

**Кудинов Александр Валерьевич**

студент

Научный руководитель

**Романова Юлия Владимировна**

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ**

*Аннотация:* в статье раскрывается роль психологической поддержки в предотвращении профессиональной дезадаптации, выгорания и депрессии среди работников. Работа основана на актуальных исследованиях, которые подтверждают, что сотрудники, сталкивающиеся с трудностями и стрессом на рабочем месте, более подвержены развитию психологических проблем. Обсуждается важность психологической поддержки в виде консультирования, тренингов и психотерапии для улучшения психологического благополучия и профессиональной адаптации работников. Отмечается значение предупреждения и регулярного мониторинга психологического состояния работников. Этот подход помогает как работникам, так и работодателям понимать необходимость заботы о психическом здоровье и принимать меры для предотвращения негативных последствий дезадаптации, выгорания и депрессии.

*Ключевые слова:* психологическая поддержка, профессиональные деструкции, дезадаптация, выгорание, депрессии.

Современная жизнь ставит перед человеком все новые вызовы и ситуации, которые могут создавать для человека стресс, особенно в рабочей среде. Профессиональные деструкции стали одной из наиболее распространенных проблем среди представителей различных профессий. При этом наука психологии

предлагает эффективные методы, которые могут помочь предотвратить эти состояния и обеспечить надежную психологическую поддержку.

Э.Ф. Зеер, занимавшийся проблемой психологии профессий описывает профессиональное выгорание, как состояние эмоционального и физического истощения, возникающее в результате длительного и интенсивного стресса на рабочем месте. Данный синдром характеризуется чувством усталости, отчуждения от работы, снижением эффективности и мотивации. Проявления выгорания на работе приводят к проблемам со здоровьем, снижению качества выполняемой работы и личной жизни, а также к развитию психических и физических заболеваний [4]. Как отмечают исследователи В.О. Иванова и Г.В. Эйгелис, его проявления на рабочем месте часто встречаются у людей, работающих в сферах социального обслуживания, медицине, образовании, службе безопасности и других секторах, где работа связана с повышенной эмоциональной нагрузкой [5].

Другое явление, депрессия Р.М. Куличковой понимается как психическое расстройство, характеризующееся глубокими чувствами грусти, отчаяния, безнадежности и нежелания заниматься обычными повседневными делами. Могут возникать проблемы с аппетитом, сном, концентрацией и энергией, а также могут возникать мысли о смерти или самоповреждении. Она может быть вызвана различными факторами (генетическая предрасположенность, химический дисбаланс, стресс, травмы или потери) [2].

Психологическая поддержка, оказываемая сотрудникам «группы риска», склонным к профессиональным деструкциям должна представляться в разных формах (индивидуальные консультации, групповые сессии и тренинги)[3].

Индивидуальные консультации помогают работнику выразить свои эмоции и проблемы, разобраться в их причинах и найти пути их решения. Психолог предлагает свою поддержку, понимание и помощь в разработке индивидуального плана изменений, направленных на восстановление психологического благополучия.

Групповые сессии и тренинги предлагают возможность специалистам обсудить свои проблемы и опыт с коллегами, которые также сталкиваются с подобными трудностями. В процессе общения и взаимодействия с другими людьми.

Кроме того, психологическая поддержка включает в себя обучение специалистов методам эффективного управления стрессом. Психолог помогает разработать пути преодоления стресса [2; 5].

Методы работы в профилактике негативных профессиональных состояний должны быть комплексными и включать в себя индивидуальное и групповое консультирование, тренинги и семинары, разработку программ и материалов, а также поддержку.

Оказание психологической поддержки в рабочей среде имеет ряд преимуществ. Прежде всего, это позволяет не только разгрузиться эмоционально от накопленного напряжения, но также предупреждает развитие серьезных психических заболеваний, таких как депрессия. Кроме того, психологическая поддержка способствует улучшению работоспособности и производительности, так как работник имеет возможность сосредоточиться на своих профессиональных задачах, минуя отрицательные эмоции и растерянность.

Важным направлением деятельности психолога с трудовым коллективом является профилактика профессиональной дезадаптации.

Профессиональная дезадаптация – серьезная проблема, которая может возникнуть у людей в различных сферах деятельности. Она связана с невозможностью адаптироваться к новым условиям профессиональной деятельности или неудовлетворенностью текущей профессиональной средой. Психологическая работа по профилактике данного явления играет важную роль в поддержании психологического благополучия и успешной карьере людей [5].

Э.Ф. Зеер пишет: профессиональная дезадаптация может иметь различные причины. Она может быть вызвана конфликтами с коллегами или руководством, недостатком мотивации и интереса к работе, несоответствием личностных особенностей с требованиями профессии, экономическими проблемами, недоста-

точным уровнем квалификации или изменениями во внешней среде, например, при переходе на удаленную работу [1].

Профессиональная поддержка и содействие по данному направлению должна быть направлена на предупреждение и преодоление негативных проявлений включения работника в коллектив, а также на активную поддержку сотрудников. Ее целью является создание условий для развития и роста человека, формирования его компетенций и самосознания в профессиональной деятельности.

Деятельность психолога в рамках этого направления начинается с анализа причин возникновения. Он проводит беседу с человеком, выявляет его потребности, проблемные ситуации и факторы, которые могут негативно влиять на его работу. Одной из важных задач, при этом, является помощь в осознании собственных целей и желаний, выработка плана действий и постановка реалистичных целей [4].

Важным шагом в профилактике профессиональной дезадаптации, на взгляд Е.В. Зеер, является поддержка чувства безопасности. Психолог помогает развивать у человека навыки эмоционального интеллекта, управления стрессом и конфликтами, адаптивности к изменениям. Также важно учить человека осознавать свои успехи и достижения, работать над укреплением самооценки и уверенности в своих силах [1].

Одной из актуальных методик является тренинг адаптации. Л.М. Митина пишет, что он представляет собой серию занятий, на которых участники учатся управлять своими эмоциями, развивают навыки эффективного общения, адаптируются к новым условиям работы. Такой тренинг может также включать роль игры, ситуационные задачи и групповые дискуссии, чтобы симулировать реальные ситуации, с которыми человек может столкнуться в профессиональной среде [4].

Психокоррекция и психопрофилактика профессиональной дезадаптации также включает консультации и поддержку внутриорганизационных систем. Профилактика и коррекция является неотъемлемой составляющей успешного

функционирования в профессиональной среде. Данное направление включает разнообразные методики и активное взаимодействие с клиентами, которое, в свою очередь, призвано помочь им развивать свои навыки, осознавать свой потенциал и достигать успеха в карьере.

Таким образом, психологическая поддержка и помощь сотрудникам играет важную роль в предотвращении профессионального выгорания, дезадаптации и депрессии. Она помогает работникам найти эффективные пути справления с проблемами, обеспечивает поддержку и понимание, а также восстанавливает психологическое благополучие. Оказание специализированной помощи сотрудникам является важным шагом в создании здорового и продуктивного профессионального окружения.

### *Список литературы*

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студ. вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с. EDN QXGPCR

2. Куличенко Р.М. Синдром эмоционального «выгорания» как профессиональная проблема социального работника / Р.М. Куличенко // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. – 2011. – №12–2 (104). – С. 547–550. EDN OOFVPP

3. Назарова В.С. Психолого-педагогический анализ условий и этапов становления профессиональной личности психолога / В.С. Назарова, Д.Ю. Лунева // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста: материалы XVIII Международной научно-практической Internet-конференции (Тамбов, 30 мая – 5 июня 2022 года). – Тамбов: Державинский, 2022. – С. 185–189. – EDN BXVHBA.

4. Психологическое сопровождение выбора профессии: научно-методическое пособие / под ред. д-ра психол. наук Л. М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 1998. – 184 с.

5. Эйгелис Г.В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика у представителей социономических профессий / Г.В. Эйгелис, В.О. Иванова

// Актуальные проблемы экономики и менеджмента. – 2014. – №1. – С. 90–95.

EDN SNDVLD