

УДК 612.766.1-084

Г.В. Куренкова

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У КОНСТРУКТОРОВ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ

Иркутский государственный медицинский университет (Иркутск)

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) развивается если имеет место несоответствие особенностей человека и предъявляемых требований на рабочем месте. Он может развиваться при любой профессиональной деятельности, в том числе у исследованных нами конструкторов летательных аппаратов. Наличие, проявление и выраженность симптомов СЭВ зависит от многих факторов, в том числе от стажа работы. Для снятия симптомов СЭВ необходимы организации трудового процесса, режима труда и отдыха и специальные мероприятия предложенные нами.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, мероприятия для снятия нервного напряжения

SOME PREVENTION METHODS OF EMOTIONAL EXHAUSTION SYNDROME IN THE DESIGNERS OF FLYING APPARATES

G.V. Kurenkova

Irkutsk State Medical University, Irkutsk

Syndrome of emotional burn-out (SEB) develops if there is discrepancy of personal features and made requirements on the workplace. It can develop at any professional activity, including designers of aircraft, which we investigated. The presence, display and degree of SEB symptoms depends on many factors, including standing of work. The organization of labour process, mode of work and rest and special measures, offered by us, are necessary for removal of symptoms SEB.

Key words: Syndrome of emotional burn-out, measures for removal of a nervous pressure

Профессии современного производства предъявляют к организму и личности работника жесткие профессиональные требования. Для каждого рода профессиональной деятельности существует определенный оптимальный уровень эмоционального напряжения, при котором реакции субъекта становятся наиболее совершенными

и эффективными. Если имеет место несоответствие психофизиологических и личностных особенностей человека и предъявляемых требований на рабочем месте, то возможны нарушения адаптации, сдвиги типа реагирования, ухудшение качества и надежности трудовой деятельности.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ), или феномен burn-out, это состояние эмоционального, психического и физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте.

В анонимном опросе участвовали 100 конструкторов летательных аппаратов (КЛА) ОАО НПК «Иркут». Средний возраст составил $39,4 \pm 1,6$, средний стаж в профессии — $16,4 \pm 1,6$ года. Применение методики В.В. Бойко показало, что среди КЛА признаки синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) различной степени выраженности имели 11 %, что оценивалось по наличию сформированных фаз синдрома. Фаза «напряжение» не была сформирована ни у кого, при этом, тревога и депрессия встречались у 13 %, а переживание психотравмирующих ситуаций — у 11 % обследованных. Наибольший вес в картине СЭВ имели симптомы фазы «резистенция» (10 %). Это проявлялось неадекватным эмоциональным реагированием (25 %), редукцией профессиональных обязанностей (35 %). Указанные симптомы в 1,2 — 1,9 раза чаще выражены у мужчин. Выраженную фазу «истощение» имела незначительная часть обследованных (1 %). Последняя была в большей степени выражена у женщин, проявляясь в 7 раз чаще, чем у мужчин в психосоматических и психовегетативных нарушениях. В то же время, эмоциональная отстраненность в 2,3 раза чаще встречалась у мужчин. При изучении формирования фазы «напряжение» под влиянием экспозиции к производственно-профессиональным факторам установлено, что симптом переживания психотравмирующих обстоятельств одинаково часто встречался у представителей разных стажевых групп (10 — 11 %), в то время как с увеличением стажа доля лиц с симптомом тревоги и депрессии увеличивалась в 3,6 раза. С ростом стажа в профессии возрастала доля лиц с симптомами редукции профессиональных обязанностей и расширения сферы экономики эмоций; уменьшалась доля лиц с симптомом эмоциональной отстраненности, формирующих фазу «резистенции». Фаза «истощение» наименее характерна для КЛА. Личностная отстраненность, появляясь при стаже 5 — 9 лет у 9 % обследованных, не получила большего распространения среди КЛА при стаже свыше 10 лет. Психосоматические и психовегетативные нарушения фиксировались только у КЛА со стажем свыше 15 лет (21 %). Так как обследованные характеризовались значительной стрессоустойчивостью и умеренной личной и реактивной тревожностью, можно предположить, что СЭВ, формирующийся у незначительной части КЛА, может быть следствием напряженности труда.

По данным социологов, плохое настроение сотрудников в конечном счете обходится дороже, чем забастовки, а неврологические заболевания, вызванные стрессовым состоянием, вскоре обгонят дорожные аварии, ВИЧ в списке главных причин смерти трудоспособного населения.

Помимо рациональной организации трудового процесса, режима труда и отдыха конструкторов летательных аппаратов, нами предложены мероприятия для снятия нервного напряжения и торможения развития утомления такие как:

- использование функциональной музыки (динамичная, ритмичная, бодрящая) как самостоятельно, так и в комплексе с физическими упражнениями;
- оборудование места для кратковременного отдыха (должны иметь удобные сиденья, питьевые автоматы, краны с водой);
- оборудование специальной комнаты отдыха, которая должна отвечать следующим требованиям — быть расположена не далее 75 м от рабочих мест; иметь нормальную температуру воздуха ($20 - 22^\circ\text{C}$), освещенность, должна быть изолирована от шума, иметь систему вентиляции с подачей воздуха из расчета не менее $30 \text{ м}^3/\text{час}$ на человека; цвет стен и интерьера преимущественно зеленый, который успокаивает нервную систему и уменьшает внутриглазное давление; мебель должна быть удобной и гармонизировать по цвету и форме; озеленение, которое украшает среду и выполняет роль гигиенического фактора, улучшающего микроклимат;
- организация комнаты психологической разгрузки, кабинета релаксации, гипнотариев, кабинета цветотерапии. Цель таких кабинетов — быстрое снятие стресс-факторов, нервной напряженности труда, состояния утомления, напряжения зрения, профилактика неврозов. Оснащение кабинета позволяет создавать динамичный цветовой климат помещения, воспроизводить звуки природы: голоса леса, шум ручья, шум прибоя, показывать цветные картины. Сеансы включают в себя элементы аутогенной тренировки в сочетании с показом на экране изображений, эмоционально созвучных звуковому и музыкальному сопровождению. Продолжительность сеансов 8 — 10 минут. Пропускная способность кабинета площадью 34 м^2 — 180 человек в смену;
- ввести курсы повышения стрессоустойчивости — антистрессовый реинжиниринг (ряд действий, направленных на предотвращение или ослабление стрессоров), конфликтный менеджмент (противодействие ролевой неопределенности в случае нечетко выраженных требований), сюрприз-менеджмент (способы снятия стресса у сотрудников при помощи конкурсов, призов, неожиданных подарков);
- овладение каждым сотрудником различными психотехниками, направленными на умение быстро расслабляться;
- привитие каждому работнику навыков здорового образа жизни (физическая культура, закаливание, рациональное питание, ауторегуляция дыхания и др.).
- применение в зависимости от индивидуальной потребности работников различных комплексов витаминов, фитотерапии.