

УДК 159.9.072:613.6.02

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

© 2014 И.В. Бухтияров¹, М.Ю. Рубцов¹, Н.А. Костенко²

¹ Научно-исследовательский институт медицины труда РАМН, г. Москва

² Департамент охраны здоровья и санитарно-эпидемиологического благополучия человека Минздрава РФ, г. Москва

Поступила в редакцию 30.09.2014

Рассмотрены основные психологические факторы рабочей среды, являющиеся факторами риска развития профессионального стресса, его проявления. Отмечены новые, ранее не рассматривавшиеся у нас в стране, проблемы моббинга и буллинга на рабочем месте. Указано, что напряжение, перенапряжение, психологическое давление и травля как современные факторы рабочей среды приводят к нарушениям здоровья, сходным с отмечаемым при посттравматическом стрессовом расстройстве. Показаны характерные психологические и физиологические критерии проявления профессионального стресса. Разработаны предложения по диагностике профессионального стресса и направления профилактики.

Ключевые слова: *психологический фактор, профессиональный стресс, риск, потеря здоровья, напряжение, моббинг, буллинг, профессиональные деструкции, профилактика*

В настоящее время более 10% работоспособного населения живет в условиях постоянного стресса. Согласно данным Европейского регионального бюро ВОЗ в Европе 3-4% глобального груза болезней составляет стресс, связанный с работой, а по данным Froneberg В. [1] около 18% всех проблем со здоровьем работающего населения приходится на стресс, депрессию и беспокойство. Всемирная организация здравоохранения и Международная организация труда уделяют большое внимание проблеме профессионального стресса. Согласно точке зрения МОТ, профессиональный стресс является наиболее серьезным фактором, влияющим на здоровье работающих [2, 3]. Стресс – это состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине нагрузки действующей на человека, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма. Ведущей психологической характеристикой стресса выступает напряжение, которое сопровождается изменением интенсивности многих процессов в организме и психике. Возрастание нервно-эмоциональных нагрузок в процессе трудовой деятельности формирует состояние напряжения, а нередко и перенапряжения функционального состояния организма, что можно расценивать как формирование профессионального стресса. Стресс – это фактор риска потери здоровья. Установлено, что при профессиональном стрессе практически здоровыми являются менее половины работников, а 41% имеют чрезвычайно высокую степень риска основных патологических синдромов. Наиболее распространены

риски неврологических нарушений, АГ, ИБС и пограничных психических расстройств, которые могут считаться ответами на стрессорные воздействия производства как физико-химической, так и психосоциальной природы [4].

К психологическим факторам, связанным с организацией работы, которые приводят к профессиональному стрессу, относятся: степень широты и свободы принимаемых решений, уровень влияния и контроля над собственной рабочей ситуацией с возможностью выбора путей и сроков выполнения задания и т.д. В последние годы к психологическим рискам развития профессионального стресса стали относить моббинг и буллинг. Феномены моббинга (буллинга) в целом как комплекс организационных взаимоотношений, выражающихся в той или иной форме психологического притеснения. При рассмотрении факторов профессионального риска моббинг и буллинг выделяют в настоящее время, наряду с промышленным шпионажем, саботажем, производственным травматизмом [5]. Особенно они могут проявляться при работе в «помогающих» и альтруистических профессиях (врачи, медицинские сестры, социальные работники, психологи, учителя и даже священнослужители). Предрасполагает к моббингу и работа с «тяжелыми» клиентами. Моббинг и буллинг являются характерными для настоящего времени неблагоприятными факторами рабочей среды, наличие которых может не только отрицательно влиять на работоспособность отдельных сотрудников и коллектива в целом, но и приводить к серьезным нарушениям физического и, в первую очередь, психического здоровья. Согласно данным специальных исследований, психологическое давление, оказываемое на работника, как правило, приводит к возникновению стресса у объекта моббинга и буллинга. Признается, что моббинг является эмоциональным насилием в чистом виде. Как и любое насилие, оно имеет последствия для физического здоровья и психики жертвы. Как следствие – нервные

Бухтияров Игорь Валентинович, доктор медицинских наук, профессор, директор.

E-mail: ivbukhtiyarov@mail.ru

Рубцов Михаил Юрьевич, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник лаборатории физиологии труда и профилактической эргономики. E-mail: rubtsov71@list.ru

Костенко Наталья Алексеевна, заместитель директора

срывы, нарушение сна, депрессии, инфаркты, систематические больничные, нежелание ходить на работу, низкая производительность, сомнения в собственной компетенции.

У различных категорий работников: социальной сферы, врачей, служб правопорядка обнаруживаются проявления стрессовых реакций вплоть до синдрома эмоционального выгорания. На основании ряда исследований [6, 7] были выделены психогенные стрессоры: длительный и ненормированный рабочий день; служебные командировки; работа в состоянии дефицита времени; высокая степень ответственности за безопасность других лиц; риск для собственной жизни; трудности в карьерном развитии; наличие конфликтных ситуаций в профессиональном и межличностном общении (в т.ч. моббинг, буллинг) и т.д.

В значительном числе исследований были получены данные о развитии профессионального стресса у работников умственно- и нервно-напряженного труда, свидетельствующие о связи развивающегося профессионального стресса с удовлетворенностью трудом, режимом работы, уровнем и своевременностью оплаты труда [4]. Так по данным опроса MOT 10% офисных работников в Великобритании, США, Германии, Финляндии и Польше страдают от депрессии, тревожности, стресса или выгорания. Депрессия на рабочем месте является вторым из наиболее инвалидирующих заболеваний для работников после болезней сердечно-сосудистой системы (ССС). В Финляндии психические расстройства являются ведущей причиной инвалидности, где более 50% рабочей силы имеет какой-то стресс, связанные с синдромом выгорания, а семь процентов страдают от тяжелых его проявлений.

По данным американской исследовательской компании The Workplace Bullying & Trauma Institute (WBТИ), моббинг вызывает стресс в 76% случаев, паранойю в 60%, головные боли у 55% опрошенных, чувство отстраненности возникает у 41%, а сомнения, стыд и чувство вины испытывают 38%. Ночные кошмары посещают 49% людей, от бессонницы мучаются 71%, столько же становятся рассеянными, у 35% меняется вес тела. Жертва перестает нормально спать, может неумеренно курить, злоупотреблять алкоголем и принимать антидепрессанты. Моббинг существенно влияет на экономические показатели организации: прибыли могут упасть на 30-50% по причине резкого увеличения текучести кадров и падения производительности труда [8]. Согласно данным исследования моббинга, жертвы чаще всего называют такие негативные последствия, как снижение мотивации (71,9%), сильное недоверие (67,9%), нервозность (60,9%), социальную дезинтеграцию (58,9%), чувство бессилия (57,7%), самоотстранение (57,3%), снижение эффективности и ухудшение мышления (57,0%), сомнение в своих способностях (54,3%), страх (53,2%) и уход в себя (51,5%), ненависть к своим коллегам, тревожность из-за постоянного ожидания подвоха. Что касается последствий для профессиональной деятельности, то

моббинг может привести к нежеланию появляться на работе, к уходу с работы, переводу на другое место или даже потере трудоспособности. Согласно исследованию, 43,9% пострадавших заболевают в связи с его последствиями, причем почти у половины из них период заболевания длится более шести недель [9].

Моббинг даже после относительно короткого периода времени может быть диагностирован как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Позже (примерно через 1-2 года) может развиваться общий невроз страха (тревоги). В дальнейшем могут регулярно развиваться депрессивные и/или навязчивые синдромы в тяжелой форме. На этом этапе личность страждущего человека, склонна к глубоким и необратимым изменениям. Факторный анализ статистических данных ответов на вопросы представителей всей шведской рабочей силы показал, что моббинг может приводить к изменениям, характерным для ПТСР. Обследование 64 больных, подвергшихся моббингу на своих рабочих местах в реабилитационной клинике, специализирующейся на лечении ПТСР, показало у них наличие тяжелой степени ПТСР, которое по степени психического воздействия вполне сравнимо с ПТСР вследствие войны, пребывания в тюрьме или в лагере [10].

В нашем исследовании по изучению причин, возможности и проявлений профессионального стресса на основании комплексных гигиенических, психологических и физиологических исследований, выполненных на группе из 234 работников офисов г. Москвы, была установлена взаимосвязь напряженности труда с изменениями психологического статуса и функционального состояния центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, (ССС) свидетельствующими о развитии профессионального стресса с ростом напряженности труда [11]. Сокращенная многофакторная оценка личности показала наличие зависимости от напряженности умственного труда по четырем параметрам из 11 (ложь, коррекция, психастения, шизоидность) и частичную – по трём (ипохондрия, истерия, гипомания), свидетельствуя о некоторой степени психической астенизации и проявлений состояния стресса с увеличением напряженности умственного труда у обследованных работников. Особого внимания заслуживают данные, свидетельствующие о развитии синдрома профессионального выгорания: увеличение показателей напряжения, сопротивления и истощения с ростом напряженности умственного труда. Особенно это касалось параметров «Напряжение» и «Сопротивление». Изменения параметра «Истощение» свидетельствовали о несформированности стресса по фазе истощения вне зависимости от напряженности труда. Основные параметры синдрома эмоционального выгорания показали достоверную зависимость от напряженности труда, особенно проявляющуюся у женщин ($r=0,3-0,5$). Результаты анализа качества жизни по опроснику SF-36 показали заметное ухудшение показателей с ростом НТ. Изучение состояния ССС свидетельствует о наличии зависимости

повышения уровней артериального давления (АД) с ростом напряженности труда. В наибольшей степени от напряженности труда зависел показатель индекса функциональных изменений (ИФИ). У лиц с допустимыми условиями труда он был в пределах нормы, свидетельствуя об отсутствии напряжения регуляторных механизмов. При возрастании НТ его значения достоверно возрастали, отражая нарастание напряжения адаптационных механизмов ССС, достигая состояния неудовлетворительной адаптации. Выявлена средняя, но статистически достоверная степень корреляции ИФИ (как проявление изменений состояния ССС при профессиональном стрессе) от напряженности труда ($r=0,41$); а также относительный риск изменений при стандартизации по возрасту (OR – 1,12; при увеличении напряженности труда до класса 3.2). Приведенные данные показывают, что у работников современных офисов нарастание напряженности труда может служить причиной развития профессионального стресса, являясь фактором риска психосоматических заболеваний и нарушений состояния ССС и ЦНС.

Внедрение в практику комплекса вышеприведенных методов исследований позволяет выявить изменения функционального состояния организма, характеризующие проявления профессионального стресса преимущественно донологического уровня. Это позволит организовывать мониторинг здоровья работников и обеспечивать своевременную профилактику. В связи с тем, что в РФ практически не изученной является проблема влияния моббинга и буллинга на развитие профессионального стресса, представляется целесообразным разработать систему и критерии оценки риска различных форм моббинга и буллинга в трудовых коллективах и их влияния на работоспособность, эффективность трудовой деятельности, физическое и психическое здоровье работников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Froneberg, B.* Old and new problems in occupational health – challenges to occupational safety and health from the global market economy and from demographic change // Бюллетень научного совета Медико-экологические проблемы работающих. 2005. № 4. С. 14-21.
2. *Матюхин, В.В.* Умственная работоспособность с позиции теории о функциональных системах (обзор литературы) // Медицина труда и промышленная экология. 1993. № 3-4. С. 28 -30.
3. *Муртонен, М.* Оценка рисков на рабочем месте. Практическое пособие. Сер. Охрана труда. Международный опыт. Вып. 1. Опыт Финляндии/ п/р. проф. Г.З. Файнбург. МОТ. – М., 2007. 66 с.
4. Stress prevention at work checkpoints: Practical improvements for stress prevention in the workplace // International Labour Office. Geneva, International Labour Office. 2012. 137p.
5. *Буланова, Е.Н.* Процедура управления риском при исполнении кадровых решений // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 54. С. 25-28.
6. *Матюхин, В.В.* Воздействие факторов трудового процесса / *В.В. Матюхин, Э.Ф. Шардакова, О.И. Юшкова* и др. // Энциклопедия «Экометрия». Воздействие на организм человека опасных и вредных производственных факторов. Т. 1. – М.: Изд-во Стандартов, 2004. С. 344-441.
7. *A. Babatunde* Occupational Stress: A Review on Conceptualisations // Causes and Cure Economic Insights. Trends and Challenges. 2013. Vol. II (LXV) No. 3, PP. 73-80
8. *Гамму, М.* Устойчивость и двойственность в практике управления персоналом: где выход? / *М. Гамму, А.Э. Федорова* // Управление. 2013. № 2 (42). С. 56-63.
9. *Селедкина, И.М.* Моббинг. войны на работе // Актуальные вопросы современной науки. Сб. научных трудов. Вып. 13. ЦРНС. – Новосибирск, 2010. С. 23-33.
10. *Leymann, H.* Mobbing at work and the development of post-traumatic stress disorders / *H. Leymann, A. Gustafsson* // European Journal of Work and Organizational Psychology. 1996. V. 5. Issue 2. P. 251-275
11. *Рубцов, М.Ю.* Влияние рабочей среды на психофизиологию работников офиса // LAP Lambert Academic Publishing (Германия). 2012. 215 с.

MODERN PSYCHOLOGICAL RISK FACTORS AND MANIFESTATIONS OF THE PROFESSIONAL STRESS

© 2014 I.V. Bukhtiyarov¹, M.Yu. Rubtsov¹, N.A. Kostenko²

¹ Research Institute of Occupational Work RAMS, Moscow

² Department of Health Protection and Sanitary-epidemiologic Human Wellbeing
Ministry of Health of Russian Federation, Moscow

The major psychological factors of working environment which are the risk factors of development of a professional stress, its manifestation are considered. Problems of mobbing and bullying on a workplace are noted new, earlier not considered at us in the country. It is specified that tension, an overstrain, psychological pressure and persecution as modern factors of working environment lead to violations of health similar with noted at post-traumatic stressful frustration. Characteristic psychological and physiological criteria of manifestation of a professional stress are shown. Offers on diagnosis of a professional stress and the direction of prevention are developed.

Key words: *psychological factor, professional stress, risk, loss of health, stress, mobbing, bullying, professional destructions, prevention*