

*Бобкова М. И., Гуринович Н. С.*  
**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ДИСПЕТЧЕРОВ  
ПОЕЗДНЫХ ЦЕНТРАЛЬНЫХ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Семёнов И. П.*

*Кафедра гигиены труда*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Каждая профессия накладывает свой психологический отпечаток на личность человека, по-своему «деформируя» её в ущерб общей гармонии. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах умственного истощения и физического утомления. Чаще всего СЭВ наблюдается у работников с большим стажем в профессии. Это может повлиять на качество выполнения профессиональных задач. Особую важность при развитии СЭВ может играть организация трудового процесса в форме операторского труда, характеризующегося монотонностью производственной обстановки и дефицитом времени для принятия решений, что и отмечается у диспетчеров Центра управления грузоперевозками Белорусской железной дороги.

**Цель:** оценить распространенность признаков синдрома эмоционального выгорания у диспетчеров, выполняющих управление перевозками грузов на железнодорожном транспорте, с последующей разработкой профилактических мероприятий по снижению выраженности СЭВ для корректировки психоэмоционального статуса.

**Материалы и методы.** Было проведено анонимное анкетирование 60 диспетчеров поездных центральных Центра управления грузоперевозками Белорусской железной дороги. Анкета была разработана на основе международного психологического опросника качества жизни SF-36 и направлена на выявление признаков синдрома эмоционального выгорания, включала 3 блока вопросов: 1-ый блок – вопросы, связанные с профессиональным маршрутом, организацией трудового процесса (продолжительность рабочей смены, количество рабочих дней и др.); 2-ой блок (1-21 вопрос) был составлен на основании международного опросника SF-36 для характеристики самооценки социального благополучия работников; 3-ий блок (22-48 вопросы) направлен на выявление профессионального и эмоционального выгорания.

**Результаты и их обсуждение.** Проведено изучение особенностей психологического компонента самооценки качества жизни, связанного со здоровьем и СЭВ. Были выявлены признаки профессионального эмоционального выгорания у диспетчеров поездных центральных железной дороги с учетом стажа работы и пола. Наиболее часто работники данной профессиональной группы указывали на усталость, депрессию, быструю смену настроения и др. Также была отмечена тенденция к увеличению частоты субъективных расстройств и жалоб на изменение психоэмоционального состояния работников.

**Выводы.** Установлено, что с увеличением стажа работы диспетчеров поездных центральных Центра управления грузоперевозками Белорусской железной дороги повышается частота встречаемости признаков синдрома эмоционального выгорания, что требует корректировки организации трудового процесса и создания психоэмоционального комфорта на рабочем месте.