

# Психологическое консультирование профессионального выбора как профилактика рабочего стресса и профессионального выгорания специалистов

*Шахновский Д.В., Толкач С.Н.*

*Научно-исследовательский институт гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии ГУ «РЦГЭиОЗ»*

*г. Минск, Республика Беларусь*

*30 января 2025 г.*

- ▶ Технический прогресс и информационная интенсификация выдвинули на первый план вопросы охраны психического здоровья людей, что привело к выделению психогигиены в отдельную научно-практическую дисциплину.
- ▶ В последнее время отмечается повышенный интерес к стрессам, связанным с трудовой деятельностью. Рабочие или профессиональные стрессы могут нарушить дееспособность организации, приводя к потере кадровых ресурсов. Разрушающее воздействие психологического стресса отмечается даже в прогрессивных и хорошо управляемых организациях, поскольку развитие стресс-реакций имеет сложную многофакторную обусловленность: от структурно-организационных особенностей, организационной культуры, характера самой работы до личностных особенностей сотрудников, а также характера их межличностных взаимодействий. Негативно сказываясь как на конкретных людях — их соматическом и психическом состоянии, так и на внутренней организационной среде, стрессы на работе влияют на продуктивность работников, финансовую эффективность, стабильность и конкурентоспособность всей организации в целом.

Проблема стрессов на работе — точка пересечения многих дисциплин, от физиологии и медицины до психологии, социологии и политики. Это обусловлено, с одной стороны, физиологическими и психологическими механизмами стресс-реакций, а с другой — социальным характером последствий производственных (или рабочих) стрессов. При этом перед представителями всех наук стоит единая задача — найти то оптимальное напряжение в процессе труда, которое обеспечит его высокую эффективность, но не приведет к нежелательным последствиям в результате длительного нервно-психического напряжения, в том числе к синдрому выгорания.

Выделяют различные виды стрессов, возникающих в трудовой деятельности:

- рабочий стресс,
- профессиональный стресс,
- организационный стресс (Куликов, Михайлова, 2001).

Рабочий стресс (в англоязычной литературе job stress, work stress) возникает из-за причин, связанных с работой, — условий труда, места работы. Профессиональный стресс (occupational stress) — из-за причин, связанных с профессией, родом или видом деятельности. Организационный стресс (organizational stress) — вследствие негативного влияния на работника особенностей той организации, в которой он трудится.

Психологическая специфика стресса зависит как от внешних воздействий, хотя они и должны быть достаточно сильными для человека, так и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится. Поэтому и трудовая деятельность, и та или иная производственная ситуация могут выступать не столько причиной, сколько поводом для возникновения стрессового состояния работников. При этом истинные причины стресса скрыты в **личностных особенностях человека**: его мировоззрении и установках, потребностях, мотивах и целях, стереотипах восприятия, позициях в межличностном взаимодействии, особенностях стрессоустойчивости или внутриличностной динамики (Куликов, Михайлова, 2001). Причины развития профессионального стресса подразделяются на непосредственные и главные (Бодров, 2000). **Главной причиной возникновения стресса** выступают индивидуальные (психологические, физиологические, профессиональные) особенности субъекта труда.

Для понимания и управления профессиональными стрессами должны учитываться два аспекта содержательной характеристики стресса — процессуальный и причинно-следственный. Они взаимосвязаны, поскольку любая профессиональная деятельность может порождать психологические причины развития стресса, так же как любой психологический стресс (внутри- и межличностной природы) находит свое отражение в поведенческой, в том числе и в трудовой, активности человека.

Рассматривая стресс-факторы профессиональной деятельности, выделяют четыре вида требований:

- *требования к индивиду;*
- *индивидуальные особенности, навыки и общие способности адаптации к требованиям (личностные ресурсы);*
- *ситуационные ограничения, влияющие на процесс адаптации;*
- *внешняя поддержка.*

Стресс оказывает серьезное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

К негативным последствиям стресса относятся:

- снижение работоспособности, ухудшение качественных и количественных показателей работы;
- снижение адаптационных возможностей организма;
- личностные деформации и стресс-синдромы (переживания одиночества, выгорания, депрессии, хронической усталости и др.);
- болезни адаптации (язвенная болезнь желудка, инфаркт миокарда, гипертония, бронхиальная астма, нефросклероз и др.).

Стрессы на рабочем месте тесно связаны с выгоранием. Синдром профессионального выгорания — это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. По мере того как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, он становится менее энергичным, ухудшается его здоровье (Шафранова, 1925; Психология утомления, 1929; Труд и здоровье, 1985; Платонов, 1970; Донская, Линчевский, 1979; Ванштейн, 1967).

Американские ученые Маслач и Джексон систематизировали описательные характеристики данного синдрома и разработали опросник для его количественной оценки (Maslach, Jackson, 1986). Согласно авторам опросника, синдром выгорания проявляется в трех группах переживаний:

- эмоциональном истощении — переживание опустошенности и бессилия;
- деперсонализации — дегуманизация отношений с другими людьми (проявление черствости, бессердечности, цинизма или грубости);
- редукации личных достижений — занижение собственных достижений, потеря смысла и желания вкладывать личные усилия на рабочем месте.

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что этот синдром — непосредственное проявление всевозрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации.

**Выводы.** Стресс на рабочем месте имеет многофакторную природу и рассматривается как многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию.

Истинные причины стресса кроются в личностных особенностях человека: его мировоззрении и установках, потребностях, мотивах и целях, стереотипах восприятия, позициях в межличностном взаимодействии, особенностях стрессоустойчивости или особенностях внутриличностной динамики. Следовательно, изучая психологические особенности кандидата на этапе выбора профессии, мы минимизируем риски возникновения профессионального стресса.