
УРОВНИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА И НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ ПО ИХ УЛУЧШЕНИЮ

Н.Ю. Дмитриева

Экологический факультет
Российский университет дружбы народов
Подольское ш., 8/5, Москва, Россия, 109093

В статье представлены собственные результаты исследования по состоянию профессиональной адаптации работников умственного труда. Общая выборка исследования составила 247 сотрудников, которые представляли разные профессиональные группы: преподаватели, сотрудники финансовых и информационных служб трех вузов Москвы и Ельца. Анализ полученных данных выявил низкий уровень адаптационных процессов у сотрудников финансовых служб. Средний уровень адаптивности показали преподаватели университетов. Лучшие результаты по уровню адаптированности в профессиональной сфере были отмечены у работников информационных служб.

Исходя из полученных результатов предложены некоторые профилактические и коррекционные подходы для улучшения адаптационных процессов среди работников умственного труда.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, профессиональная адаптация, умственный труд, стресс факторы, профилактика, психологическая коррекция, сотрудники, город.

Современный ритм жизни, глобальное изменение окружающей среды в разной степени воздействует на человека. Все трудовое население в той или иной степени подвержено влиянию мультистрессовых факторов, воздействие которых возрастает с увеличением численности популяции человека в городе [9; 11; 12].

Труд и профессия в жизни любого человека занимают особое место. Профессии социономической направленности, такие как преподаватели, работники финансовых и информационных служб, занимают важное место в социально-экономической жизни страны [3]. Вопросы о том, как сложится их профессиональная деятельность, их адаптация стали отправной точкой нашего исследования.

В отечественной литературе данная проблема поднимается рядом исследователей [4; 8], но она касается в основном проблемы профессиональной адаптации преподавателей. Нами в качестве модели исследования взято высшее учебное заведение, которое по своей сути представляет миниатюрное государство с наличием различных служб, управлений и подразделений и тесными взаимосвязями между ними [6]. Выход из строя одного из них может привести к сбою в работе всего учебного заведения.

Организация и методы исследования. Работа проводилась на базе трех государственных высших учебных заведений: Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (МГУ), Российского университета дружбы народов (РУДН) и Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина.

В экспериментальную группу вошли 172 сотрудника данных вузов, которые представляли разные категорий профессиональной деятельности: профессорско-преподавательский состав (ППС) — 112 человек (36 мужчин и 76 женщины, возраста 32—59 лет); работники управления информационно-технологических служб

(УИТО) — 32 человека (24 мужчин и 8 женщин, возраст 25—54 лет); сотрудники бухгалтерского учета и финансового контроля (УБУ и ФК) — 28 человек (28 женщин, возраст 28—62 лет).

Контрольную группу представляли сотрудники Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина. Их деление по полу и категориям профессиональной деятельности было следующим: сотрудники ППС — 57 человек (27 мужчин и 30 женщин, возраст 27—63 лет); работники УИТО — 9 человек (9 мужчин, возраст 25—55 лет); сотрудники УБУ и ФК — 9 человек (9 женщин, возраст 25—60 лет).

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ полученных результатов наших исследований выявил профессиональные группы, которые имели разные уровни адаптационных процессов. Так, в процессе изучения профессиональной адаптации разных категорий служащих (преподаватели, бухгалтера и служащие информационных служб) установлено, что наиболее подвержены эмоциональному выгоранию и высокому стрессовому напряжению сотрудники бухгалтерии как г. Москвы, так и г. Ельца, которых можно отнести к группе низкого уровня адаптированности.

По состоянию адаптационных процессов средний уровень заняли преподаватели вузов.

Наиболее благоприятная ситуация в процессе профессиональной адаптации и уровня адаптационных процессов отмечена у служащих информационных служб.

При сравнении профессиональной адаптации мужчин и женщин отмечено, что адаптационные процессы у женщин шли хуже, чем у мужчин.

Конечно, на рост дезадаптационных процессов работников умственного труда влияет комплекс стресс-факторов окружающей среды. Воздействие этих факторов носит полисистемный (многоаспектный) характер [1; 2]. Действие некоторых стресс-факторов с трудом поддается регулированию или сложноразрешимы, например, плохие экологические условия проживания и рост психоэмоционального и информационного давления на человека в крупном индустриальном городе. Однако есть и такие стресс-факторы среды, которые можно исключить собственными силами. Например, при личном опросе сотрудников бухгалтерии о том, чтобы они хотели изменить на своем рабочем месте, большинство респондентов выразило желание иметь комнату отдыха. В такой комнате работники могли бы снимать напряжение, накопившееся за день, проводить обеденный перерыв, уединиться для решения каких-то конфликтных и личных вопросов. Главное требование, высказанное бухгалтерами к такой комнате, — отсутствие там стопок бумаг, документов, вычислительной техники и т.д., то есть всего, что с чем приходится работать в течение всего рабочего дня, и наличие уюта (цветы, какие-то настольные игры и т.д.) [2—4].

По нашему мнению, которое подтверждается результатами некоторых исследований [4], часто люди строго привязаны к рабочему месту, при этом находятся под постоянным действием таких стресс-факторов, как шум компьютеров и другой вычислительной техники, пониженная влажность воздуха из-за постоянной работы различного рода принтеров и многофункциональных устройств, постоянные те-

лефонные звонки, разговоры коллег и т.д. Преподаватели, которые не так привязаны к конкретному рабочему месту, находятся в более выигрышном положении в такой ситуации.

Положительный результат дает наличие в штате университетов психологов и комнат психологической разгрузки. Так, на базе психолого-педагогического центра Московского государственного строительного университета (МГСУ) создана и постоянно функционирует система тренингов, направленных на повышение уровня стрессоустойчивости и профессиональной адаптации преподавателей и студентов. Тренинги проводятся с использованием современного оборудования и технологий: массажных кресел, прибора для определения уровня кардиостресса, аппарата для электротранквилизации, свето-цвето-музыкального сопровождения, ароматерапии. Большое внимание уделяется методикам, направленным на освоение и развитие навыков самоорганизации [6].

В статье О.А. Кожевниковой [8] дается ряд рекомендаций руководителям учебных заведений для уменьшения стресса сотрудников на рабочем месте. Среди них — проведение групповых тренингов, отведение на каждые 6 часов труда как минимум 1 часа активного отдыха; своевременное прохождение курсов повышения квалификации, предоставление возможности участия в социальных программах, конференциях различного уровня, налаживание обратной связи между руководством и сотрудниками, проведение ежегодного мониторинга уровня развития эмоционального выгорания и наличия профессиональных стрессов.

Большое внимание на страницах специализированных профессиональных научно-популярных изданий уделяется методам снятия стресса у сотрудников бухгалтерии, но они носят более популистский характер (отчетность уже сдавали много раз, и это не смертельно; переключение на другие сферы жизни, помимо работы, так как жизнь не концентрируется только на работе; занятие спортом; поощрение себя за проделанную работу; не забывать про чувство юмора: для поднятия духа на дверь прикрепите забавную табличку, например: «Не входить: идет подготовка отчетности!») [7]. Помимо того, в Интернете представлено большое количество различных тренингов по снятию стрессов у бухгалтеров, что опосредованно доказывает актуальность данной проблемы.

Третьей группой в нашем исследовании были сотрудники информационно-технологических служб. Хотя, по данным нашего исследования, они меньше всего из рассмотренных категорий подвержены стрессу, но и их состояние нельзя назвать идеальным. Группу риска составляют работники, занимающиеся технической поддержкой, и руководители подразделений, так как их работа сопряжена с постоянным общением с большим количеством людей, притом что большинство программистов по своему складу характера являются интровертами [5]. Общие рекомендации для них: занятие спортом, избавление от вредных привычек, наличие хобби, желательно не связанного с вычислительной техникой, на некоторое время смена деятельности, если появляются признаки эмоционального выгорания.

При этом не надо забывать об общих рекомендациях для работников умственного труда, утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ от 18.12.2007. В них говорится о необходимости проведения ежедневных сеансов «психологической разгрузки», сеансов аутогенной тренировки, дыхательных уп-

ражнений, электротранквилизации центральной нервной системы и ряде других мероприятий [10].

Заключение. Таким образом, профилактика и коррекция профессиональной адаптации работников умственного труда должна носить, с одной стороны, комплексный характер, снижающий негативное воздействие стресс факторов окружающей среды, а с другой стороны, учитывать специфику умственного труда, которая позволяет лучше проводить процессы профессиональной адаптации работника.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Аракелов Г.Г., Глебов В.В.* Вегетативные составляющие стресса и личностные особенности пациентов, страдающих пограничными расстройствами // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 5. — С. 35—47.
- [2] *Глебов В.В., Аникина Е.В., Рязанцева М.А.* Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № 5. — С. 135—136.
- [3] *Глебов В.В., Аникина Е.В.* Влияние комплексных факторов на адаптацию популяции человека в условиях мегаполиса (на примере города Москвы) // Вестник Международной академии наук (Русская секция). — 2010. — № 3. — С. 134—136.
- [4] *Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: Учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др.* — 3-е изд., перераб. — М.: Омега-Л, 2013.
- [5] ИТ-специалисты и «выгорание». — URL: <http://www.kv.by/content/328940-it-spetsialisty-i-yugoranie> (дата доступа 19.02.2014).
- [6] *Ишков А.Д.* Диагностика и технологии повышения уровня адаптации преподавателей высшей школы // Интернет-вестник ВолгГАСУ. Сер.: Политематическая. — 2012. — Вып. 3 (23.)
- [7] Как справиться со стрессом на работе: советы бухгалтеру. — URL: <http://www.b-kontur.ru/blog/13381> (дата доступа 19.02.2014)
- [8] *Кожевникова О.А.* Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции // Мир науки, культуры, образования Горно-Алтайск, 2009. — № 7—1. — Р. 273—277.
- [9] *Лавер Б.И., Глебов В.В., Глебова Е.В.* Состояние медико-психологической и социальной адаптации человека в условиях крупного города // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2012. — № 5. — С. 34—36.
- [10] Методические рекомендации «профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности». мр 2.2.9.2311-07» (утв. главным государственным санитарным врачом РФ от 18.12.2007.
- [11] *Родионова О.М., Глебов В.В.* Становление системы экологического профессионального образования: опыт российского университета дружбы народов (РУДН) // Вестник Международной академии наук (Русская секция). — 2010. — № 3. — С. 244—245.
- [12] *Родионова О.М.* Эндозкологическая болезнь как следствие экологического кризиса // Экономика природопользования. — 2010. — № 5. — С. 120—126.

LITERATURA

- [1] *Arakelov G.G., Glebov V.V.* Vegetativnye sostavljajushhie stressa i lichnostnye osobennosti pacientov, stradajushhih pograničnymi rasstrojstvami // Psihologičeskij žurnal. — 2005. — Т. 26. — № 5. — С. 35—47.

- [2] *Glebov V.V., Anikina E.V., Rjazanceva M.A.* Razlichnye podhody izuchenija adaptacionnyh mehanizmov cheloveka // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. — 2010. — № 5. — S. 135—136.
- [3] *Glebov V.V., Anikina E.V.* Vlijanie kompleksnyh faktorov na adaptaciju populjacji cheloveka v uslovijah megapolisa (na primere goroda Moskvy) // Vestnik Mezhdunarodnoj akademii nauk (Russkaja sekcija). — 2010. — № 3. — S. 134—136.
- [4] Zdorov'esberegajushhaja dejatel'nost' v sisteme obrazovanija: teorija i praktika: Ucheb. posobie / Je.M. Kazin, N.Je. Kasatkina, E.L. Rudneva i dr. — 3-e izd., pererab. — M.: Omega-L, 2013.
- [5] IT-specialisty i «vygoranie» <http://www.kv.by/content/328940-it-spetsialisty-i-vygoranie> (data dostupa 19.02.2014)
- [6] *Ishkov A.D.* Diagnostika i tehnologii povyshenija urovnja adaptacii prepodavatelej vysshej shkoly // Internet-vestnik VolgGASU. Ser.: Politematicheskaja. — 2012. — Vyp. 3.
- [7] Kak spravit'sja so stressom na rabote: sovety buhgalteru. — URL: <http://www.b-kontur.ru/blog/13381> (data dostupa 19.02.2014)
- [8] *Kozhevnikova O.A.* Professional'nyj stress: prichiny vozniknovenija, vozmozhnosti profilaktiki i korrekcii // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija Gorno-Altajsk. — 2009. — № 7—1. — P. 273—277.
- [9] *Laver B.I., Glebov V.V., Glebova E.V.* Sostojanie mediko-psihologicheskoj i social'noj adaptacii cheloveka v uslovijah krupnogo goroda // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija “Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti”. — 2012. — № 5. — S. 34—36.
- [10] Metodicheskie rekomendacii “profilaktika stressovogo sostojanija rabotnikov pri razlichnyh vidah professional'noj dejatel'nosti”. mr 2.2.9.2311-07” (utv. glavnym gosudarstvennym sanitarnym vrachom RF ot 18.12.2007.
- [11] *Rodionova O.M., Glebov V.V.* Stanovlenie sistemy jekologicheskogo professional'nogo obrazovanija: opyt rossijskogo universiteta družby narodov (RUDN) // Vestnik Mezhdunarodnoj akademii nauk (Russkaja sekcija). — 2010. — № 3. — S. 244—245.
- [12] *Rodionova O.M.* Jendojekologicheskaja bolezn' kak sledstvie jekologicheskogo krizisa // Jekonomika prirodopol'zovanija. — 2010. — № 5. — S. 120—126.

LEVELS OF BRAINWORK WORKERS' PROFESSIONAL ADAPTATION AND SOME APPROACHES ON THEIR IMPROVEMENT

N.Y. Dmitrieva

Ecological Department

Peoples' Friendship University of Russia

Podolskoe shosse, 8/5, Moscow, Russia, 109093

Own results of research on a condition of brainwork workers' professional adaptation are presented in article. The general selection of research made 172 employees who represented different professional groups: lectures, staff of financial and information services of three higher education institutions of Moscow and Yelets. The analysis of the obtained data revealed low level of adaptation processes at the staff of financial services. Teachers of universities showed the average level of adaptability. The best results on adaptedness level in the professional sphere it was noted at employees of information services.

Proceeding from the received results, some preventive and correctional approaches for improvement of adaptation processes among workers of brainwork are offered.

Key words: higher educational institution, professional adaptation, brainwork, stress factors, prevention, psychological correction, employees, city.