

Стрессоустойчивость как критерий психологического здоровья работников энергетической отрасли

Г. В. Новикова

Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова», Москва, Россия

АННОТАЦИЯ

Введение. Исследование стрессоустойчивости как критерия психологического здоровья инженеров-энергетиков в научной литературе представлено крайне фрагментарно.

Цель. Исследование нацелено на обоснование влияния степени формирования стрессоустойчивости на психологическое здоровье инженеров-энергетиков. Задачи исследования: проведение теоретико-методологического анализа имеющейся научной литературы; уточнение понятий «психологическое здоровье» и «стрессоустойчивость»; выявление уровней стрессоустойчивости и стратегий преодоления стрессовых ситуаций инженеров-энергетиков.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе частной энергетической компании в г. Москве. Выборку составили 30 инженеров-энергетиков мужского пола, в возрасте от 35 до 50 лет. Психодиагностический комплекс включал в себя: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)».

Результаты. Уточнены понятия «стрессоустойчивость» и «психологическое здоровье». Проанализирована структура психологического здоровья личности. Определены основные стратегии совладающего поведения у данной группы испытуемых. У большей части респондентов были выявлены средний и высокий уровень стрессоустойчивости, что указывает на стабильный эмоциональный фон. Из стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях преобладали непрямая (манипулятивная) и активная. Выбор активной стратегии поведения в стрессовых ситуациях указывает на способность открыто попросить о помощи у коллег, возможность совместно решать возникающие трудности. Манипулятивная стратегия, по нашему мнению, является скрытым призывом о помощи и способствует сохранению психологического здоровья личности.

Применение полученных результатов. Полученные экспериментальные данные могут быть использованы психологами при работе с людьми, занятыми в энергетической отрасли.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

личность, взаимодействие, стрессоустойчивость, психологическое здоровье, стратегии совладающего поведения, социальное пространство

Для цитирования:

Новикова, Г. В. (2022). Стрессоустойчивость как критерий психологического здоровья работников энергетической отрасли. *Журнал Работа и Карьера*, 1(2). <https://doi.org/10.56414/jeac.2022.11>

Корреспонденция:

Новикова Галина Викторовна
NovikovaGV@inbox.ru

Заявление о доступности

данных: данные текущего исследования доступны по запросу у корреспондирующего автора.

Поступила: 03.03.2022

Принята после

рецензирования: 23.06.2022

Опубликована: 30.06.2022

Copyright: © 2022 Автор

Конфликт интересов:

автор сообщает об отсутствии конфликта интересов.



Stress Resistance as a Criterion for the Psychological Health of Energy Industry Workers

Galina V. Novikova

Russian National Research Medical University after N.I. Pirogov, Moscow, Russia

ABSTRACT

Background. The study of stress resistance as a criterion for the psychological health of power engineers is presented in the scientific literature in an extremely fragmentary way.

Purpose. The study is aimed at substantiating the influence of the degree of formation of stress resistance on the psychological health of power engineers. Research objectives: (1) to carry out a theoretical and methodological analysis of the available scientific literature; (2) to clarify the concepts of "mental health" and "stress resistance"; (3) to identify levels of stress resistance and strategies for overcoming stressful situations of power engineers.

Materials and Methods. The study was conducted on the basis of a private energy company in Moscow. The sample consisted of 30 male power engineers, aged 35 to 50 years. The psychodiagnostic complex included (1) "Test for self-assessment of personality stress resistance" and (2) "Strategies for coping with stressful situations (SACS)".

Results. The concepts of "stress resistance" and "mental health" are clarified. The structure of the psychological health of the individual is analyzed. The main strategies of coping behavior in this group of subjects were determined. Most of the respondents were found to have an average and high level of stress resistance, which indicates a stable emotional background. In stressful situations, the indirect (manipulative) and active strategies of coping behavior prevailed. The choice of an active strategy of behavior in stressful situations indicates the ability to ask for help from colleagues openly and the ability to solve emerging difficulties jointly. The manipulative strategy is a hidden call helping to preserve the psychological health of the individual.

Implications. The obtained experimental data can be used by psychologists when working with people employed in the energy industry.

KEYWORDS

personality, interaction, stress resistance, psychological health, coping behavior strategies, social space

To cite: Novikova, G. V. (2022). Stress resistance as a criterion for the psychological health of workers in the energy industry. *Journal of Employment and Career*, 1(2). <https://doi.org/10.56414/jeac.2022.11>

Correspondence:
Novikova Galina Viktorovna
NovikovaGV@inbox.ru

Data Availability Statement:
Current study data is available upon request from the corresponding author.

Received: 03.03.2022

Accepted: 23.06.2022

Published: 30.06.2022

Copyright: © 2022, The Author

Declaration of Competing Interest:
none declared.



ВВЕДЕНИЕ

Одним из ведущих приоритетов успешной государственной политики является масштабная технологизация социального пространства. Мощное развитие экономической отрасли способствует усилению зон влияния информационных технологий. Модернизация сегментов ведущих трудовых отраслей требует формирования новых рабочих кадров,

ориентированных на IT (information technology).

Глобализация информационных процессов оказала значительное влияние и на энергетическую отрасль. На рынке труда особую ценность приобретают высококвалифицированные специалисты, а именно: инженеры-энергетики, дизайнеры, энергодиспетчера и другие. Профессии энергетической отрасли требуют от человека не только высокого профес-

сионизма, но и наличия такого важного психологического качества как стрессоустойчивость (Гришина, Косцова, 2018). В связи с этим, остро встаёт вопрос о психологическом здоровье работников данной области.

Психологическое здоровье является частным случаем понятия «здоровье». В медицинской литературе здоровье рассматривается как сложный динамичный феномен, который характеризует функционирование всех систем организма, согласно возрасту, экологическим особенностям, условиям труда и отдыха, качеству питания (Шувалов, 2009). С позиции системно-субъектного подхода Б.Г. Ананьева (1968) человек рассматривается как единство биологического и душевного. Следовательно, физическое здоровье необходимо рассматривать через призму психологического здоровья личности (Никифоров, 2006). Особенности протекания всех психологических процессов человека формируют его здоровье или наоборот нездоровье (Moussa, & Khalil, 2021). В связи с усложнением всех сфер жизнедеятельности современной личности, изменяются ее психоэмоциональное состояние.

Понятие «психологическое здоровье» было введено в научный лексикон отечественным ученым И.В. Дубровиной. Она отмечает, что данная категория характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлениями человеческого духа (Дубровина, 2009). Исследование феномена «психологическое здоровье» в научной литературе представлено с позиции двух подходов: антропологического (Шувалов, & Слободчиков, 2001) и гуманистического (Rogers, 1961; Франкл, 1990; Олпорт, 2002; Maslow, 1970).

В рамках антропологического подхода психологическое здоровье рассматривается, как единство телесного, духовного и душевного начал в человеке. Только при гармоничном сочетании этих трех структур возможно достижение психологического здоровья. Ученые гуманистической направленности полагают, что для достижения самоактуализации человеку необходимо реализовать свой внутренний потенциал, заложенный природой (Rogers, 1961). Согласно Г. Олпорту, здоровым можно считать только зрелого человека, который расширил границы своего внутреннего «Я», выстроил доверительные и сердечные отношения с социальным окружением (Олпорт, 2002). А. Маслоу выстроил свою теорию психологического здоровья, центральным понятием которой является самоактуализация личности (Maslow, 1970). В. Франкл утверждал, что самоактуализация не является конечным предназначением человека, но нахождение смысла во внешнем мире способствует раскрытию и осуществлению себя (Франкл, 1990).

Отсюда, психологическое здоровье — это способность человека находить равновесие между внутренними резервами психики и внешним социальным простран-

ством. При гармоничном сочетании этих двух факторов возможна полная реализация человеческого потенциала.

Исследование психологического мира человека является сложным динамичным процессом. Многообразие проявлений психической деятельности человека формирует или же наоборот, тормозит его биологическую структуру. Следовательно, в основе физического здоровья лежит прежде всего, здоровье душевное. В связи с этим, целесообразно определить структуру психологического здоровья человека.

Ученые-гуманисты заложили фундамент для последующего исследования психологического здоровья. В. И. Слободчиков и А. В. Шувалов (2001) выделяют три основных компонента психологического здоровья: потребностно-мотивационный, аксиологический и инструментальный. Жесткова (2018) наполняет структуру психологического здоровья такими признаками как: (1) самоуважение, (2) социальная толерантность; (3) чувство личной безопасности, (4) стрессоустойчивость, (5) социальная адаптированность, (6) психологическая адаптивность, (7) признание ценностей самоактуализирующейся личности; (8) потребность в самореализации, (9) активные социальные контакты.

Наиболее структурированную модель психологического здоровья мы находим в работах Б. С. Братуся (1988). В основе модели лежит структура личности. Под личностью понимается «позиция человека в этом сложном мире, которая задается системой общих смысловых образований». В модели выделено три уровня: высший — личностное здоровье, средний — индивидуально-психологическое здоровье и нижний — психофизиологическое здоровье. Высший уровень отражает смысловые отношения личности и осуществляет регуляцию двух ниже лежащих уровней.

Данные теоретико-методологического анализа феномена «психологическое здоровье» позволяют заключить что, (1) психологическое здоровье должно рассматриваться в направлении биологического, душевного и духовного векторов жизнедеятельности каждого отдельного человека, (2) психологическое здоровье имеет сложную, динамичную структуру, которая изменяется в зависимости от появления новых психологических образований.

Итак, для формирования и поддержания психологического здоровья, человеку необходимо находить баланс между внутренними потребностями и возможностями социального пространства. Одним из индикаторов этого баланса является стрессоустойчивость личности. Стрессоустойчивость тесным образом связана с умением личности управлять событиями, которые воздействуют на человека (Миронова, & Машкин, 2021).

Изучение стрессоустойчивости личности в научной литературе представлено достаточно полно. С. В. Субботин под стрессоустойчивостью понимает комплексную индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности (Субботин, 1992). Также стрессоустойчивость рассматривается как способность решать поставленные задачи, без потерь баланса между внутренним состоянием индивида и условиями внешней среды (Хи, 2005, с. 26). Под исследуемым феноменом понимается поддержание равновесия между стремлением к риску и стремлением к безопасности (Жесткова, 2018). Некоторые исследователи обосновывают, что жизнестойкость личности является формирующим ресурсом ее стрессоустойчивости (Maddi, Harvey, Khoshaba, 2009). Жизнестойкость позволяет превратить стрессовую ситуацию из угрозы в рост возможностей (Зятькова, Стоянова, Языков, 2021).

Из вышеизложенного следует, что феномен стрессоустойчивости можно интерпретировать как набор определенных личностных характеристик человека, которые позволяют ему сохранить спокойствие и работоспособность в ситуациях стресса. Уровень стресс-факторов может варьироваться в зависимости от профессиональной деятельности человека. Так, например в профессии программиста, где необходимо повышенная концентрация внимания и полная самоотдача, велика вероятность появления напряжения (Муравьева, & Козлова, 2019).

Уровень стрессоустойчивости работников, занятых в профессиях различных знаковых систем будет отличаться. Так, у студентов-энергетиков была выявлена взаимосвязь между уровнем стресса и выбранными копинг-стратегиями: эмоциональное реагирование на стрессовую ситуацию (Гришина, Косцова, 2018). Деятельность инженеров технических специальностей сопровождается различными стрессогенными факторами. Например, необходимостью быстрого реагирования в сложных ситуациях, способностью усвоения больших объемов информации (Жукина, 2007). В работе сотрудников IT-проектных групп наблюдается высокая стрессоустойчивость (Рубцова, Ефремова, 2021). В работе людей профессий типа «человек-техника» часто встречаются стрессогенные ситуации, при неправильном решении которых, возможно появление различных стресс-синдромов (Жукина, 2007).

Исследование стрессоустойчивости инженеров-энергетиков в научной литературе представлено крайне фрагмен-

тарно. Данное исследование направлено на расширение представлений о стрессоустойчивости как критерия психологического здоровья инженеров-энергетиков.

Цель исследования: обосновать влияние степени формирования стрессоустойчивости на психологическое здоровье инженеров-энергетиков. Задачи исследования: (1) проведение теоретико-методологического анализа имеющейся научной литературы; (2) уточнение понятий «психологическое здоровье» и «стрессоустойчивость»; (3) выявление уровней стрессоустойчивости и стратегий преодоления стрессовых ситуаций инженеров-энергетиков.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Участники

Исследование осуществлялось на базе частной энергетической компании в г. Москве. Выборку составили мужчины инженеры-энергетики в возрасте от 35 до 50 лет. Общее количество респондентов составило 30 человек.

Методы

Исследование осуществлялось с помощью метода теста, качественной обработки данных. Психодиагностический комплекс составили: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова¹); «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)»² С. Хобфолл.

Процедура исследования

На первом этапе исследования производился сбор и интерпретация имеющихся исследований по данной проблематике. В результате анализа литературы, были уточнены понятия стрессоустойчивости и психологического здоровья, определена структура социальной активности.

На втором этапе проводилось тестирование респондентов по методикам: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности»; «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)». Данный инструментальный позволил выявить уровни стрессоустойчивости у работников и определить их основные стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях. В рамках третьего этапа была произведена интерпретация полученных данных и сделаны выводы.

¹ Киршева Н. В., Рябчикова Н. В. (n.d.). Тест на самооценку стрессоустойчивости личности. https://studopedia.su/20_87063_test-na-samootsenku-stressoustoychivosti-lichnosti.html

² Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS). <https://www.sites.google.com/site/test300m/sacs>

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

Результаты исследования по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова) представлены на Рисунке 1.

У 15% респондентов выявлен низкий уровень стрессоустойчивости, что может свидетельствовать о расположенности личности к тревожности, повышенному эмоциональному фону, агрессии, низкой рефлексии, неуверенности в себе, нежеланию выходить из собственной зоны комфорта. Работникам с низким уровнем стрессоустойчивости требуется больше времени для принятия решения, нежели их коллегам с высоким уровнем стрессоустойчивости. При низком уровне стрессоустойчивости защитные механизмы психики ослаблены, что может привести к профессиональному выгоранию, развитию депрессивных состояний. 50% испытуемых относятся к группе со средним уровнем стрессоустойчивости. Это указывает на способность адекватно реагировать на возникающие стрессовые ситуации, не паниковать, находить рациональные пути решения возникших трудностей, объективно оценивать риски и принимать взвешенные решения. Инженеры со средним уровнем стрессоустойчивости спокойно реагирует на выход из зоны комфорта. Однако при затяжных стрессах могут быть подвержены апатии, потере рефлексивности. Поэтому для таких работников важно иметь поддержку коллег или близких, которые помогают в сложных ситуациях. У 35% обнаружен высокий уровень стрессоустойчивости. Эти инженеры сохраняют стабильный эмоцио-

нальный фон в любых сложных ситуациях, не поддаются панике, отличаются выдержкой, способностью продуктивно работать в ситуациях многозадачности, выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями для психологического здоровья. Как правило, такие работники являются лидерами в коллективе, уверенны в своих силах, сохраняют высокую работоспособность, не отвлекаются на неважную информацию, умеют расставлять приоритеты при решении проблем, способны оказать помощь коллегам, не требуя помощи взамен.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций

Результаты исследования по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» (С.Хобфолл) представлены на Рисунке 2.

На данном рисунке представлены наиболее выраженные у испытуемых стратегии преодоления стрессовых ситуаций. 35% респондентов в стрессовых ситуациях склонны к манипулятивным действиям, что соответствует непрямым стратегиям преодоления. Выбор манипулятивной стратегии поведения при стрессе указывает на следующие психологические особенности личности: творчество, хитрость, создание у другого иллюзии самостоятельности принятия решения (Доценко, 2004). У 30% выявлены ассертивные действия, которые относятся к активной стратегии преодоления. В свою очередь, данная стратегия характеризуется открытым поведением личности, предполагающим настойчивость в отстаивании своей позиции и позволяющим конструктивно решить возникшую проблему (Rakos, 2018). У 15% испытуемых наблюдается расположенность к избеганию, соответствующая пассивной стратегии преодоления.

Рисунок 1

Показатели уровней стрессоустойчивости

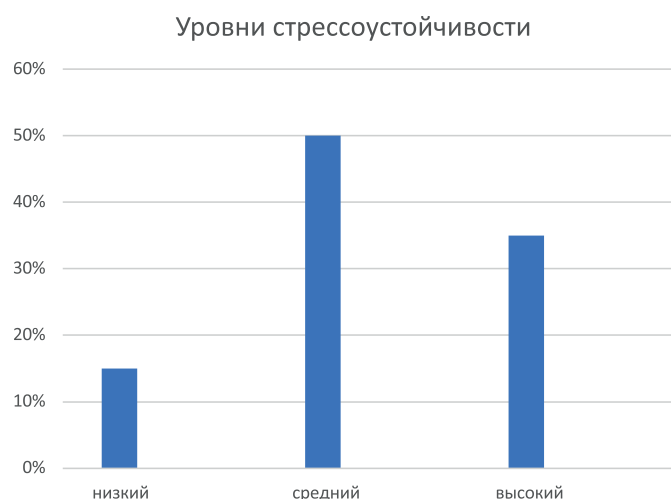
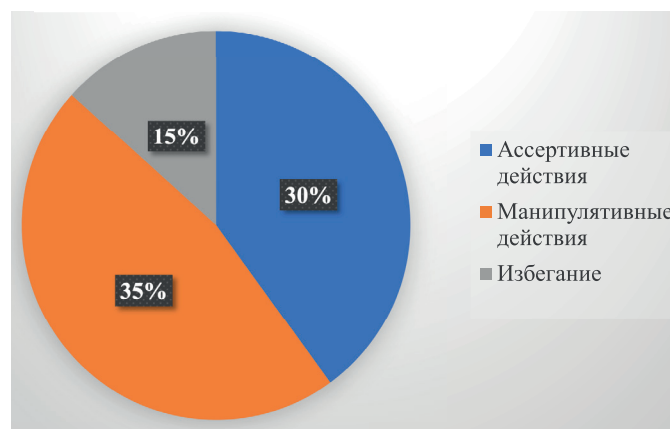


Рисунок 2

Модели преодолевающего поведения



Можно предположить, что для инженеров, придерживающихся данной стратегии характерны: эмоциональная незрелость, нежелание нести ответственность за принятие решений.

Произведенный качественный анализ, направленный на выявление стрессоустойчивости у инженеров — энергетиков позволяет заключить следующее. Исследованная группа характеризуется высоким и средним уровнями стрессоустойчивости. Мы предполагаем, что это обусловлено рядом факторов. Почти все респонденты имеют трудовой стаж от 15 лет и более. Данная трудовая деятельность требует от человека высокого уровня профессионализма, умения быстро и четко решать сложные задачи, умению адаптироваться в изменяющихся условиях среды. Большой профессиональный опыт позволяет выработать защитные механизмы в поведении, реализуемые через стратегии совладающего поведения. Так, например, при исследовании стрессоустойчивости и копинг-стратегий студентов-энергетиков были получены интересные данные: будущие энергетики отличаются адаптированностью к рабочим нагрузкам и характеризуются преобладанием копинг-стратегий, ориентированных на эмоции и на решение задач (Гришина, Косцова, 2018).

При изучении стратегий совладения со стрессом среди инженеров-энергетиков, были выявлены доминирующие стратегии: просоциальная (активная) и манипулятивная (скрытая). Обе стратегии способствуют формированию стрессоустойчивости личности, соответственно положительным образом влияют на психологическое здоровье работников.

На наш взгляд, просоциальная стратегия совладения со стрессовыми ситуациями, гармонизирует отношения сотрудников в коллективе. При таком типе взаимодействия, поставленные задачи реализуются максимально конструктивно для всех работников, формируя в каждом ответственность и активность в принятии решений. При исследовании стратегий совладающего поведения у молодых инженеров, Е.В. Жукиной были получены данные, согласно которым рабочие чаще всего используют стра-

тегию социальной поддержки и положительной переоценки (Жукина, 2007).

При манипулятивном поведении инженеры, используя скрытые способы воздействия, благополучно решают поставленные задачи без ущерба для коллектива, но ориентируясь по большей части на свою личную выгоду. Однако, мы предполагаем, что использование манипулятивной стратегии отдельными рабочими при взаимодействии с другими участниками трудового процесса, сигнализирует о некоторых моральных искажениях личности.

ВЫВОДЫ

Стремительная модернизация энергетической отрасли, требует от инженеров новых профессиональных навыков, эффективной деятельности, высокого уровня стрессоустойчивости. Профессиональная деятельность энергетиков порой проходит в экстремальных условиях, требующей быстрого и рационального принятия правильных решений. В связи с этим, крайне важным является сохранение психологического здоровья, которое является основой для успешности в данной трудовой области. Выявленные доминирующие средний и высокий уровни стрессоустойчивости, оказывают благоприятное влияние на формирование и укрепление психологического здоровья инженеров-энергетиков. Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем больше вероятность формирования и сохранения психологического здоровья. Для достижения стрессоустойчивости, инженеры используют активную и манипулятивную стратегии совладающего поведения. Таким образом, цель данного исследования была достигнута. Полученные экспериментальные данные могут быть использованы в практической деятельности психологов, а также руководителей энергетических предприятий при формировании рабочих кадров, а также для сохранения психологического климата в команде. В качестве перспективы дальнейшего исследования в данной области, предполагается более детальное изучение структуры психологического здоровья инженеров-энергетиков.

ЛИТЕРАТУРА

- Ананьев, Б. Г. (1968). *Человек как предмет познания*. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та.
- Братусь, Б. С. (1988). *Аномалии личности*. М.: Мысль.
- Гришина, А. В., & Косцова, М. В. (2018). Экспериментальная модель совладающего поведения у студентов — будущих специалистов в области энергетики. *Материалы Международной научно-практической конференции* (с. 264–266). Издательство: Омский государственный университет им. Ф.М.
- Доценко, Е. Л. (2004). *Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита*. М.: Речь.
- Дубровина, И. В. (2009). Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*, 3, 17–21.
- Жесткова, Н.А. (2018). Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека». *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, 3, 384–392.
- Жукина, Е.В. (2007). Стратегии совладения со стрессом на разных этапах профессионализации инженеров. *Вестник Санкт-Петербургского университета*, 2(часть 1), 177–183.
- Зятькова, Е. О., Стоянова, И. Я., Языков, К. Г. (2021). Стрессоустойчивость и жизнестойкость как психологический ресурс при гелотофобии в контексте психологического здоровья студентов. *Сибирский психологический журнал*, 80, 146–164. <https://doi.org/10.17223/17267080/80/8>
- Миронова, О. И., & Машкин К. А. Самоэффективность студентов в условиях экзаменационного стресса. *Педагогика и психология образования*, 3, 133–145. <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2021-3-133-145>
- Муравьева, О. И., & Козлова, К. В. Профессиональное выгорание программистов: специфичность феномена. *Сибирский психологический журнал*, 73, 98–110. <https://doi.org/10.17223/17267080/73/6>
- Никифоров, Г. С. (2006). *Психология здоровья*. СПб.: Питер.
- Олпорт, Г. (2002). *Становление личности*. М.: Смысл.
- Рубцова, Н.Е., & Ефремова, Г.И. Психологические особенности субъектов труда в профессиях информационного типа. *Психолого-педагогический поиск*, 2(58), 147–163. <https://doi.org/10.37724/RSU.2021.59.3.014>
- Слободчиков, В. И., Шувалов А. В. (2001). Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей. *Вопросы психологии*, 4, 91–10.
- Субботин, С. В. (1992). Устойчивость к психологическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя [дис. ... канд. психол. наук]. Пермь.
- Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс.
- Хи, Л. (2005). Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека [Дис. ...канд. психол. наук]. М.: РГСУ.
- Шувалов, А. В. (2009). Психологическое здоровье человека. *Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология*, 4(15), 87–101.
- Maddi, S. R., Harvey, R. N., Khoshaba, D. M. (2009). The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotion concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 292–305. <https://doi.org/10.1177/0022167809331860>
- Maslow, A. (1970) *Motivation and personality* (2nd ed.). N.Y.: Harper & Row.
- Moussa, N., & Khalil, N. (2021). Overview of teachers' mental challenges, competences, and readiness to the transition to distance learning in the UAE. *Psychological Science and Education*, 26(6), 83–95.
- Rakos, R. F. (2018). *Asserting and confronting. The handbook of communication skills* (4th ed). London: Routledge.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a person: A therapists view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company