

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ВЫДЕЛЕННЫХ АСПЕКТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО СЛУЖАЩЕГО

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL STRESS AND SOME ASPECTS OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE MILITARY PERSONNEL

A. Kurbanov
A. Stepanov
V. Fateeva

Summary: The article considers the results of the study of the level of severity and features of the relationship between professional stress and the psychological health of civil servants, analyzes the correlation relationship between professional stress and the psychological health of military personnel.

Keywords: stress, level of professional stress, psychological health.

Курбанов Артур Хусаинович

доктор экономических наук, профессор, Военная академия материально-технического обеспечения имени А.В. Хрулева
kurbanov-83@yandex.ru

Степанов Андрей Юрьевич

Военная академия материально-технического обеспечения имени А.В. Хрулева

Фатеева Виктория Владимировна

Тольяттинский государственный университет
vika.09_92@mail.ru

Аннотация: В статье рассмотрены результаты исследования уровня выраженности и особенностей взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья государственных служащих, проанализирована корреляционная взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья военнослужащих.

Ключевые слова: стресс, уровень профессионального стресса, психологическое здоровье.

В современных условиях происходит преобразование системы взаимодействия человека с окружающей его средой. С одной стороны, новые технологии приносят в жизнь индивида значительную долю комфорта и удобства, а с другой – увеличивает количество отрицательных факторов, оказывающих на него непосредственное влияние. Так, с каждым днем меняется устоявшийся порядок коммуникации в различных сферах общества, растет темп профессиональной деятельности, социальной напряженности. Все это не может не способствовать развитию усталости, которая в свою очередь зачастую приводит к нарушениям в психических и физиологических процессах организма.

Стресс – это неотъемлемая часть жизнедеятельности современного человека. Многие люди испытывают постоянное стрессовое состояние по тому или иному поводу. Профессиональный стресс занимает одно из ключевых мест в системе стресс-факторов и их влияния, как на физическое, так и на психологическое здоровье человека. Однако, невзирая на большую значимость проблемы нарушений психологического здоровья человека, связанных с факторами профессионального стресса, проблема изучения причины происхождения и характера проявления самого профессионального стресса на примере представителей отдельных профессий недостаточно изучена и мало представлена в научной литературе.

Данное противоречие позволяет сформулировать проблему исследования, которая состоит в определении особенностей появления и протекания профессионального стресса у государственных служащих и в выявлении особенностей взаимосвязи с выделенными аспектами психологического здоровья.

Сегодня наиболее актуальным является изучение влияния профессионального стресса на психологическое здоровье государственных служащих, в особенности военнослужащих, поскольку их деятельность характеризуется высоким уровнем стрессогенности и затрагивает вопросы не только жизни и здоровья отдельного индивида, но и вопросы национальной безопасности [5].

Выявление особенностей взаимосвязи уровня профессионального стресса и определенных аспектов психологического здоровья личности государственного служащего является целью данного исследования.

Основными задачами исследования являются:

- проведение анализа отечественной и зарубежной литературы по изучению проблемы профессионального стресса;
- экспериментальное изучение взаимосвязи между уровнем проявления профессионального стресса, определенных факторов профессиональной деятельности и состоянием психического здоро-

вья госслужащих;

- формулирование выводов о проделанной работе.

В теоретико-методологическую базу исследования входят теоретические положения по проблемам психологического здоровья и профессионального стресса, которые разработаны отечественными и зарубежными психологами такими, как Г.С. Никифоров, В.А. Ананьев, О.В. Хухлаева, И.В. Дубровина, Б.С. Братусь, С.Л. Рубинштейн, А. Маслоу, К. Роджерс и др.

Многочисленные определения понятия «стресс», рассмотренные в литературе, позволяют нам понять, что причины и механизмы его появления также многообразны.

По мнению некоторых зарубежных авторов, стресс отличается временными характеристиками (Д. Брайт, Ф. Джонс) [2]. Отечественные ученые утверждают, что факторы стресса можно разделить на внешние и внутренние (то есть личностные) [3].

Советский и российский психолог В. А. Бодров выделил несколько видов стресса, в его числе и профессиональный стресс. Среди вероятных причин его появления ученый отметил характеристики организации, работы и индивидуальные характеристики [1]. В свою очередь, Н.В. Самоукина выделяет следующие виды профессионального стресса (дистресса) [4]:

- информационный стресс (возникает при необходимости принятия быстрого решения и отсутствии необходимой информации для решения задачи);
- эмоциональный стресс (возникает при ощущении отрицательных эмоций и наличии межличностных деловых конфликтов);
- коммуникативный стресс (связан с индивидуальными особенностями донесения информации работниками).

Таким образом, анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что подходы к данной проблеме довольно разнообразны, что говорит о важности исследования вопроса профессионального стресса.

Эмпирической базой является исследование, которое проводилось в нескольких воинских частях в 2023 году. В нём приняли участие 80 военнослужащих мужского пола в возрасте от 18 до 43 лет из них 60 военнослужащих по контракту (20 офицеров (далее «категория 1»), 20 курсантов («далее – «категория 2»), 20 сержантов, старшин, прапорщиков (далее – «категория 3»), 20 военнослужащих срочной службы (далее – «категория 4»).

Эмпирическое исследование было ориентировано на проверку и подтверждение гипотезы о взаимосвязи профессионального стресса государственных служащих с выбранными переменными психологического здоровья.

В связи с этим в исследовании применялись психодиагностические методики, которые широко используются в прикладных психологических исследованиях и зарекомендовали себя как методики надежные и валидные, а именно:

- опросник «Оценка удовлетворенности качеством жизни» Н.Е. Водопьяновой;
- методика на «Выявление личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.А. Ханиным;
- методика «Шкала организационного стресса» А. Маклина, адаптированная Н.Е. Водопьяновой;
- методика «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда;
- методика «Шкала оценки профессионального стресса» К. Вайсмана.

В эмпирическом исследовании каждая из методик была применена для конкретной цели исследования.

В рамках выявления уровня личностной тревожности у испытуемых групп была применена методика на «Выявление личностной и ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера. Данная шкала оценки позволяет определить личности, относимые к категории высокотревожных, низкотревожных и с умеренным уровнем тревожности. При высоком уровне личностной тревожности любая ситуация может обладать стрессовым воздействием на личность и вызывать выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями [6]. Таким образом, показатель уровня тревожности может являться одним из факторов нарушения психологического здоровья личности государственного служащего.

Данные исследования показали, что на момент проведения опроса средний уровень личностной тревожности присутствовал у 45 % офицеров, 30% курсантов, 30% контрактников, 20% срочников (рис. 1). Высокий уровень тревожности присутствовал лишь у 10 % контрактников.

Для оценки качества жизни был применен опросник Н.Е. Водопьяновой. Главным показателем является переживание психологического благополучия или комфорта, что в свою очередь может служить индикатором динамики здоровья. Такое переживание удовлетворенности связывается, в том числе с удовлетворенностью самореализации и психологическим здоровьем личности. Так, результаты исследования показали, что индекс качества жизни (далее – ИКЖ) всех испытуемых довольно высок, лишь 5% из состава сержантов, старшин, прапорщиков имеют низкий ИКЖ (рис. 2).

Для измерения восприимчивости к организационному стрессу была использована «Шкала организационного

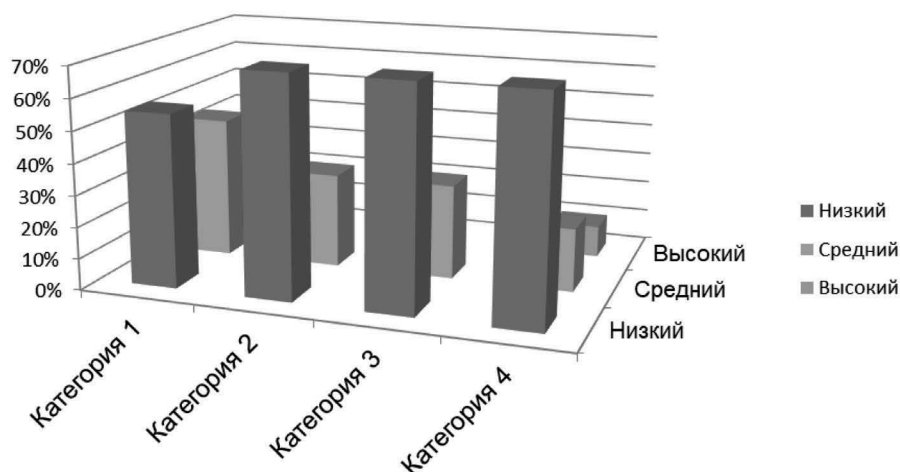


Рис. 1. Уровень личностной тревожности

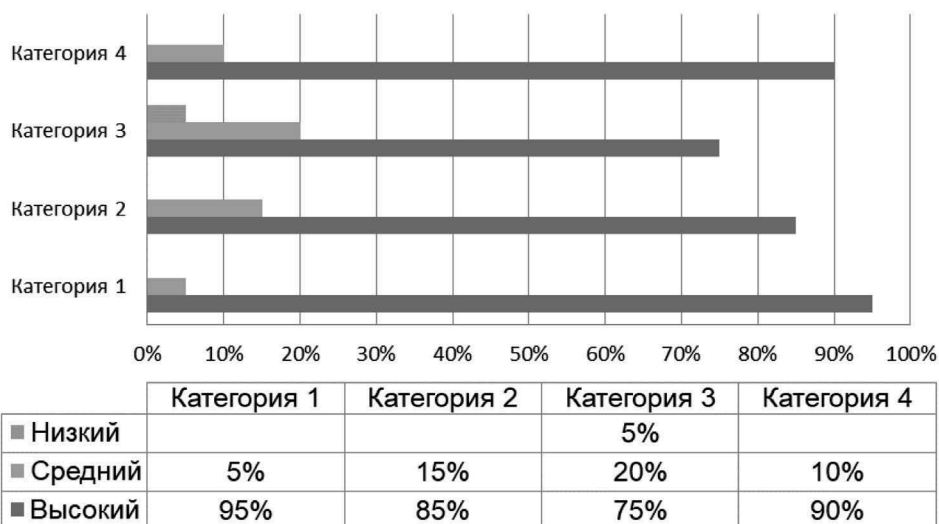


Рис. 2. Оценка качества жизни (ИКЖ)

стресса» А. Маклина, адаптированная и валидизированная Н.Е. Водопьяновой, которая позволяет нам определить общий индекс и несколько дополнительных показателей. При низких значениях индекса организационного стресса мы можем говорить о лучшей восприимчивости к стрессу и устойчивости продуктивной деятельности. Согласно полученным данным низкий уровень организационного стресса наблюдается у военнослужащих срочной службы – 75%. У остальных групп респондентов преобладает средний уровень: 45% из состава офицеров, 40% из состава курсантов, 50% из состава сержантов, старшин, прапорщиков контрактной службы (рис. 3).

Для диагностики уровня выраженности профессионального стресса была применена методика К. Вайсмана. Исследование показало, что у 35% курсантов и 5% опрошенных офицеров, военнослужащих из состава сержантов, старшин, прапорщиков контрактной службы

и военнослужащих срочной службы определен высокий уровень профессионального стресса. В последнее время данный процент испытуемых чувствует больший упадок сил, чем обычно и испытывают трудности в выполнении привычного объема работы. У 70% офицерского состава, 35% у военнослужащих из категории сержантов, старшин, прапорщиков, у 30% курсантского состава, у 30% военнослужащих срочной службы был определен средний уровень профессионального стресса.

Испытуемые, согласно полученным данным, периодически испытывают неприятные чувства: усталость, не способны отвлечься от профессиональных задач или окружающих обстоятельств на некоторое время. Низкий уровень профессионального стресса выявлен у 65% военнослужащих срочной службы, 60% из категории сержантов, старшин, прапорщиков, у 35% курсантов, у 25% офицеров (рис. 4).

Организационный стресс



Рис. 3. Уровень организационного стресса

Профессиональный стресс

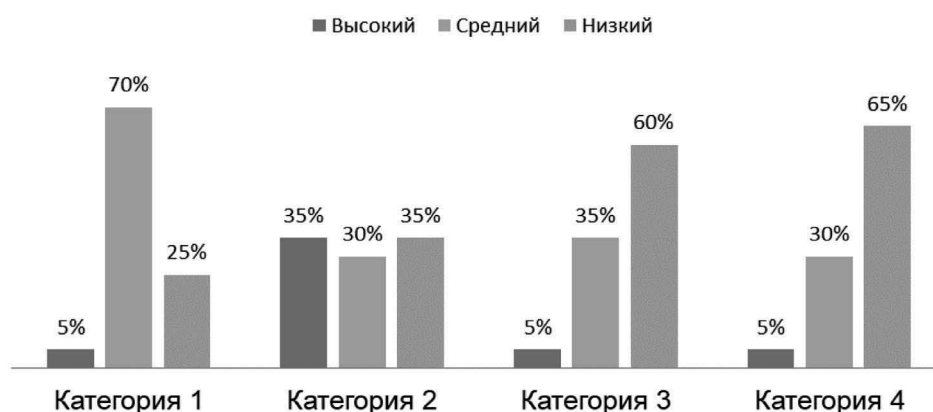


Рис. 4. Уровень профессионального стресса

Показатели высокого и среднего уровня профессионального стресса по данной методике, могут говорить о состоянии напряжения и перегруженности, которое возникает в процессе выполнения служебной деятельности. Профессиональная деятельность государственных служащих (военнослужащих) сопряжена с определенным уровнем ответственности, разнородностью выполняемых задач и обязанностей, часто меняющимся темпом работы, умственной и физической нагрузкой, а также с эмоционально-отрицательными факторами.

Так, опросник К. Роджерса и Р. Даймонда применялся для изучения показателей психологического здоровья. Задачей данной методики является выявление личностных факторов социально-психологической адаптации и дезадаптации, что в свою очередь может помочь разработать программу повышения уровня социально-психологической адаптированности служащих государственной структуры.

В целях проведения анализа по выявлению взаимос-

вязи профессионального стресса и психологического здоровья личности государственного служащего были выделены следующие интегральные показатели психологического здоровья: адаптация; самовосприятие; принятие других; интернальность; эмоциональная комфортность; стремление к доминированию.

Обнаруженные достоверные корреляционные связи между переменными испытуемых рассмотрим ниже (табл. 1).

Таким образом, положительно коррелированные переменные свидетельствуют о том, что если значение одной переменной возрастает, то другая переменная тоже возрастет. Согласно полученным данным при увеличении уровня профессионального стресса или уровня организационного стресса увеличиваются следующие показатели психологического здоровья: дезадаптивность; неприятие себя и других; внешний контроль; эскапизм.

В частности, при увеличении уровня профессиональ-

Таблица 1.

Данные анализа корреляции между показателями профессионального стресса, организационного стресса и переменными социально-психологической адаптации испытуемых.

Переменные	Организационный стресс	Профессиональный стресс
Адаптивность	-0,502**	-0,451**
Дезадаптивность	0,501**	0,658**
Принятие себя	-0,400*	-0,377*
Непринятие себя	0,511**	0,552**
Принятие других	-0,346*	-0,314*
Непринятие других	0,449**	0,629**
Эмоциональный комфорт	-0,417**	-0,551**
Эмоциональный дискомфорт	0,360*	0,545**
Внутренний контроль	-0,279	-0,068
Внешний контроль	0,528**	0,561**
Доминирование	-0,167	-0,0786
Ведомость	0,450**	0,406**
Эскапизм (уход от проблем)	0,494**	0,648**
Примечание: ** – корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$; * – корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$.		

ного стресса, неизменно растёт эмоциональный дискомфорт личности.

И наоборот, разнонаправлено изменяются переменные при отрицательной корреляции. Так, увеличение значений переменной, которая отрицательно коррелирована, влечёт за собой уменьшение другой. Так, при снижении уровня профессионального или организационного стресса повышается свойство адаптации личности к окружающим условиям и наоборот. Также, в лучшую сторону меняются такие показатели как: принятие себя и других, растёт уровень эмоционального комфорта личности.

Полученные данные, позволяют сделать следующие выводы:

— имеется взаимосвязь между выделенными пока-

зателями психологического здоровья и уровнем профессионального стресса у государственных служащих (военнослужащих);

— профессиональный стресс и его факторы оказывают или могут оказать прямое влияние на психологическое здоровье личности;

— исследование показало, что военнослужащие с высоким уровнем и средним уровнем профессионального стресса испытывают внутренний дискомфорт, хуже адаптируются к внешним условиям рабочей и социальной среды и её изменениям.

— при разработке мер по антистрессовому управлению важно обратить внимание на то, чтобы они были направлены не только на снижение последствий тех или иных стресс-факторов, но и на их профилактику.

ЛИТЕРАТУРА

- Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Том 27. – № 3 (27). – С.106-116.
- Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: Прайм - Евронек, 2003. – 352 с.
- Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1996. – 267 с.
- Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М.: Тандем, КМОС, 1999. – 352 с.
- Сидоренко, О.А. Результаты психодиагностического исследования взаимного влияния адаптационных способностей военнослужащих срочной службы: сборник трудов конференции / О.А. Сидоренко // Психология личностного взаимодействия в современном обществе. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 141-144.
- КонсультантПлюс: справочная правовая система [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_395844/eab2d4e1a9e8ac1b041300236cd0cc8b7023fa0d/ (дата обращения: 01.08.2023 г.).

© Курбанов Артур Хусаинович (kurbanov-83@yandex.ru), Степанов Андрей Юрьевич, Фатеева Виктория Владимировна (vika.09_92@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»