

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

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. И. П. Семёнов
Кафедра гигиены труда,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

M. I. Bobkova, N. S. Gurinovich
BURNOUT SYNDROME AT CENTRAL TRAIN DISPATCHERS

Tutor PhD, associate professor I. P. Semenov
Department of occupational health,
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Представлены результаты анкетирования диспетчеров поездных центральных для оценки распространенности признаков синдрома эмоционального выгорания. Проанализировано психоэмоциональное состояние в разных стажевых группах. Разработаны профилактические мероприятия.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профилактика выгорания, диспетчеры, психическое здоровье.

Resume. The results of a survey of central train dispatchers to assess the prevalence of symptoms of burnout syndrome are presented. The psychoemotional state in different length groups was analyzed. Preventive measures have been developed.

Keywords: burnout syndrome, prevention of burnout, dispatchers, mental health.

Актуальность. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности; процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах умственного истощения и физического утомления [2]. Чаще СЭВ может наблюдаться у работников с большим стажем в одной профессии. Особую важность при развитии СЭВ может играть организация трудового процесса в форме операторского труда, требующего принятия ответственных решений. Влияет на качество выполнения профессиональных задач [1, 3].

Цель: оценить распространенность признаков СЭВ у диспетчеров Центра управления перевозками Белорусской железной дороги, выполняющих регулирование движения грузовых составов, с последующей разработкой профилактических мероприятий по снижению выраженности СЭВ.

Задачи:

1. Установить особенности трудового процесса данной профессии.
2. Провести анкетирование диспетчеров поездных центральных
3. Создать электронную базу данных
4. Проанализировать распространенность признаков СЭВ в разных стажевых группах
5. Разработать направления коррекции психоэмоционального статуса

Материал и методы. Дана характеристика трудового процесса (метод санитарного описания) и проведено анонимное анкетирование 60 диспетчеров поездных центральных Центра управления перевозками Белорусской железной дороги.

Анкета разработана на основе международного психологического опросника качества жизни SF-36 и направлена на выявление признаков СЭВ, включала 3 блока вопросов: 1-ый блок – вопросы, связанные с профессиональным маршрутом, организацией трудового процесса (стаж в профессии, 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. Были выявлены следующие особенности организации трудового процесса диспетчеров центральных поездных: работа организована в 3 смены; рабочая поза – сидя; выраженная нагрузка на зрительный анализатор (работа с мониторами на протяжении всей смены), в меньшей степени – на слуховой (работа в слуховой гарнитуре); дефицит времени для принятия ответственных решений (перевод железнодорожных составов на определенные пути или объезды); выраженная напряженность трудового процесса.

Установлена выраженная крайняя категоричность оценок (видение картины в «чёрно-белых» тонах) в стажевой группе диспетчеров от 21 года при оценке своего здоровья (рис. 1) и потери интереса к работе (рис.2), что свидетельствует о развитии некоторого безразличия в оценке этих показателей и является признаком СЭВ.

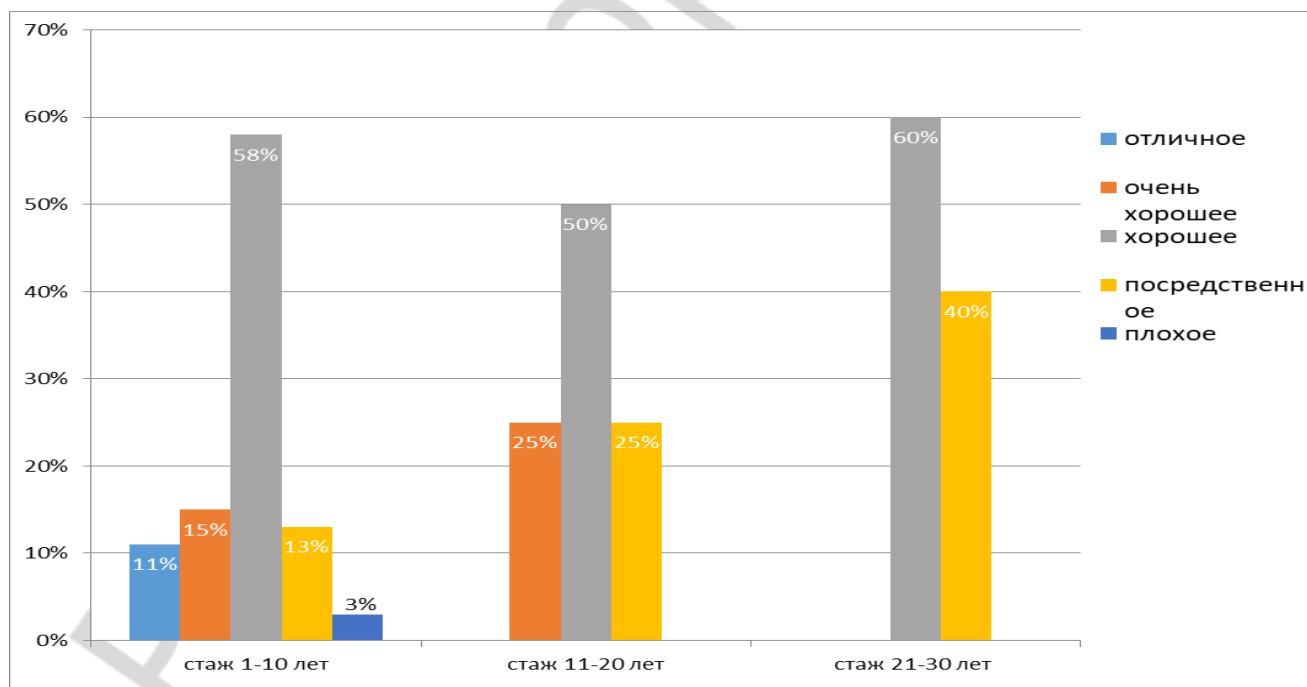


Рис. 1 - Оценка состояния здоровья работников

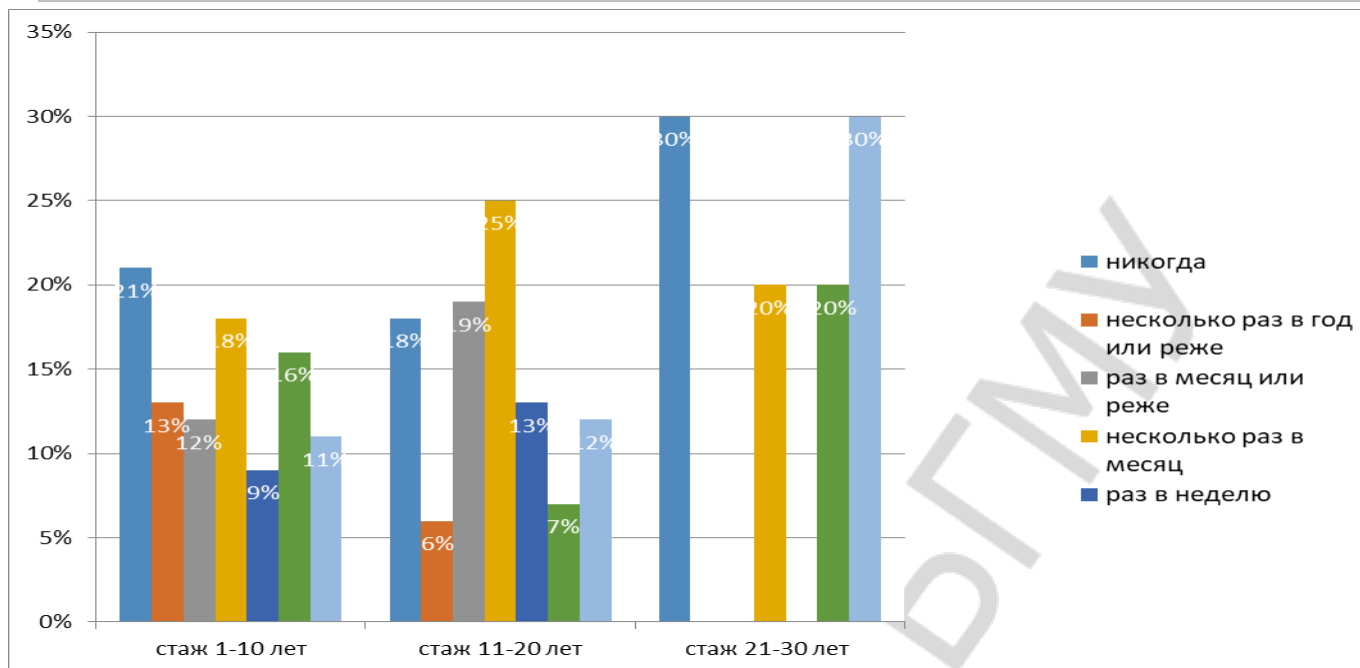


Рис. 2 - Потеря интереса к работе

В первой стажевой группе отмечается практически одинаковая частота ограничения (основной массив 26-36%) на повседневную жизнь эмоционального состояния, в то же время во второй группе четко прослеживается выраженная ступенчатая нисходящая оценка частоты – 33, 29, 23 и 15% (рис. 3). У стажированных работников (стаж более 21 года) отмечается некоторая адаптация к сформировавшемуся эмоциональному фону.

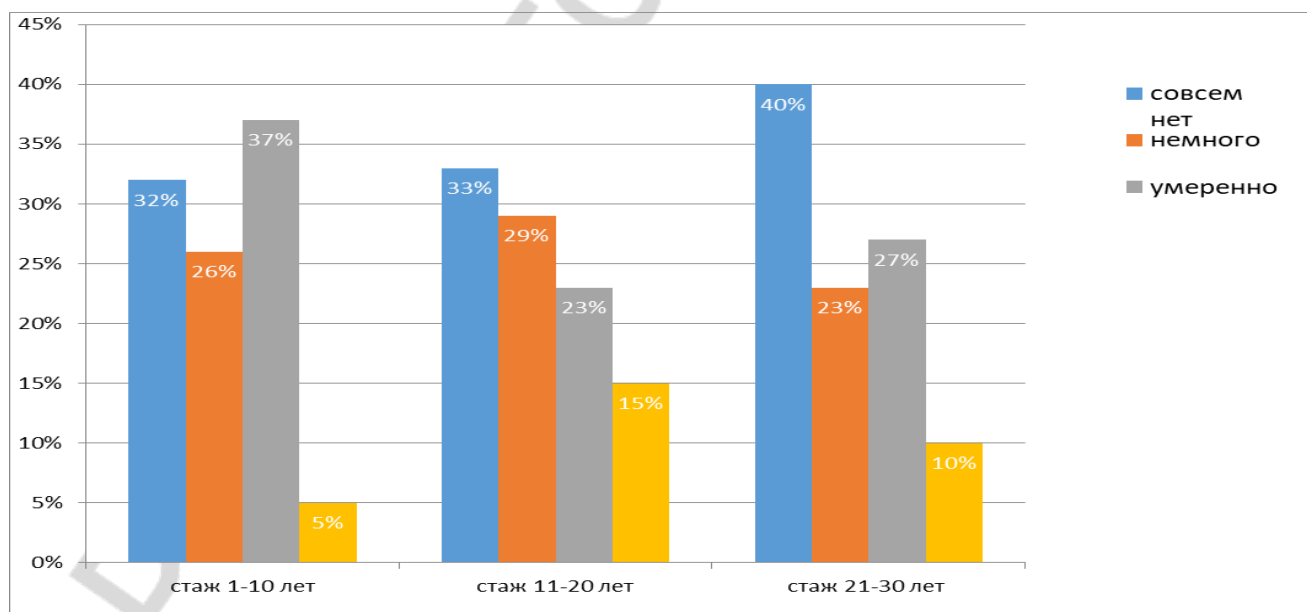


Рис. 3 - Ограничение повседневной активности за последние 4 недели из-за эмоционального состояния

С увеличением стажа происходит оттачивание профессионального мастерства (формирование устойчивого динамического стереотипа) и понимание важности вы-

полняемой работы, что создает благоприятный эмоциональный фон и благотворно влияет на работоспособность.

Учитывая, что работа выполняется сидя на протяжении всей смены, 3-х сменный режим и низкую физическую активность в нерабочее время во всех стажевых группах, создаются благоприятные условия для развития психоэмоционального утомления диспетчеров.

Во всех стажевых группах отмечается достаточно высокая частота ответов, связанных с формированием замкнутости (закрытости или абстрагирования), это может быть обусловлено формой труда (диспетчерский труд характеризуется высокой напряженностью), развитием психоэмоционального утомления во всех группах на фоне отсутствия двигательной активности и невозможности в рабочее время смены деятельности.

Выводы:

1 Трудовой процесс диспетчеров Центра управления перевозками Белорусской железной дороги характеризуется выраженными гиподинамией и напряженностью (в первую очередь за счет нагрузки на зрительный анализатор и высокой степени ответственности за принятие решений в условиях дефицита времени).

2 Во всех стажевых группах отмечены разнонаправленные субъективные оценки качества жизни и психоэмоционального состояния. Формирование начальных признаков синдрома эмоционального выгорания начинается в стажевой группе 11-20 лет с последующим развитием более яркой картины при стаже более 21 года.

3 Учитывая невозможность изменения характера и содержания трудового процесса диспетчеров поездных центральных для создания психоэмоционального комфорта и профилактики синдрома эмоционального выгорания нами был предложен комплекс профилактических мероприятий, основная часть которых направлена организацию досуга с вовлечением соответствующих содержанию и тематике возрастно-стажевых групп работников (если не указано иное):

-лабораторный контроль и обеспечение соблюдения гигиенических нормативов освещенности, параметров производственного микроклимата, электромагнитных излучений, шума на всех рабочих местах;

-рациональная организация рабочего места с оснащением рабочей мебелью с возможностью регулирования метрических характеристик, учитывающих индивидуальные антропометрические особенности каждого работника;

-проведение спортивных мероприятий, направленных на смену деятельности с повышением двигательной активности и занятием физической культурой (спортивные соревнования, возможность посещения бассейна, секций);

-организация мероприятий, способствующих повышению авторитета профессии и квалификации (конкурсы «Лучший в профессии», школа передового опыта, «Лучший работник месяца», направление на курсы повышения квалификации, чествование ветеранов труда в профессиональный день персонально и через печатный орган Белорусской железной дороги);

-с привлечением общественных организаций проведение культурного и активного досуга работников и членов их семей (посещение театров, выставок, проведение экскурсий, конкурс «Спортивная семья») и др.

Литература

1. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2 е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010.
2. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. — 2002. — №7. — С. 3–9.
3. Слюсарева Е.С., Евмененко Е.В., Тинькова Е.Л. Антропологический подход в профилактике психосоматических расстройств: Учеб.-метод. пос. - Ставрополь, 2011. - 156 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГМУ