

*Прилепская Диана Сергеевна  
Тольяттинский Государственный Университет  
Российская Федерация, город Тольятти*

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ЕГО  
ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДВЕРЖЕННЫХ  
ПОВЫШЕННОМУ УРОВНЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ**

**THE STUDY OF OCCUPATIONAL STRESS AND ITS IMPACT ON  
HUMAN HEALTH ON THE EXAMPLE OF PROFESSIONAL GROUPS  
EXPOSED TO AN INCREASED LEVEL OF PSYCHOLOGICAL  
PRESSURE**

*Аннотация: представленная статья является результатом анализа теоретико-методологических проходов к пониманию взаимосвязи профессионального стресса и здоровья человека на примере профессиональных групп подверженных повышенному уровню психологического давления. В качестве негативных факторов рассмотрены не только непосредственно организацию и условия труда, психологический климат в коллективе, но и показатели, обуславливающие отрицательную реакцию психосоматики, в среде профессий, подверженных особому психологическому воздействию: медиков, пожарных, полицейских, отдельным элементом которых можно считать и медицинских специалистов судебно-медицинской экспертизы, так как они не только коммуницируют с людьми, но часто взаимодействуют с пострадавшими от преступлений, в том числе насильственных, с родственниками пострадавших и обвиняемых, кроме того, работа судмедэкспертов проходит часто в сложных условиях, как с точки зрения физиологии, так и психологии. К доминирующим факторам психофизиологической нагрузки для данной категории медицинских работников отнесены: интенсивность*

*нагрузок, работа в ночные смены, специфика коммуникаций с элементами преступной среды, пострадавшими от действий преступников.*

*В рамках анализа исследованы, как подходы к понятию здоровья, так и актуальные проблемы профессионального стресса у отдельных категорий сотрудников, наиболее подверженных психоэмоциональному воздействию в трудовой деятельности и повышенному уровню психологического давления.*

**Ключевые слова:** *человек, личность, здоровье, эмоции, психосоматика, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, факторы профессиональной депривации.*

**Abstract:** *the presented article is the result of the analysis of theoretical and methodological approaches to understanding the relationship between occupational stress and human health on the example of professional groups exposed to an increased level of psychological pressure.*

*As negative factors, we consider not only the organization and working conditions, the psychological climate in the team, but also indicators that cause a negative reaction of psychosomatics in the environment of professions subject to special psychological impact: doctors, firefighters, police officers, a separate element of which can be considered medical specialists of forensic medical examination, since they not only communicate with people, but often interact with victims of crimes, including violent ones, with relatives of victims and accused, in addition, the work of forensic experts often takes place in difficult conditions, both from the point of view of physiology and psychology. The dominant factors of psychophysiological load for this category of medical workers include: the intensity of loads, work in night shifts, the specifics of communication with elements of the criminal environment affected by the actions of criminals, etc.*

*Within the framework of the analysis, both approaches to the concept of health and actual problems of professional stress in certain categories of employees who are most susceptible to psychoemotional effects in their work and an increased level of psychological pressure are investigated.*

**Keywords:** *person, personality, health, emotions, psychosomatics, professional stress, emotional burnout, factors of professional deprivation.*

Проблемы сохранения здоровья человека в условиях подверженности профессиональному стрессу в различных направлениях трудовой деятельности издавна интересовали психологов. Акцентирование внимания современных исследователей на проблемах здоровья человека, а также вопросах формирования методик профилактики деформаций для профессиональных групп подверженных повышенному уровню психологического давления с каждым годом приобретает особую значимость.

Безусловно, первопричиной является усугубление проблем со здоровьем как сотрудников отдельных профессиональных групп, так и населения в целом. По статистике, профессии, которые больше других способны привести к появлению у человека психосоматических проблем и синдрома эмоционального выгорания (в 30 – 90% случаев) – это профессии педагогов, врачей, соцработников, это также работники правоохранительных органов. До 80% психиатров, наркологов, судмедэкспертов, психотерапевтов имеют те или иные проявления психосоматических расстройств, у 7,8% из них данные расстройства проявлены достаточно сильно, что в итоге приводит к появлению психосоматических, а также психовегетативных нарушений [8].

В частности, работники силовых структур, которые связаны по работе с необходимостью общения с большим количеством людей, вынуждены выстраивать барьер психозащиты, чтобы избежать в итоге эмоционального выгорания. Работники полиции, прокуратуры, МЧС, сумедэкспертизы, особенно подвержены профессиональному стрессу, поскольку их напряженная и утомительная работа, а также, чрезмерная эмоциональная нагрузка, приводят к стрессу и эмоциональному выгоранию, что является следствием высокой психологической напряженности труда. При накоплении у человека эмоций отрицательного характера его энергетические ресурсы в итоге

постепенно истощаются. Это на практике оказывается выражено в появлении чувства усталости, различных расстройствах сна, раздражительности, а также появлении проблем со слухом, зрением. У человека с синдромом профессионального стресса также могут наблюдаться постоянные головные боли.

Негативное воздействие психологического давления, профессионального стресса и негативных факторов, и условий труда приобретает в двадцать первом веке катастрофические объемы, но важнее всего то, что и сами сотрудники все чаще испытывают на себе последствия попустительского отношения к собственному здоровью. Рост уровня профессионального выгорания, рост числа депрессивных состояний, неврозов и психосоматических заболеваний – лишь малая часть негативного влияния профессионального стресса на организм человека.

Именно в результате отсутствия должного внимания к собственному здоровью со стороны сотрудников, надзора за производственной деятельностью и условиями труда со стороны руководства учреждений и организаций возникает цепная реакция, затрагивающая не только здоровье популяции, но и экономику, здравоохранение, коммуникации и пр.

Следовательно, вопросы психологии здоровья относятся к важнейшим стратегическим аспектам качества жизни сотрудника, которые априори относятся к функциям организации работодателя, обеспечивающей нормальные условия труда для своих работников.

По мнению Г.С. Никифорова «здоровье формируется в процессе развития человека как индивида, личности, субъекта деятельности. Оно может рассматриваться как уровень развития личности. Здоровая личность характеризуется целостностью, уравновешенностью, способностью адаптироваться к изменяющимся условиям, самореализацией. Поэтому здоровье не относится к процессам, однако обладает динамическими характеристиками» [12].

Под влиянием внешних или внутренних факторов здоровье может быть либо утрачено, либо достигнуто. Таким образом, здоровье однозначно не может быть отнесено к психическим свойствам.

В специальной научной литературе представлено множество определений дефиниции «здоровье», однако базовым можно считать данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), которая по данным термином предлагает понимать «определенное состояние человека, при котором наблюдается абсолютное душевное, физическое, социальное благополучие.... состояние, при котором у человека отсутствуют физические дефекты и различные заболевания» [8]. Отсутствие конкретных показателей в данном определении не умаляет его значимость, так как в первую очередь акцент сделан на широте проявлений здоровья или нездоровья, обнаруживаемых по субъективным ощущениям самого человека.

В свою очередь, западные ученые, представляющие Health Psychology, также определяют понятие «здоровье» как благополучие в самом широком смысле – wellbeing. Wellbeing – это многофакторный конструкт, представляющий собой сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Этот сложный продукт - результат влияния генетической предрасположенности, среды и особенностей индивидуального развития [19].

Представители гуманистической психологии (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу) считают, что здоровье представляет собой системное качество, характеризующее человеческое бытие в целом.

Это определенный уровень развития личности, ее целостности. О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов рассматривают здоровье как системное свойство личности. Здоровье, с их точки зрения, характеризует личность во всей полноте ее проявлений; в этом феномене отражаются сущность и цель основных биологических, социокультурных и интрапсихических процессов, интегрирующих личность. Таким образом, они определяют здоровье как интегративную характеристику

В большинстве случаев авторы указывают на то, что здоровье является состоянием. Некоторые исследователи определяют его либо как свойство, либо как процесс. Г.С. Никифоров считает более правильной позицию авторов, которые не пытаются абсолютизировать принадлежность здоровья к какой-то одной категории – либо к состоянию, либо к процессу. Им приводится точка зрения В.Л. Казначеева, согласно которой здоровье индивида есть динамическое состояние, процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [12].

Здоровье обеспечивает полноценное функционирование, активную жизнедеятельность человека. Особенности профессии, риск, связанный с профессиональной деятельностью, будет сказываться как на формировании отношения к собственному здоровью, так и на формировании представлений о здоровье [5].

Осмысление здоровья как отдельной характеристики человека и как важнейшей его личностной ценности предполагает собой некий образ здоровья. Говоря об образе здоровья, мы подразумеваем внутреннюю картину здоровья, которая, в свою очередь, является образом сознания. Л.И. Августова описывает внутреннюю картину здоровья как «семиотическое пространство», как целостное представление о здоровье [2].

Другие ученые описывали внутреннюю картину здоровья как своеобразный эталон здоровья, включающий образные представления, логические обобщения и эмоциональные реакции [8]. По своей сути внутренняя картина здоровья является образом сознания [3].

Такая модель внутренней картины болезни как образа сознания есть в работах Г. С. Абрамовой и Ю.А. Юдчиц [1]. Аналогично с этой моделью, можно представить себе и структуру внутренней картины здоровья. У современного человека внутренняя картина здоровья, как правило, сформирована плохо.

Еще в 80-х годах прошлого столетия профессор И.И. Брехман предложил объединить все знания о здоровье в одно научное направление под названием «валеология» – учение о здоровье [6]. Большинство ученых поддержало эту идею и активно включилось в этот процесс. Были созданы программы валеообразования для населения, проводились научные конференции, выпускались соответствующая литература и научные журналы, началась даже государственная подготовка специалистов по направлению и т.п. Но в 1996 году, приказом Минздрава это направление было запрещено и здоровье как оптимальное состояние человеческого организма вновь стало рассматриваться с сугубо терапевтической точки зрения, как отсутствие болезней.

На сегодняшний день главенствует объяснение здоровья с позиции биологических наук и на этой основе реализуется физиологическая медицина. В современной традиционной медицине оздоровление нацелено на устранение проблем на телесном уровне (хирургия), физиологическом (таблетки и лекарства), клеточном (физиопроцедуры) и психическом (психиатрия) [4, 6, 10]. Актуальность ретроспективного анализа подходов к изучению профессионального стресса и факторов, его обуславливающих определяется не только возможностью систематизации опыта, но и поиском оптимального варианта решения вопросов сохранения здоровья профессиональных групп, подвергающихся особому психологическому воздействию в рабочих условиях. Безусловно, каждая историческая эпоха предъявляла специфические требования к организации труда работников, выстраивая вертикаль и горизонталь взаимодействия субъектов с учетом конкретных целей и задач присущих профессии и формации, но особенностью изучения профессионального стресса во все времена остается требование сохранения здоровья личности, позволяющего как можно дольше сохранить качественный уровень жизни, оптимальный уровень самосознания и осознанного поведения. Некоторые ученые рассматривают влияние и личностных факторов-характеристик. Однако, исследования позволили

выявить, что возраст, а также семейное положение, стаж работы не оказывают своего воздействия на развитие профессиональных деформаций или увеличения вероятности эмоционального выгорания [13,9,7]. Но при этом следует отметить влияние гендерного фактора, в исследовании Н.Ф. Измерова [9], например, доказано, что у женщин преимущественно развивается синдром эмоционального выгорания, и у них не наблюдается связи между мотивацией (удовлетворенностью зарплатой) и развитием профессиональной депривации, в случае значимости для женщины работы, являющейся основным мотивом деятельности.

**Выводы.** Таким образом, психология здоровья является новым самостоятельным научным направлением и занимает одну из приоритетных позиций в решении общегосударственной задачи по развитию и воспитанию здоровой нации. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что хорошее здоровье людей выгодно всему обществу – это неоценимый ресурс экономического и социального развития, который способствует сокращению расходов на здравоохранение, росту производительности труда, способствует жизнестойкости в условиях высокой неопределенности и формированию субъектной позиции человека. Факторами профессионального стресса выступают организационные особенности, ролевое несоответствие, личностные особенности восприятия трудовой деятельности, взаимодействие с остальными сотрудниками. Причинами повышения психоэмоциональной депривации являются психологическое переутомление, стресс. Последствия психоэмоциональной нагрузки в профессиональном контексте проявляются в виде нежелания человека осуществлять трудовую деятельность, его вялости, рассеянности и т. д. Все это способствует минимизации трудоспособности сотрудника, поэтому, руководству организации, необходимо минимизировать влияние всех этих факторов и причин. Применительно к теме исследования актуальность исследования проблем здоровья при наличии профессионального стресса у отдельных категорий работников не вызывает сомнений и подтверждается



данными исследований российских и зарубежных ученых, а также печальными фактами статистики заболеваний, в том числе и психосоматического типа, среди сотрудников правоохранительных органов, медицинских работников и аналогичных групп профессий.

## Библиографический список

1. Абрамова, Г. С., Юдчиц, Ю. А. Психология в медицине [Текст] / Г. С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. - М.: Кафедра. - М., 1998. - С. 272.
2. Августова, Л. И. Геронтологические аспекты психического здоровья [Текст] / Л.И. Августова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2000. - С.464-495.
3. Бехтерев, В. М. Личность и условия ее развития и здоровья [Текст] / В.М. Бехтерев // Избранные труды по психологии личности. - Том 2. Объективное изучение личности / Под ред. Г. С. Никифорова, Л.А. Коростылевой. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1999. – 283 с.
4. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. [Текст] / В.А. Бодров. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. С. 352.
5. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2005.- С.105.
6. Брехман, И. И. Введение в валеологию науку о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 124 с.
7. Васильева, О. С., Филатов, Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатова. -М.: Изд.центр Академия, 2001. – 352 с.
8. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2000. - С. 443-462.
9. Измеров Н.Ф. Психология труда [Текст] / Н.Ф. Измеров // Медицина труда и промышленная экология. 2006. № 9—10. С. 50—56.

10. Лебедева, О. В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе [Текст] / О.В. Лебедева // Вестник нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. - № 3. – 33-37 с.
11. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье [Текст] / Ю.П. Лисицын. - М.: Сов. Россия, 1986. - 192 с.
12. Никифоров, Г. С. Психология здоровья [Текст] / Г.С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2002. - 256 с.
13. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды [Текст] / Г. Олпорт. - М.: Смысл, 2012. – 480 с.
14. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440 с.
15. Хохлов, Р.А., Минаков, Э.В., Фурменко, Г.И., Ахмеджанов, Н.М. Влияние синдрома эмоционального выгорания на стереотипы врачебной практики и клиническую инертность [Текст] / Р.А. Хохлов, Э.В. Минаков, Г.И. Фурменко, Н.М. Ахмеджанов // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. 2009. № 1. С. 12-22.
16. Хьел, Л., Зиглер, Д. Теории личности [Текст] / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 1997.
17. Bishop G.D., Converse S.A. Illness representations: A prototype approach //Health Psychology. 1986. V.5. P.95-114.
18. Freuberger H. Psychosomatik // Psychiatrie. Stuttgart, 1999.
19. Holland J.S. The Psychology of Vocational choice Waltham. Mass., 1966.
20. Holland J.S. Making Vocational Choices // A Theory of Careers: Englewood Cliffs. N1, 1973.
21. Maslow A.H. Self-actualizing people: A study of psychological health. Personality symposia: Symposium #1 on values (pp. 11-34). N.Y.: Grune & Stratton, 1950.