>0,365**</b>	<b>0,502**</b>
Нарушение воли	<b>0,382*</b>	<b>0,523**</b>	<b>0,382*</b>
Эмоциональная неустойчивость	<b>0,510**</b>	<b>0,438*</b>	<b>-0,403*</b>
Вегетативная неустойчивость	<b>0,594**</b>	<b>0,462*</b>	<b>0,488**</b>
Нарушение сна	<b>0,487**</b>	0,251	0,286
Тревога и страхи	<b>0,363*</b>	0,249	0,156
Дезадаптация (склонность к зависимости)	<b>0,587**</b>	<b>0,630**</b>	0,360

Примечание: \*\* корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя); \* корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя)

В отличие от первой профессиональной группы у педагогов выявлены многочисленные достоверные взаимосвязи в показателях психологического самочувствия. Так, в самочувствие, настроение и активности проявляется истощение энергетических ресурсов, нарушении воли, эмоциональной и вегетативной неустойчивости. Кроме того, показатели самочувствия педагогов характеризуются нарушением сна, тревогах и страхах, а также дезадаптацией.

Следует отметить, что нарушение сна, тревоги и страхи не связаны с проявлениями активности и настроения. В целом показатели настроения имели наименьшие связи со шкалами методики "Самочувствия в экстремальных условиях", хотя истощение энергетических ресурсов, нарушении воли, эмоциональной и вегетативной неустойчивости связаны также взаимосвязаны со шкалой "Настроение".

Таким образом, полученные в ходе нашего эмпирического исследования данные свидетельствуют о наличии специфических связей между симптомами самочувствия и отдельными показателями функционального психоэмоционального состояния у представителей двух профессиональных сообществ. Следует отметить, что условия самоизоляции в целом способствовали ухудшению психологического самочувствия педагогов. Это связано с множеством факторов, которые оказали влияние на учителей, вынужденных осуществлять свою трудовую деятельность дистанционно. В первую очередь, это проблемы, с которыми они столкнулись во время организации дистанционного учебного процесса. Необходимость экстренно осваивать новые методы преподавания с использованием онлайн-платформ, высокий уровень загруженности и давления со стороны руководства, отсутствие

возможности выходить из дома и снимать психологический стресс привычными способами оказали негативное влияние на их психологическое самочувствие.

### Обсуждение

Исследование особенностей психологического самочувствия у сотрудников МЧС и школьных педагогов помогло выявить основные психологические маркёры. Среди них можно выделить основные характеристики:

1. Средний или низкий уровень психологической стрессоустойчивости у педагогов в совокупности с низкими показателями самочувствия, активности и настроения.
2. Множество негативных факторов, связанных с осуществлением педагогами профессиональной деятельности в режиме самоизоляции (высокая загруженность, необходимость экстренного освоения работы с онлайн-платформами, освоение новых технологий цифровизации, непрерывное общение с учениками и их родителями и т. д.).
3. Общая обстановка и инфодемия в СМИ, особенно болезненно отразившаяся на педагогах, лишённых возможности работать в привычном ритме.
4. Относительно выросший уровень тревожности и страхов у сотрудников МЧС, как реакция на стрессогенные факторы внешней среды (пандемия, инфодемия, цифровизация, нестабильная экономическая обстановка и т. д.).

Исходя из этого, мы можем сформулировать следующие рекомендации для практических психологов, работающих с представителями различных профессиональных сообществ (в том числе и дистанционно):

1. Необходимо повышать уровень психологической стрессоустойчивости, особенно у тех профессиональных групп, которые работают удалённо. Прежде всего необходимо разработать методы цифровой дезинтоксикации на фоне постоянной профессиональной онлайн – загруженности. Необходимо организовывать в школах обучающие тренинги, которые помогут учителям с самого начала их профессиональной деятельности повысить свою стрессоустойчивость, научиться работать в различных условиях. В ходе таких тренингов необходимо развивать навыки саморефлексии и оценки стрессовых ситуаций.

2. В ситуации непредсказуемости руководителям педагогического коллектива необходимо поддерживать тёплую и дружественную атмосферу, чтобы сохранить благоприятное психологическое самочувствие педагогов.

Хочется напомнить известный тезис, что с удовольствием учатся, тогда, когда с удовольствием учат. Организаторам процесса обучения важно помнить, что три группы эмоций, которые способствуют формированию психологического нездоровья: обида, неблагодарность и отчаяние. Следовательно, в профессиональных коммуникациях необходимо как можно реже транслировать данные эмоции.

3. Стоит учитывать, что длительное времяпровождение за монитором компьютеров (и прочих электронных девайсов) вредит физическому здоровью как учеников, так и преподавателей. Соответственно, количество рабочих часов преподавателя, как и количество учебных часов у ученика обязательно должно быть регламентировано. Руководителям можно предложить отказаться от дополнительных мониторингов с целью сохранения здоровья их сотрудников, поскольку в сложившихся обстоятельствах оно намного важнее. С целью поддержания психологического самочувствия преподавателя в период самоизоляции можно



предложить руководителям ввести методический день, который преподаватель сможет посвятить подготовке материала и отдыху.

4. Практическим психологам, работающим как с педагогами, так и с сотрудниками МЧС, необходимо порекомендовать им отказаться от чрезмерного мониторинга новостей в социальных сетях и других средствах массовой информации. Важно объяснить специалистам, что в информационную среду ежедневно поступает огромное количество недостоверной информации, жертвой которой может стать каждый. Поэтому, во избежание повышения уровня стресса, желательно отказаться от проверки новостей, связанных с информацией о пандемии.

5. С целью снижения уровня стресса, вызванный неопределённостью и страхами за собственное будущее, можно предложить принять участие в волонтерских движениях. Поскольку помогающее (просоциальное) поведение улучшает психологическое самочувствие человека, и волонтеры смогут взглянуть на собственное будущее оптимистичнее.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дейнека О.С., Мельник Г.С., Духанина Л.Н., Максименко А.А. Психологическое состояние общества в условиях инфодемии / Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: сборник статей VI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2020. С. 194–197.
2. Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Силаева О.А. Социально-психологический анализ безопасного просоциального поведения россиян в период пандемического вызова // Методология современной психологии. 2020. № 11. С. 139–149.
3. Любов Е.Б., Зотов П.Б., Положий Б.С. Пандемии и суицид: идеальный шторм и момент истины // Суицидология. 2020. Т. 11. № 1 (38). С. 3–38.
4. Озорнина С.В., Бахвалова И.М., Гордиевская А.Н. Динамика психологического самочувствия населения // Социальное пространство. 2018. № 4 (16). С. 10.
5. Тугайбаева Б.Н., Харитоновна Е.В., Холондович Е.Н. Психологическое самочувствие современной личности // Человек. Искусство. Вселенная. 2019. № 1. С. 146–153.
6. Холондович Е.Н. Психологическое самочувствие человека как психологическая проблема // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2018. Т. 3. № 4 (12). С. 61–81.
7. Lai J.S., Ma S., Wang Y. et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. JAMA Netw Open. 2020; 3 (3): e203976. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.
8. Любов Е.Б., Зотов П.Б., Положий Б.С. Пандемии и суицид: идеальный шторм и момент истины // Суицидология. 2020. Т. 11. № 1 (38). С. 3–38.
9. Сыропятова С.Б., Алланина Л.М. Правовое регулирование национальной безопасности и жизнедеятельности в условиях пандемии // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. 2020. Т. 1. № 2 (95). С. 139–147.
10. Голубева Н.В. Голубева Н.В., Иванов Д.В., Троицкий М.С. Панические расстройства во внутрисемейных отношениях, как последствия воздействия коронавирусной инфекции // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2020. № 2. С. 32–38.

11. Panchal N., Kamal R., Orgera K, et al. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use, 2020.
12. Мухаметшина Е. Россияне стали больше бояться потери сбережений. Остальные страхи, несмотря на коронавирус, остались прежними // Ведомости. 8 апреля 2020 года.
13. Махмудова М.Э., Пфау Т.В. Нервно-психическая устойчивость сотрудников МЧС с различным стажем работы // World Ecology Journal. 2016. Т. 6. № 10. С. 66–69.
14. Михайлова О.Б., Кушазли М.И. Особенности проявления и стратегии преодоления профессиональных деформаций у педагогов // Психология образования в поликультурном пространстве. 2016. № 34 (2). С. 37–42.
15. Михайлова О.Б., Щеголев А.А. Гражданственность и патриотизм как основы инновационного развития личности в поликультурном обществе // Человек и образование. 2014. № 3(40). С. 51–55.

**Mikhailova Olga Borisovna**

Peoples' friendship university of Russia, Moscow, Russia

E-mail: [olga00241@yandex.ru](mailto:olga00241@yandex.ru)

РИИЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=619430](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=619430)

**Farennikova Elizavena Sergeevna**

Peoples' friendship university of Russia, Moscow, Russia

E-mail: [21elfa@mail.ru](mailto:21elfa@mail.ru)

## Specifics of psychological well-being of different occupational groups' representatives during the COVID-19 pandemic

**Abstract.** The problem of psychological well-being in professional activity is a topical direction in modern psychology of professional activity, especially in a situation of global unpredictability. The article presents a theoretical analysis of psychological health and empirical evidence of the psychological well-being of FEMA staff and school teachers during the period of self-isolation. The purpose of the study is to determine the specifics of the psychological well-being of representatives of different professional communities, in particular the employees of the fire department of the Ministry of Emergency Situations and teachers of general educational organizations (schools) working in conditions of digitalization and self-isolation.

The authors of the article organized an empirical study, which was attended by 80 people of respondents working in parts of the Ministry of Emergency Situations and schools in Moscow. Accordingly, 40 teachers between the ages of 21 and 62 and 40 FEMA staff between the ages of 22 and 55. The survey of respondents was conducted using the following methods: (1) Survey "Feeling, activity, mood" (V.A. Doskin, N.A. Lavrentieva, V.B. Sharai and M.P. Miroshnikov); (2) Symptomatic questionnaire "Feeling in extreme conditions" (A. Volkova and N. Vodopyanov). The Mann-Whitney U-criterion and Spearman's rank correlation ratio were used to statistically verify the results.

The data presented in the article show that there are specific links between the symptoms of well-being and individual indicators of functional psycho-emotional state in representatives of the two professional communities. Conditions of self-isolation in general contributed to the deterioration of the psychological well-being of teachers. This is due to many factors that have affected teachers who are forced to work remotely.

In conclusion of the article, the authors offer up-to-date recommendations for practical psychologists and heads of educational institutions, which will help to preserve the professional health of professionals in times of pandemic challenges.

**Keywords:** professional health; psychological well-being; self-isolation; digitization of education; pandemic