**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА**

***Демьянова Е.В.***

Аннотация: в статье рассмотрено понятие профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания. Приведены симптомы, сопровождающие синдром профессионального выгорания, а также подобраны психологические методики выявления данного синдрома и приведены рекомендации по профилактике рассматриваемого явления.

Ключевые слова: профессиональный стресс, синдром выгорания, симптомы профессионального выгорания, психологические методики и профилактика.

В современном мире такое понятие как карьеризм встречается очень часто. Ведь практически любой работник хочет добиться успеха в своей карьере, занимать управляющую должность. Для этого человек вкладывает все свои знания, умения, силы, практически все свободное время, постоянно посещает тренинги, курсы по повышению квалификации, по переподготовке и так далее, часто берет сверхурочную работу и старается выполнить свою работу лучше всех и раньше всех. И почти всегда такое усердие в работе вызывает усталость, утомление, стрессы, нервное состояние, раздражительность, неудовлетворенность работой. Все это признаки профессионального стресса и выгорания.

Современная социально-экономическая ситуация в России предъявляет новые требования к субъектам труда. Ускоряется темп профессиональной деятельности, возрастают требования к качеству и объему выполняемой работы, что нарушает эмоциональное равновесие и приводит к возникновению стресса.

Особое место в плане развития стресса занимают профессии с преобладанием субъект-субъектных отношений и, соответственно, они же является самыми напряженными и стрессогенными, требующие хорошего самообладания и саморегуляции. Большие рабочие нагрузки способствуют развитию негативных психических состояний, отрицательно влияющих на личность работника, его клиентов и организацию в целом [1]. Проявления стресса в профессиональной деятельности разнообразны: перегрузка работой, нервное и эмоциональное напряжение, большой объем зрительной, слуховой и т.п. нагрузки, ненормированный рабочий день, дефицит времени, деструктивное, конфликтное поведение коллег и многое другое. Профессиональная деятельность не только требует полной отдачи сил в рабочее время, но и занимает внерабочее время, не оставляя возможностей жить для себя, своей семьи и друзей. Подобная ситуация приводит к серьезным негативным последствиям в форме профессионального стресса. О. В. Макаренко рассматривает профессиональный стресс как «связанное с профессиональной деятельностью напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоциональноотрицательных и экстремальных факторов» [4, с. 14].

Проявления профессионального стресса характеризуются следующими симптомами: чувство усталости, перенапряжения и истощения; снижение активности, любопытства, креативности, высокая раздражительность, немотивированный гнев и агрессия, беспокойство и тревожность, негативная установка к работе; безразличие к результатам деятельности, отстраненность по отношению к коллегам и другим участникам взаимодействия, низкая эмпатия [5].

Рассматривая причины возникновения профессионального стресса, В. А. Бодров относит к ним: сложность выполняемой деятельности, личную ответственность за результаты деятельности, дефицит времени, личностные особенности субъекта труда [2, с. 20].

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций.

Синдром выгорания рассматривается рядом авторов как «профессиональное выгорание», что позволяет изучать данный феномен в аспекте профессиональной деятельности.

Синдром профессионального выгорания является достаточно сложным явлением, которое очень сложно диагностировать, так как многие его симптомы, схожи с другими психофизиологическими заболеваниями, например, трудоголизмом. Поэтому просто необходимо на каждом предприятии тщательно и объективно диагностировать данное явление, так как профессиональное выгорание является причиной, делающей невозможным выполнять сотрудником конкретную профессиональную деятельность. А также необходимо уметь различать симптомы профессионального выгорания с симптомами других заболеваний. Так, Водопьянова Н. и Старченкова Е. выделяют следующие симптомы профессионального выгорания: снижается мотивация к работе; резко возрастает неудовлетворенность работой; теряется концентрация и увеличиваются ошибки; возрастает небрежность во взаимодействии с клиентами; игнорирование требований к безопасности и процедурам; понижается производительность и качество работы; снижаются ожидания; нарушаются крайние сроки работ и увеличиваются невыполненные обязательства; поиск оправданий вместо решений; конфликты на рабочем месте; хроническая усталость; раздражительность, нервозность, беспокойство; дистанцирование от клиентов и коллег; увеличение абсентеизма и др.

Важно помнить о том, что выгорание – это синдром, или группа симптомов, появляющихся вместе. Однако все вместе они ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание – процесс сугубо индивидуальный [3, с. 32]. Обычно причиной выгорания является затяжной хронический стресс. Он и приводит к нарушению дееспособности и потере кадровых ресурсов. Разрушающее воздействие стресса отмечается даже в прогрессивных и хорошо управляемых организациях.

Актуальность управления стрессом на предприятии увеличивается с каждым годом, так как чтобы организация выжила на современном рынке, она должна постоянно вносить какие-то новшества, так как интересы и потребности потребителей постоянно растут и меняются, постоянные изменения в экономике страны, а также политическая ситуация, а также растет и конкуренция. Все это требует постоянного внимание и моментального реагирования, что вводит работников в стресс.

Синдром профессионального выгорания грозит определенным категориям людей, подверженных риску на рабочем месте: – Трудоголики, которые живут только своей работой; – Жители крупных городов жители больших городов чаще всего подвержены стрессу, а стресс является одной из причин профессиональных выгораний; – Работники-интроверты. Они очень замкнутые и скромные. Они не имеют навыков сопротивления стрессу; – Люди, которые сменили работу, а также те, кто ожидает аттестацию в профессиональной сфере; – Работники, попавшие в совершенно новую среду или непривычную ситуацию, которая обязывает проявить новые качества и высокую эффективность; – Люди с внутриличностным конфликтом; – Работники в возрасте после 45 лет. Из-за возраста им очень сложно найти работу, а также под сокращение обычно первыми попадает именно эта возрастная категория; – Люди, добившиеся определенных высот. Когда человек добивается своих целей, то возникает ощущение отсутствия перспектив, сомнения по поводу личностной и профессиональной несостоятельности. Для своевременного определения симптомов профессионального выгорания было разработано множество методик по выявлению данного явления, такие как опросник, разработанный Водопьяновой Н. и Старченковой Е, но основе модели К. Маслач и С. Джексон, опросник Старченковой «Профессиональное выгорание», Методика «Экспрессоценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак), Методика диагностики профессионального выгорания Ильина Е.П., Опросник «Эмоциональное выгорание» В. В. Бойко, Экспресс-оценка выгорания Каппони В., Новак Т. и так далее. Каждая методика способствует своевременному выявлению симптомов появления профессионального выгорания для своевременного реагирования на них и предотвращения появления самого выгорания.

Для профилактики профессионального выгорания целесообразно применять комплекс мер. 1. Следует использовать «технические перерывы» - они необходимы для того, чтобы работник мог немного отдыхать от основного вида деятельности, так как работа без небольших перерывов (5-10 минут в час) очень утомляет и может поспособствовать появлению стресса. Нужно ненадолго переключаться на другие интересные темы во время рабочего дня, если есть такая возможность; 2. Необходимо найти для себя пути управления стрессом, обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Необходимо уметь сопротивляться стрессу: выработать собственные методы расслабления, эмоциональной подзарядки, психологической защиты; 3. Следует сокращать ненужную конкуренцию в коллективе, особенно среди сотрудников, непосредственно работающих в команде. Работа в команде всегда позволяет минимизировать рост стресса, при условии отсутствия в ней конкуренции. Но образуя команды необходимо учитывать индивидуальные особенности сотрудников, так как некоторые не способны работать в команде, лучше у них получается работа в одиночку; 4. Необходимо поддерживать здоровый образ жизни. Научно доказано, что занятие спортом хорошо снимает стресс; 5. Необходимо правильно распределять нагрузку в течении рабочего дня (принцип постановки целей и приоритетов). Нужно учиться переключаться с одного вида деятельности на другой (принцип гибкости и текучести), не принимать близко к сердцу конфликты и уметь из них правильно выходить, не соревноваться с коллегами по работе; 6. Правильно делегируйте ответственность, а не взваливать все на себя; 7. Необходимо выбирать ту карьеру, которая соответствует вашим способностям, интересам, навыкам, особенностям характера и темпераменту. Именно любимая работа способствует улучшению настроения и желанию работать и продвигаться по карьерной лестнице.

Профессиональный стресс и как следствие профессиональное выгорание несомненно является одними из важнейших проблем на любом предприятии, ведь они являются причинами таких проблем, как: высокий уровень текучести кадров, потеря ценных сотрудников, стрессовые ситуации в производственном процессе, частые конфликты, застои на работе, снижение производительности и много другое. Очень важно проводить диагностику на выявление профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания, а также диагностику отдельных их симптомов с целью своевременного предупреждения и предотвращения нежелательных последствий.

**Список литературы**

1. Амбросимова О. Синдром эмоционального выгорания у специалистов социальных профессий [Электронный ресурс]. URL: http://shathicento.clan.su/news/2013-03-20 (дата обращения: 28.04.2017).

2. Бодров В. А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. 558 с.

3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб : Питер, 2005. 258 с.

4. Макаренко О. В. Психология профессионального развития личности. Профессиональный стресс: учеб. пособие. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2007. 70 с.

5. Онуфриева В. В., Моисеева Е. Ю., Бережнова М. А. Профилактика профессионального стресса в деятельности педагога психолога // Альманах современной науки и образования Тамбов: Грамота, 2017. № 4-5 (118). C. 81-83.