

УДК

*Дулмажапова Аюша Баторовна,*

*специалист кафедры социологии и психологии*

*ФГБОУ ВО «БГУ»*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РФ**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования стресса и компонентов психического здоровья во взаимосвязи. Раскрыто понятие стресса, профессионального стресса и психического здоровья, как системы трёх компонентов. Показаны результаты эмпирического исследования, в которых продемонстрированы корреляции профессионального стресса с компонентами психического здоровья - аксиологическим, мотивационным, потребностно-инструментальным, у военнослужащих войск национальной гвардии. Сделаны выводы на основе анализа связей компонентов психического здоровья и стресса.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, здоровье, психическое здоровье, военнослужащие войск Национальной гвардии.

*Ayusha Batorovna Dulmazhapova,*

*specialty of sociology and psychology OF THE "BSU»*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL STRESS AND MENTAL HEALTH COMPONENTS OF THE RUSSIAN NATIONAL GUARD TROOPS**

**Annotation.** The article presents the results of a study of stress and mental health components in the relationship. The concept of stress, professional stress and mental health as a system of three components is revealed. The results of an empirical study are shown, which demonstrate the correlation of occupational stress with the components of mental health-axiological, motivational, need-instrumental, in servicemen of the National Guard troops. Conclusions are made based on the analysis of the links between the components of mental health and stress.

**Key words:** professional stress, health, mental health, members of the National Guard.

Психология, начиная с XX в., активно включалась в решение самых разнообразных вопросов, связанных с проблемами армии. Изучение личности в условиях деятельности остается актуальным направлением исследований в психологии. Изучение особенностей личности военнослужащих войск Национальной гвардии РФ в состоянии профессионального стресса; отражает именно такой аспект в исследовании профессиональной деятельности.

Выполнение функциональных обязанностей сопряжено с повышенной правовой ответственностью военнослужащих за свои действия. Несение службы нередко происходит в ситуациях с непредсказуемым исходом, характеризуется недостаточной определенностью ролевых функций; психическими и физическими перегрузками, что требует от военнослужащего готовности к решительным действиям и способности пойти на риск. Наряду с этим, деятельность военнослужащих нередко осуществляется в экстремальных условиях несения службы, что значительно повышает риск развития профессионального стресса и последствий его влияния на личность. *Целью исследования* явилась: выявить взаимосвязь профессионального стресса и компонентов психического здоровья военнослужащих войск Нацгвардии РФ и разработать психологические рекомендации по профилактике профессионального стресса. Исследование проводилось в 2020 году на базе войсковой части №7628 г. Северобайкальск. Общая выборка составила военнослужащих мужчин от 20 до 38 лет.

Наиболее близкой к пониманию стресса, в контексте нашего исследования, является трактовка Л. А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в данной области: стресса - неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека [4, с. 943]. Категория психического здоровья рассматривается относительно недавно и одна из первых в отечественной науке концепций уровней здоровья была разработана российским психологом Б.С. Братусем [1, с. 528]. Психологическое здоровье – это состояние, отражающее такой уровень развития личности, которых характеризуется принятием других и самопринятием, спонтанностью, автономностью, адекватностью и гибкостью восприятия окружающего мира, духовностью, креативностью, ответственностью за свою жизнь, осознанностью существования, способностью к саморегуляции [5, с. 40-45].

Взаимосвязь психического здоровья и уровня стресса исследовалась авторами в направлении разделения факторов, влияющих на психическое здоровье. Современные исследователи в качестве детерминант здоровья человека наиболее часто рассматривают следующие группы переменных. Внешние природные факторы (экология, условия жизни, урбанизация, оторванность от природы, гиподинамия и т. п.); внутренние природные факторы (пол, возраст, раса, индивидуальная наследственность и т. п.); внешние социально-психологические факторы (различные ситуации, создающие условия и эмоциональную атмосферу жизнедеятельности человека, например, конфликты, ссоры и т. д.); внутренние социально-психологические факторы (чувства, мысли, представления, ценности, идеалы) [2, с. 58]. Условия труда и профессиональная деятельность человека оказывает

непосредственное влияние на его психосоматическое состояние. Нередко это воздействие оказывается деструктивным, разрушительным для здоровья и психики [3, с. 22-26].

- При проведении эмпирического исследования будем использовать компоненты психического здоровья, предложенные В.И. Слободчиковым и А.В. Шуваловым: аксиологический, мотивационный, потребностно-инструментальный. Профессиональное здоровье, понимаемое как состояние, можно определить как состояние мотивированности, продуктивности и креативности в специальных условиях конкретной профессиональной деятельности, тесно связанное с физическим, психологическим (субъективным) и социальным благополучием человека. Эмпирическое исследование компонентов профессиональной мобилности строилось исходя из предположения, что существует взаимосвязь профессионального стресса и компонентов психического здоровья военнослужащих войск Нацгвардии РФ. На первом этапе эмпирического исследования мы провели диагностику изучаемых компонентов психического здоровья, и стресса с использованием следующих методик: тест на профессиональный стресс (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников); «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса; опросник поведения и переживания, связанного с работой (AVEM), авторы У. Шааршмидт, А. Фишер, адаптация Т. Ронгинской; вопросник жизненного стиля и уровня здоровья (Р. Страуб в адаптации Г. В. Залевского), адаптированным Г. В. Залевским. На втором этапе проводился анализ результатов диагностического исследования, осуществлялись статистические расчёты с использованием стандартного пакета программ SPSS и подводились итоги. Для оценки взаимосвязей между переменными использовался коэффициент корреляции Спирмена.

В ходе первого этапа эмпирического исследования получены следующие результаты:

1. Опросник профессионального стресса Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышникова выявил: Умеренный уровень профессионального стресса у 36,7 % (11 человек) военных. Для такого уровня характерно неумение обсудить с кем-либо свои проблемы, возникновение негативных чувств по поводу служебных обязанностей. Когда военного из данной группы критикуют на работе вышестоящие руководители, обычно чувствуют себя умеренно огорченным. Но следует отметить, они осознают значимость выполнения профессиональных обязанностей, верят в то, что в определенных ситуациях могут договориться и быть услышанным командиром и среди своих сослуживцев. Высокий уровень профессионального стресса оказался у 3 военнослужащих, что составляет 10 % от общей выборки. Для них характерны усталость и недостаток энергии, чувство, что редко удается сделать что-либо правильно. Это может говорить о том, что организм истощен, близок к своему пределу возможностей сопротивляться стрессу. По их мнению, вышестоящие командиры активно мешают на службе. Довольно часто объем выполняемой работы превышает отведенное для

этого времени; чувствуют, что на работе по достоинству их недооценивают, нет продвижения по службе. Для данной категории опрашиваемых стресс представляет основную проблему, им необходима помощь квалифицированного психолога.

2. Исследования копинг-стратегий у военнослужащих с применением «Опросника способов совладания» Р. Лазаруса показал преобладание Среднего уровня напряженности у 56,7% испытуемых. Это интерпретируется так: военнослужащие стремятся к уединению, медленно адаптируются к новым условиям, при возникновении проблем могут быть настроены враждебно. Испытуемые с низким уровнем напряженности выявлены в 40% случаев. Данная группа при умеренном использовании конфронтации обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

По шкале «самоконтроль» высокий уровень напряжения выявлены у 36,7% испытуемых, говорит о том, что они особо не стремятся скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Средний уровень самоконтроля наблюдается у 15 военнослужащих, что составляет 50% от общей выборки. Они сдержанны и стараются контролировать себя, свои поступки, чтобы привести к меньшей проблемной ситуации. В шкале с низким уровнем самоконтроля относятся 13,3% военных. Эти солдаты целенаправленно подавляют и сдерживают свои эмоции, прослеживается высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. Такие военнослужащие испытывают трудности при выражении личных переживаний.

При анализе данных по шкале «принятие ответственности» выявлено: у 36,7% низкий уровень принятия ответственности, у 50% средний уровень, а у 13,7 % высокий уровень принятия ответственности. Военнослужащие с высоким уровнем принятия ответственности, оказавшись в неприятной ситуации, могут достаточно легко извиниться и загладить вину перед другими, т.е. признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Но слишком яркая выраженность высокого уровня данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что военнослужащие чаще всего используют копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» (80%), «планирование решения проблемы» (63,3%) и «положительная переоценка» (70%). Шкалы планирование

«решения проблемы» и «положительная переоценка» характеризуют военнослужащих как людей умеющих адекватно анализировать ситуацию и грамотно выработать стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов, а также стараются преодолевать негативные переживания в связи проблемой за счет ее положительного переосмысления. Преобладание шкалы «поиск социальной поддержки» говорит о том, что в определенных ситуациях военнослужащие стараются обратиться за помощью к специалистам, либо же поговорить с кем-либо, кто, по их мнению, может помочь в конкретной ситуации. Положительная сторона данной ситуации — это возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации, а с другой стороны возможность формирования зависимой позиции чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

3. Оценка степени психической нагрузки военнослужащих отражена в отдельных шкалах опросника AVEM . Выявлено, что у военнослужащих не отмечалось параметров с экстремально высоким или особо низким и низким значением. Выявлено преобладание (78,16) типа S – экономный, бережливый, со средним уровнем мотивации, энергетических затрат и профессиональных притязаний; типа G – здоровый, активный, способный к решению трудных проблем, придающий работе высокое, но не экстремальное значение, встречался часто – около 21 %. Аспекты поведения военнослужащих по шкале AVEM важны для качественной оценки типа поведения в процессе профессиональной адаптации, а шкала AVEM является эффективным инструментом оценки уровня адаптации организма к условиям, в которых вынуждены трудиться военнослужащие. Проведенное обследование позволило выявить группу риска военнослужащих, у которых на данном этапе намечаются процессы срыва адаптации.

4. Исследование жизненного стиля и уровня здоровья показало следующие результаты. К физическим упражнениям, к поддержанию оптимального веса многие военнослужащие относятся серьезно и в 72% случаев регулярно занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях. При этом 28% случаев набрали самый низкий результат. Выявлены положительные результаты в отношении к стрессу и безопасности жизнедеятельности: 89% случаев по двум показателям набрали максимальное количество баллов. Респонденты сознают значимость ответственного отношения к безопасному образу жизни, используют свои знания для анализа и избегания стрессовых ситуаций в своей жизни.

5. Статистическая обработка данных и последующий анализ показали следующие результаты. выявлена связь показателей аксиологического компонента уровня психического

здоровья и уровня стресса у военнослужащих ( $p < 0,05$ ), инструментального компонента и уровня стресса ( $p < 0,01$ ), потребностно-мотивационного компонента и уровня стресса у военнослужащих ( $p < 0,01$ ). Это значит, чем выше показатели психического здоровья, тем ниже показатели стресса у военнослужащих. То есть, показатели психического здоровья и уровня стресса военнослужащих находятся во взаимосвязи, что подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

У военнослужащих, имеющих средний и низкий уровень стресса, связи выявлены на более высоком уровне значимости  $p < 0,01$ , при этом существует положительная связь показателей «потребностно-мотивационного компонента» и «уровня стресса военнослужащих» ( $p < 0,01$ ). Следовательно, чем выше показатели мотивации и реализации потребностей у военнослужащих, тем ниже уровень стресса. У военнослужащих выявлена и отрицательная связь многих показателей «аксиологического компонента» и уровня стресса ( $p < 0,01$ ), т.е. можно утверждать, что высокий уровень стресса не зависит от высокого уровня аксиологического компонента психического здоровья.

По данным представленной таблицы определено наличие положительной взаимосвязи с уровнем стресса таких психологических факторов, как применение копинг-стратегий (конфронтационный копинг, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка). По данным копинг-стратегиям при наличии их положительного воздействия не выявлено сильных взаимосвязей, по всем из обозначенных копинг-стратегий связь умеренная.

Обнаружены сильные взаимосвязи при положительном влиянии по следующим показателям: психологическое здоровье (0,421), духовное здоровье (0,179), социальное здоровье (0,28) и экологическое здоровье (0,172).

Таким образом, подтверждается, что компоненты, которые в начале исследования были определены в качестве оказывающих влияние на уровень стресса военнослужащих при исследовании наличия взаимосвязей с использованием математических и статистических инструментов имеют сильное положительное влияние на уровень стресса военнослужащих.

Отсутствие взаимосвязей не выявлено в силу того, что все анализируемые компоненты психического здоровья военнослужащих так или иначе оказывают воздействие на уровень профессионального стресса.

### **Список использованной литературы**

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

2. Васильева О.С. Психологический подход к здоровью личности / О.С. Васильева // Психология личности. Учебное пособие М., 2007. -58С.
3. Караяни А. Г. Теоретические основы психологического обеспечения служебной деятельности / А. Г. Караяни // Юридическая психология. – 2018. – № 3. – С. 22-26.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
5. Ogińska-Bulik N. The role of resiliency and coping strategies in occurrence of positive changes in medical rescue workers / N. Ogińska-Bulik, M. Zadworna-Cieślak // International Emergency Nursing. – 2018. – July. Vol. 39. – P. 40—45.