

УДК 331.453

ОСОБЕННОСТИ УСЛОВИЙ ТРУДА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ПСИХОЛОГА

А.А. Грибанева, студентка гр. П-11, IV курс

Научный руководитель: ст. преподаватель Кондрашова О.В.

Новосибирский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)»
г. Новосибирск

Современное общество сталкивается с растущими требованиями к профессиональной деятельности психологов, что обусловлено увеличением числа людей, нуждающихся в психологической помощи, а также сложностью и многообразием проблем, с которыми они обращаются (к примеру: кризисные состояния - смерть близкого, горе, утрата и др.). Профессия психолога по предмету труда относится к типу «человек – человек», в этом случае консультанты работают с эмоционально (психически) уязвимыми клиентами и сталкиваются с определенными профессиональными рисками, включая эмоциональное «выгорание», стресс, а в некоторых случаях даже физическую угрозу.

Цель работы: изучение влияния условий труда психолога на его безопасность и психическое благополучие.

Взаимосвязь рабочего окружения психолога и его психической безопасности является многогранной, так как включает в себя как физические, так и психологические факторы. По литературным данным эта связь состоит из нескольких ключевых аспектов, которые можно классифицировать по следующим параметрам: физическое окружение, социальная поддержка, эмоциональная нагрузка, организационные и психологические факторы. [1] В таблице 1 рассмотрены основные параметры, влияющие на эффективность профессиональной деятельности психолога.

Таблица 1. Перечень основных параметров, влияющих на психо-эмоциональный комфорт психолога на рабочем месте

№ п/п	Наименование параметра	Краткое описание
1	Физическое окружение	Условия труда: освещение, шум, микроклимат, доступ к ресурсам, приватность, мебель, расположение оборудования и др.
2	Социальная поддержка	взаимоотношения с коллегами, супервизии, отзывы клиентов
3	Эмоциональная нагрузка	Саморегуляция и контроль эмоций, эмоциональное выгорание, степень стресса, связанного с

		профессиональными обязанностями и взаимодействием с клиентами
4	Организационные факторы	Оплата труда, график работы, возможности профессионального роста, обучение и ресурсы для психологов по управлению стрессом и «выгоранием», формирование здорового коллектива, четкие роли и обязанности в организации
5	Психологические факторы	Личностные ресурсы, опыт и квалификация, эмоциональное благополучие, устойчивость к стрессу и уровень профессионального «выгорания»

Рассмотрим влияние основных аспектов деятельности в профессии психолога более подробно.

1. *Физическая среда*, в которой работник проводит сессии, играет ключевую роль в создании комфортной и безопасной обстановки. Нормативные требования к основным физическим факторам рабочей среды представлены в таблице 2.

Таблица 2. Нормативные требования к основным физическим факторам на рабочем месте психолога [2]

№ п/п	Вредные факторы	Ед.измерения	Нормативные значения
1	Микроклимат: температура воздуха относительная влажность воздуха скорость движения воздуха	°С % м/с	для категории работ по тяжести «1а»: 22-25 40-60 0,1 (не более)
2	Освещение: естественное (КЕО) искусственное (общее)	% лк	для IV разряда зрительных работ 1,5 200
3	Шум	дБА	50

В кабинете рекомендуется выделить несколько зон: зал ожидания, первичного приема клиента, консультативной работы, диагностической работы, релаксации и снятия эмоционального напряжения, рабочую (личную) зону психолога. Среда, в которую попадает клиент, должна настраивать на диалог и доверительное общение, поэтому следует выбирать нейтральные, пастельные или природные цвета, такие как бежевый, зеленый, голубой, сиреневый и др. Эти цвета успокаивают и расслабляют, склоняют к доверию, помогают сосредоточиться. Также можно использовать небольшие вкрапления ярких или контрастных цветов — желтого, оранжевого, красного, синего — они тонизируют и мотивируют, вызывают позитивные эмоции, интерес, внимание. [3, с.159]

Удобное офисное пространство, соответствующая мебель и оборудование могут существенно повысить физический комфорт психолога и снизить утомляемость. Наличие тихого, уединенного пространства помогает сохранить

концентрацию и способность сосредоточиться на клиентах. Шумы и отвлекающие факторы могут увеличить уровень стресса и снизить качество работы.

2. *Социальная поддержка* играет значительную роль в профессиональной деятельности психологов: позитивное взаимодействие с коллегами, наличие поддержки и взаимопомощи повышает психологический комфорт и способствует созданию доверительной атмосферы. Это укрепляет чувство принадлежности к сообществу и снижает уровень стресса специалиста. Участие в супервизиях или консультациях с более опытными коллегами создает среду для обмена знаниями и благоприятно сказывается на самоощущении специалиста. Консультирующие психологи, особенно работающие в одиночку, могут чувствовать себя изолированными, что может снизить их способность получать необходимую помощь и поддержку. Наличие возможностей для профессионального роста и обучения (семинары, тренинги) способствует повышению уверенности в своих силах.

3. Работа с клиентами, переживающими кризисные состояния, может вызывать сильный *эмоциональный стресс*. Частые случаи манипуляций, неустойчивое поведение клиентов могут истощать ресурсы психолога и привести к «синдрому профессионального выгорания». Для поддержания психического здоровья и работоспособности специалиста необходимо соблюдать баланс работы и отдыха: введение гибкого графика и соблюдение регламентированных перерывов. Психологи, в случае длительной работы с клиентом, могут сталкиваться с усталостью и снижением качества оказания помощи (важно учитывать свои возможности и планировать рабочие нагрузки адекватно). Знание и применение техник саморегуляции, таких как медитация, физические упражнения или арт-терапия, помогают психологам справляться с профессиональными нагрузками. Рабочая среда должна способствовать этому: наличие пространства для отдыха, занятия спортом или расслабляющей активности. [4]

4. *Организационные факторы* определяют структуру и социальный климат рабочего места: четкие роли, обязанности и иерархия структурируют работу, однако чрезмерная бюрократия может привести к усталости и снижению эффективности. Оплата труда, возможности профессионального роста и доступ к дополнительным ресурсам показывают, насколько организация ценит своих сотрудников, что, в свою очередь, может влиять на мотивацию и качество работы.

5. *Личностные характеристики* психолога также влияют на рабочий процесс: способы управления стрессом и эмоциональным напряжением, навыки адаптации к разным ситуациям, уровень эмпатии, эмоциональная саморегуляция варьируются у разных специалистов и могут зависеть от особенностей рабочего окружения. Психологи с большим опытом и знаниями эффективнее справляются со стрессовыми ситуациями и сложными установленными рамками в своей практике.

Таким образом, взаимосвязь между рабочим окружением психолога и его психофизиологической безопасностью для поддержания качественной профессиональной деятельности неразрывно связана со множеством факторов.

Безопасность труда в психологии — это многогранный процесс, основанный на взаимодействии различных аспектов рабочего окружения. Физическая среда, эмоциональная нагрузка и профессиональная поддержка играют важную роль в создании благоприятных условий для работы психолога. Учитывая сказанное, можно улучшить качество предоставляемых услуг и повысить уровень безопасности труда в данной профессии. Для успешного выполнения своих обязанностей психологи должны не только понимать влияние своего рабочего окружения, но и активно устранять потенциальные риски, способные повлиять на их работу.

Список литературы:

1. Белобрыкина О.А. Организационно-методическое обеспечение деятельности психолога в образовательном учреждении / ред.: О.А. Белобрыкина. - Новосибирск : НГПУ, 2008 - 256 с.
2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
3. Ковальчук, М. А. Организация рабочего пространства педагога - психолога в образовательной организации / М. А. Ковальчук // СИНТЕЗ науки и ОБЩЕСТВА в РЕШЕНИИ ГЛОБАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОСТИ : сборник статей Международной научно-практической конференции, Казань, 11 марта 2019 года. Том Часть 2. — Казань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2019. — С. 158-160.
4. Лонский О.В. Психология безопасности труда: учебно-методическое пособие / О.В. Лонский - Пермь : Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2014 - 60 с.