

УДК 159.944:331.45

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ПОВЛЕКШИЕ ТРАВМАТИЗМ**

**Кравченко Елена Ильинична,**

Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

(г. Могилев, Беларусь)

**Концевой Петр Александрович,**

Могилевский областной институт развития образования

(г. Могилев, Беларусь)

Всемерное оздоровление и улучшение условий труда является важной составной частью социальной политики, проводимой в Республике Беларусь.

Конституцией Республики Беларусь закреплено право работающих на здоровые и безопасные условия труда (ст. 41), а на нанимателя законода-

тельством о труде возложена обязанность по обеспечению охраны труда, в том числе обеспечение здоровых и безопасных условий труда на каждом рабочем месте (ст. 55 и ст. 226 Трудового Кодекса Республики Беларусь).

Для предупреждения травматизма изучают причины и обстоятельства возникновения травм, их частоту и характер повреждений, психологические особенности людей и факторы, которые обуславливают несчастные случаи. Некоторые причины травматизма связаны с профессиональным выгоранием.

Профессиональное выгорание – это совокупность психологических переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Это один из видов профессиональной деформации личности. Зачастую проявляется у специалистов, вынужденных при исполнении своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Исследование обстоятельств причинения травм в быту и на производстве показывают, что множество травм происходит по вине самих пострадавших. Причины травмирования связаны с низким уровнем профессиональной подготовки по вопросам безопасности, пренебрежением элементарными правилами охраны труда, особенно при производстве опасных видов работ с повышенным риском травматизма, психологическим аспектом, связанным с пребыванием людей в состоянии утомления или других психических состояниях, снижающих безопасность деятельности специалиста. Исследователи отмечали признаки эмоционального истощения у людей, работающих в различных сферах коммуникативной деятельности, таких как медицинская, педагогическая, психологическая и др.

Кроме того, установлено, что частота несчастных случаев (при прочих равных условиях) наблюдалась у тех работников, которые ранее уже травмировались. Таким образом, сделан вывод о наличии у рабочих разной индивидуальной предрасположенности к подверженности несчастным случаям, т.е. определенные индивидуально-психологических свойства обуславливают подверженность несчастным случаям и напрямую зависят от скорости реакции, концентрации внимания, легкомыслия, беззаботности и т.п.

Вредное воздействие большинства источников опасности может быть уменьшено за счет технико-технологических мер, обязательного соблюдения установленных правил поведения и готовности рабочих выполнять требования безопасности. Но психические свойства (качества личности) могут значительно изменить подверженность несчастным случаям. Если человек непригоден для данной работы, например из-за дефекта какого-то органа чувств или чрезмерной неловкости, то опасность несчастного случая угрожает ему в значительно большей степени, чем другим лицам в той же обстановке, и в таком случае стоит задуматься об изменении профессии.

Но в то же время и отношение к опасности, т.е. неосторожность, повышает вероятность возникновения несчастного случая из-за ошибки в поведении рабочего, считающего что ничего с ним не произойдет.

Кроме нарушения техники безопасности и правил охраны труда на производстве, еще одной причиной несчастных случаев является профессиональное выгорание. Остановимся на этой причине подробнее.

Установлено, что травматизм зависит от возраста работника. Наибольший уровень травматизма наблюдается у молодых работников и у лиц, имеющих стаж более 15–20 лет. В связи с тем что у молодых работников недостаточно профессиональных навыков и знаний, они не умеют правильно диагностировать возникающие нарушения и предотвратить опасную ситуацию. В немалой степени психологической причиной повышенного травматизма является то обстоятельство, что в молодом возрасте люди склонны к недооценке опасности, повышенному риску, необдуманным поступкам.

Повышенный уровень травматизма у опытных работников связан с возрастными изменениями – снижением психологических и физиологических функций (остроты зрения, быстроты реакции, координации движений, памяти и т.д.), а также с привыканием к опасности. Если человек в течение длительного времени не подвергался воздействию опасного фактора, у него формируется представление о безопасности процесса. В результате привыкания снижается уровень внимания и контроля за работой оборудования.

В наш век трудоголиков количество прецедентов профессионального выгорания увеличилось. **Чем больше работаешь – тем меньше отдашешь, а это чревато стрессами.** Рано или поздно человек возненавидит источник постоянного стресса и захочет просто отдохнуть, не обращая внимание на так называемые мелочи в работе, которые ведут к производственному травматизму.

Еще одна причина выгорания состоит в том, что чем больше работаешь – тем крепче прорастаешь корнями в работу, тем острее реагируешь на промахи и неудачи. Работа становится порой более значимой, чем семья и собственные интересы. **Если слишком близко принимать к сердцу профессиональные дела, однажды «маятник» качнется в другую сторону – и вы возненавидите эту работу как никогда. Ведь, по вашему мнению, она причиняет вам одну лишь боль.** Эта ненависть приводит к невнимательности, к выполнению таких действий, которые никогда бы не совершил при более спокойных обстоятельствах. После наступления тяжких последствий не можешь себе ответить на вопрос о том, почему я так поступил, почему не увидел.

Немного отвлечемся от психологических моментов и приведем простую и понятную причину – это время работы. В начале трудового пути ле-

тели на работу как на праздник, старались находить новые идеи, заражали своим оптимизмом работников и горели сами. А что сейчас? Внутри словно выжженная пустыня: ничего не надо, ничего не хочется. Не зря **психологи рекомендуют менять сферу деятельности каждые пять лет**. Если всю жизнь работать на одном месте – вся работа становится обыденной, перестает быть интересной, захочется вырваться на волю. И когда по каким-то причинам этого не получается сделать – как раз и наступает то самое профессиональное выгорание. На работе становится скучно и неуютно, начинаете чувствовать себя не на своем месте, постоянно думая о том, что опять нужно идти на эту работу.

Перечисленные психологические причины травматизма должны учитываться при разработке организационных мероприятий по повышению безопасности труда, при отборе лиц для выполнения тех или иных видов трудовой деятельности, особенно если она связана с повышенной опасностью и ответственностью за жизнь и здоровье других людей. При выборе профессии и вида работы сам человек должен осознанно относиться к особенностям своего характера, физическому состоянию, если его будущая работа связана с риском для собственной жизни и жизни окружающих людей, чтобы исполнение трудовых обязанностей не приносили только негатив, усталость, раздражительность, а опрометчивые ошибки не привели бы к трагедии.

В заключение необходимо отметить, что, если исполнение трудовых обязанностей приносят только негатив, усталость, раздражительность, а количество опрометчивых ошибок заметны не только вам, необходимо срочно изменить условия работы, свое отношение к исполнению обязанностей или обратиться за квалифицированной психологической помощью, а в крайнем случае задуматься об изменении профессии. Все это позволит избежать трагедии и последующего привлечения к ответственности.

#### **Синек исиолзванных источников**

1. Уголовный Кодекс Республики Беларусь : 9 июля 1999 г., № 275-З : принят Палатой представителей 2 июня 1999 г. : одобр. Советом Респ. 24 июня 1999 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 11.1.2019 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь (дата обращения: 20.10.2024).
2. Конституция Республики Беларусь 1994 года : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. и 17 окт. 2004 г. – 10-е изд., стер. – Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2014. – 62 с.
3. Вайнштейн, Л. А. Психология безопасности труда : учебное пособие /Л. А. Вайнштейн, К. Д. Яшин. – Минск : Вышэйшая школа, 2019. – 333 с. : ил.