

ПЕДАГОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ –ПРОФЕССИОНАЛОВ ЗАНЯТЫХ В ТЕХНИЧЕСКИХ СФЕРАХ

Хайдаров Шахриёр Шухрат угли
Бухарский институт психологии и иностранных языков

Аннотация: Предметом настоящего исследования было изучение психологического здоровья работников –профессионалов занятых в технических сферах. Цель исследования: установить влияние психологического здоровья работников –профессионалов занятых в технических сферах. В исследовании приняла участие 168 работников-профессионалов, которые заняты в технических сферах. Из них было сформировано 2 группы: основная ($n = 80$), куда входили профессионалы, и группа сравнения ($n = 87$), состоящая из работников, которые имели 2 и 3 рабочие разряды. Диагностика психологического здоровья и изменений в психике работников осуществлялась за 2 – 3 дня до рабочей смены. Количественные данные обрабатывались методами математической статистики. В основной группе, в отличие от группы сравнения, выявлены увеличения степени проявления качеств личности трактуемые как негативные. К этим качествам относятся: тревожность, фрустрация, депрессия, ригидность. Установлено, что интенсивные и длительные физические и нервно-психические напряжения вызывают у работников-профессионалов появление и усиление соматических симптомов (ощущение боли в суставах, желудке, сердце и других органах). Экстремальные условия их профессиональной деятельности ведут к психическому истощению, повышению чувствительности к кризису, росту профессионального стресса и снижению качества жизни.

Ключевые слова: экстремальные виды работы, рабочие-профессионалы, психологическое здоровье, негативные изменения в психике.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PROFESSIONAL WORKERS ENGAGED IN TECHNICAL FIELDS

Abstract: The subject of this study was the study of the psychological health of professional workers engaged in technical fields. The purpose of the study: to establish the influence of psychological health of professional workers engaged in technical fields. 168 professional workers who are engaged in technical fields took part in the study. Of these, 2 groups were formed: the main one ($n = 80$), which included professionals, and the comparison group ($n = 87$), consisting of workers who had 2 and 3 working categories. Diagnosis of psychological health and changes in the psyche of employees was carried out 2-3 days before the work shift. Quantitative data were processed by methods of mathematical statistics. In the main group, in contrast to the comparison group, increases in the degree of manifestation of personality traits interpreted as negative were revealed. These qualities include: anxiety, frustration, depression, rigidity. It has been established that intense and prolonged physical and neuropsychiatric stresses cause the appearance and intensification of somatic symptoms in professional workers (a feeling of pain in the joints, stomach, heart and other organs). Extreme conditions of their professional activity lead to mental exhaustion, increased sensitivity to crisis, increased professional stress and a decrease in the quality of life.

Key words: extreme types of work, professional workers, psychological health, negative changes in the psyche.

Актуальность проблемы. В современном мире, особенно во время ответственных работ, рабочие подвергаются максимальным нагрузкам. Их деятельность чаще всего осуществляется в экстремальных условиях. Причем среди факторов, негативно влияющих на психику спортсмена, немаловажное значение имеет специфика вида работы, определяющая особенности его профессиональной деятельности. Имеется в виду представление о том, что чем выше степень экстремальности данного вида работы, тем большее «давление» она оказывает на психологическую сферу работников. Анализ литературы свидетельствует о том, что вопросы влияния стрессогенных, сложных, особых и экстремальных условий деятельности на психику работников, безусловно, решались многими путями. Однако в поисках исследователей доминировала задача обоснования путей и возможностей активизации психологических процессов, повышения сопротивляемости, устойчивости психологических состояний и изыскание способов максимальной мобилизации сил для работы.

Вместе с тем анализ изменений в психике работников в экстремальных условиях деятельности с целью объяснения их влияния на психологическое здоровье предпринимался в единич-

ных исследованиях. Существуют работы, в которых предлагаются психотехнологии, способствующие обеспечению безопасности занимающихся экстремальными видами деятельности. Эти и ряд других исследователей в основном акцентируют внимание на поиске способов стимуляции работоспособности, выносливости и расширении пределов и возможностей психики работников. При этом «психологическая цена» таких предельных, осуществляющихся годами напряжений волнует исследователей в значительно меньшей степени. Хотя существуют исследования, в которых на экспериментальном материале показано отрицательное влияние больших физических нагрузок на психику и даже развитие у работников психических заболеваний. При этом в ряде исследований по этому вопросу содержатся противоречивые сведения. Так, например, в исследовании Н. Г. Самойлова показано отрицательное влияние на психическое здоровье работников экстремальных физических нагрузок. В работе К. Howell и D. Fletcher обоснован рост негативного воздействия на психику работников по мере увеличения их рабочего стажа. Отрицательное влияние на психическое здоровье и развитие психических расстройств у работников выявлено и в исследовании Paluska S. Schwenk. В то же время другими авторами подчеркивается положительное влияние интенсивных физических нагрузок на психическое здоровье и благополучие. В исследовании E. Brymer, R. Schweitner утверждается, что занятие техническими видами работы позволяет обрести чувство свободы. Ими даже выделено 6 элементов свободы: от ограничения движений, отсутствие контроля, отсутствие страха, существование один на один с собой, как выбор и как ответственность. С этими авторами можно согласиться и считать реальным наличие возможности получить и позитивные изменения в психологической сфере работников. Анализируя факты наличия большой напряженности в спорте высших достижений D. Carless at K. Donglas пришли к выводу о том, что рабочие живущие только спортом «теряют личность», т. е. их личность растворяется в профессиональной деятельности. А это, очевидно, уже трудно причислить к позитивному действию экстремальной деятельности на их психическое здоровье. Только в отдельных исследованиях авторами ставится вопрос о решении проблемы взаимосвязи физического и психического здоровья работников, поиска путей снижения эмоционального дистресса и отрицательного действия физических нагрузок на их психику. Организация и методы исследования. В настоящем исследовании приняли участие 168 работников, имеющих разный уровень квалификации. В основную группу ($n = 80$) вошли рабочие профессионалы высокого класса: мастера работы и мастера работы международного класса. Группу сравнения ($n = 88$) составляли рабочие 2 – 3 разряда. Все испытуемые занимались видами работы, которые можно отнести к экстремальным. Исследование проводилось за 2 – 3 дня до рабочей смены. Диагностика изменений в психике и определение психологического и социального здоровья осуществлялись при помощи следующих методов: самооценка психических состояний (по Г. Айзенку); GHQ28; диагностика профессионального стресса; Гиссенский опросник; оценки качества жизни (З. Ф. Дудченко). Первичные количественные данные обрабатывались методами математической статистики (Е. В. Сидоренко). Результаты исследования. Полученные результаты позволяют отметить наличие существенных различий в показателях психологического здоровья между работниками высокого класса и низкой квалификации. Это подтверждается и в результате диагностики факторов, от которых в значительной степени зависит состояние психологического здоровья работников. Имеется в виду такие качества их личности, как тревожность, фрустрация, депрессия и ригидность (таблица 1)

Таблица 1. Уровень проявления факторов, влияющих на психологическое здоровье работников (в баллах, $n = 168$)

Наименование параметра	Рабочие, имеющие 2 – 3 разряд ($n = 87$)	Мастера международного класса ($n = 80$) t p	t	p
Тревожность	8,45 ± 0,18	12,55 ± 0,72	2,9	<0,05
Фрустрация	8,46 ± 0,37	10,64 ± 0,37	2,7	<0,05
Агрессивность	12,60 ± 0,51	14,40 ± 0,36	2,4	<0,05
Ригидность	10,03 ± 0,84	11,17 ± 0,10	1,8	>0,05

Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что все они (при сопоставлении с группой сравнения) в большей степени выражены у работников из основной группы. Причем выражено отличаются показатели тревожности (различие в 4,10 балла), затем следует фрустрация – разница в 2,18 балла. Объяснить такие изменения в психике высоко профессиональных работников стало возможным после прицельных бесед с ними. Оказывается победители соревнований должны были получать солидные материальные вознаграждения. В связи с этим существенное повышение этих показателей вызывалось большим психологическим напряжением, беспокойством и боязнью проиграть и не получить то, к чему они стремились. А учитывая то, что рабочий график у профессиональных работников достаточно плотный, можно представить частоту возникновения негативных изменений в их психике. Влияние социальных факторов на психологическое здоровье работников и восприятие ими качества жизни также становилось понятным после их диагностики. Так, несмотря на превышение тестируемых показателей качества жизни у работников из основной группы, по сравнению с их низкоквалифицированными коллегами, оценивают они удовлетворенность этим феноменом низко (таблица 2).

Таблица 2. Оценка параметров качества жизни работников (в баллах, n = 168)

Наименование параметра	Рабочие, имеющие 2 – 3 разряд (n = 87)	Мастера международного класса (n = 80) t p	t	p
Материальный достаток	77,5 ± 3,4	91,5 ± 6,8	2,6	<0,05
Жилищные условия	75,0 ± 4,0	92,5 ± 7,3	1,8	>0,05
Район проживания	70,0 ± 1,8	89,0 ± 4,3	2,7	<0,05
Семья	70,0 ± 0,9	85,0 ± 3,8	2,6	<0,05
Питание	74,5 ± 1,0	82,5 ± 3,9	2,5	<0,05
Сексуальная жизнь	85,0 ± 0,2	80,0 ± 7,2	2,7	<0,05
Отдых	80,5 ± 0,5	78,0 ± 0,2	2,4	<0,05
Спортивная деятельность	75,5 ± 1,7	80,5 ± 2,5	2,8	<0,05
Положение в обществе	88,5 ± 1,0	80,0 ± 7,3	2,3	<0,05
Духовные потребности	85,0 ± 1,8	86,5 ± 4,0	2,6	<0,05
Социальная поддержка	87,0 ± 0,5	75,0 ± 3,9	2,5	<0,05
Здоровье близких	81,0 ± 0,2	70,0 ± 3,8	2,6	<0,05
Личное здоровье	89,0 ± 0,4	70,0 ± 4,4	3,1	<0,01
Душевный покой	82,0 ± 0,7	70,0 ± 4,1	2,3	<0,05
Жизнь в целом	75,0 ± 0,1	87,0 ± 0,7	2,8	<0,05
Качество жизни	77,7 ± 1,5	73,8 ± 3,0	2,5	<0,05

Например, такие показатели, как материальный достаток, жилищные условия, питание, положение в обществе, у профессионалов значительно выше, чем в группе сравнения. В то же время духовные потребности, личное здоровье и близких, душевный покой и даже социальная поддержка больше у последних. Вынужденность для работников-профессионалов годы жить по расписанию ведет к повышению чувствительности к кризису и усилению профессионального стресса. Так, последний, по отношению к группе сравнения, увеличивается на 1,6 балла, а первый – на 2,3 балла. Это не означает, что психологическая резистентность у высококвалифицированных работников в целом ниже, чем у их менее опытных коллег. Увеличение этих показателей связано с мощным и длительным во времени влиянием на них экстремальных условий спортивной деятельности, чрезмерных физических и психических нагрузок, которые и ведут к несравненно более глубоким изменениям, вызванным психологическим стрессом.

Профессиональная деятельность, часто осуществляемая в экстремальных условиях, наряду с положительными, вызывает и отрицательные изменения в психике работников, ухудшая ряд качеств личности: тревожность, фрустрацию, депрессию, агрессивность, ригидность. Чрезмерные длительные физические и нервнопсихические напряжения приводят к усилению соматических симптомов: ощущению болей в суставах, желудке, сердце и других органах. Многолетние интенсивные нагрузки работников профессионалов ведут к психическому истощению, повышению чувствительности к кризису, росту профессионального стресса, снижению качества жизни.

Чрезмерные психические напряжения, порождаемые неудержимым стремлением к получению гонораров за высокие результаты и боязнью неудовлетворения этой потребности являются стрессогенными факторами, вызывающими социальные дисфункции и снижение социального здоровья работников. Они же ведут к обострению соматических симптомов, увеличению субъективного уровня заболеваемости и интенсивному ухудшению их психологического здоровья. Полученные данные позволяют утверждать о наличии высокой степени актуальности и необходимости в дальнейшем исследовать не только влияние коммерциализации на психику, но и пути решения проблемы укрепления и сохранения психологического здоровья работников-профессионалов

Для стабилизации психологического здоровья важное значение приобретает формирование у них таких психологических характеристик, как конструктивный страх и конструктивное внешнее самоограничение, эмоциональная осведомленность, эмоциональная стимуляция себя в депрессивных ситуациях, адекватная оценка межличностного взаимодействия, восприятие переживаний других людей. Также установлено наличие корреляционных связей между показателями «идентичности» и эмоционального интеллекта «восприятие переживаний других людей», а также критерием «рефлексии», «сочувствие», «самотивация», «управление собственными эмоциями» и «эмоциональная осведомленность». Выявлено, что в формировании психологического здоровья важное значение приобретают личностные особенности и профессиональная ответственность, тембр голоса, культура речи, дисбаланс интеллектуальных и внешних воздействий, активность, стремление к новизне и ориентация на знания.

Литература

1. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: монография. М.: ТВТ Дивизион, «Вертикаль», 2010. 264 с.
2. Беляева С. В. Развитие психического здоровья женщин средствами оздоровительно-физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 22 с.
3. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у работников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2009. 24 с.
4. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 21 с.
5. Sobirov A. Психическое здоровье //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 9. – №. 9.