

УДК 613.865

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РИСКА У ЛИЦ
УМСТВЕННОГО ТРУДА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)****Ибраев С.А., Жарылкасын Ж.Ж., Отаров Е.Ж., Исмаилов Ч.У.***РГП «Карагандинский государственный медицинский университет» МЗ РК, Караганда,
e-mail: ibraev_kgmu@mail.ru*

Современные аспекты профессионального риска умственного труда складывается из следующего: психо-эмоциональные факторы рабочей среды – развития профессионального стресса для работников умственного труда; синдром эмоционального выгорания – специфический вид профессионального заболевания лиц умственного труда; организация трудового процесса лиц умственного труда. Для работников умственного труда свойственен так называемый, синдром «эмоционального выгорания», под которым понимается состояние выраженного эмоционального и умственного истощения. Анализ литературных данных позволили прийти к выводу что, изучение профессионального риска лиц умственного труда, особенно педагогических кадров высшей школы, является актуальной научной проблемой и имеет большое медико-социальное значение в укреплении здоровья работающих в сфере интеллектуального труда с позиции: определения профессионального риска; предупреждения их возникновения. Эффект решения которых возможно с внедрением инновации в виде технологии управления риском.

Ключевые слова: профессиональный риск, умственный труд, синдром эмоционального выгорания, профессиональный стресс

**MODERN ASPECTS OF OCCUPATIONAL RISK AMONG PERSONS OF MENTAL
LABOR (THE LITERATURE REVIEW)****Ibraev S.A., Zharylkassyn Z.Z., Otarov E.Z., Ismailov C.U.***Karaganda State medical university MH RK, Karaganda, e-mail: ibraev_kgmu@mail.ru*

Modern aspects of occupational risk of mental work consists of the following: the psycho-emotional factors of the working environment – the development of occupational stress for knowledge workers; Burnout syndrome – a specific type of occupational disease, mental labor of persons; the organization of the labor process mental labor parties. For knowledge workers is typical so-called burnout syndrome, which refers to the state of expression of emotional and mental exhaustion. Analysis of published data led to the conclusion that the study of occupational risk of mental labor of persons, especially teaching staff of high school, is an actual scientific problem and is of great medical and social importance in the strengthening of health working in the field of intellectual labor from the perspective of: The definition of professional risk; To prevent their occurrence.

Keywords: occupational risk, mental labor, syndrome of emotional burnout, professional stress

В соответствии с Глобальным планом ВОЗ по сохранению здоровья работающих на 2008–2017 гг. уделяется особое внимание профилактике производственно-обусловленных заболеваний и состояний, среди которых имеет место и профессиональный стресс [12]. В Республике Казахстан, также остро стоит проблема сохранения здоровья трудоспособного населения, причем это касается всех или абсолютного большинства работающих вне зависимости от характера и условий труда.

Любая профессиональная деятельность в зависимости от условий труда, организационных и эргономических особенностей предъявляет конкретные требования к наличию у работника качеств, обеспечивающих профессиональную пригодность, характеризующее соответствие требований возможностям организма при условии сохранения здоровья на всем протяжении трудовой жизни [15].

Умственный труд заключается в анализе большого объема разнообразной информа-

ции, а, следовательно, требует мобилизации памяти, внимания, напряжения сенсорного аппарата, активизации процессов мышления, значительным снижением двигательной активности, приводящее к ослаблению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения. Умственный труд подразделяют на операторский, управленческий, творческий, труд медицинских работников, преподавателей, учащихся и студентов. Они различаются организацией трудового процесса, равномерностью нагрузок, степенью эмоционального напряжения.

Для работников умственного труда свойственен так называемый, синдром «эмоционального выгорания», под которым понимается состояние выраженного эмоционального и умственного истощения. Эмоциональное выгорание приводит к развитию различного вида негативных психологических проявлений, таких как деморализация, усталость, отрицательное отношение к работе, утраты понимания и сочувствия по отношению к пациентам. Развитие данного

синдрома часто встречается в профессиях системы «человек – человек». В первую очередь, это относится к медицинским работникам и преподавателям [7, 9].

«Выгорание» – это ответ на хронический эмоциональный стресс, включающий в себя три компонента: эмоциональное и физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; деперсонализацию или дегуманизацию межличностных отношений [14].

Первые работы по этой проблеме появились в 70–е годы в США. Американский психолог и психиатр Н. Freudenberger, работавший в альтернативной службе медицинской помощи в 1974 году описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций и ответственности), и назвал его запоминающейся метафорой – «burnout» (выгорание). Синдром эмоционального выгорания – «специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми» (медицинский работники, преподавателей, психологов, психиатров и т. п.) [2, 35].

По В.В. Бойко (1999), «эмоциональное выгорание» – «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на их избранные психотравмирующие воздействия». Профессиональное выгорание он отличает от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами: свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями [4].

Профессиональная деятельность работников умственного труда характеризуется как нервно-напряженная работа, особенно когда она интенсивна и насыщена информационным содержанием. При этом мозг является не только регулирующим, но и работающим органом, а влияние трудовой деятельности прежде всего сказывается на состоянии центральной нервной системы (ЦНС) и таких ее функциях, как внимание, память, скорость реагирования, лабильность анализаторных систем. Труд преподавателей вуза, по ряду критериев можно рассматривать как умственную (интеллектуальную) деятельность, характеризующуюся высокой нервной напряженностью. Это обуславливает целесообразность прогноза и коррекции работоспособности преподавателей с целью оздоровления и оптимизации их трудовой деятельности [20].

Исследованиями показано, что длительное воздействие неблагоприятных трудовых факторов, обуславливающих напряженность трудового процесса, оказывает существенное влияние на функциональное

состояние организма работников, и особенно на состояние центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Высокая интенсивность и длительность воздействия факторов трудового процесса вызывает формирование неблагоприятных функциональных состояний, таких как переутомление и перенапряжение, которые могут приводить к развитию патологических нарушений. Синдром нервно-эмоционального перенапряжения расценивается зарубежными исследователями как качественно новое донологическое состояние организма, находящееся между нормальными физиологическими и предпатологическими реакциями, которые формируют различные заболевания, особенно сердечно-сосудистой и нервной систем [16, 31, 33].

Клинические исследования лиц умственной деятельности с различной степенью напряженности труда выявили высокую прямую взаимосвязь между величиной напряженности труда и процентом, лиц с установленной патологией: гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца и невротическими расстройствами – чем выше величина класса напряженности труда, тем больше профессиональный риск развития указанной патологии [32].

Трудовая деятельность в условиях высокого нервно-психического напряжения, характерного для преподавательского труда, обуславливает ухудшение функционального состояния организма (субъективное снижение работоспособности и возможностей ее восстановления), что на фоне снижения адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы с возрастом приводит к повышению вероятности развития артериальной гипертонии [1].

Согласно мнения авторов [23] с позиций эргономики труд преподавателей высшей школы является умственным и по разновидности включает в себя управленческий. В управленческом виде труда доминируют факторы, связанные с необходимостью восприятия большого, иногда чрезмерного объема информации, возрастанием дефицита времени для ее переработки, повышением социальной значимости и личной ответственности за принимаемые решения. Для преподавателей медицинских вузов выделяется также труд медицинских работников, связанный с повышенной ответственностью, часто возникающим дефицитом информации для принятия решения, что обуславливает высокое нервно-эмоциональное напряжение.

Среди ведущих факторов риска, влияющих на здоровье педагогов, выделяют: высокое психоэмоциональное напряже-

ние; необходимость переключать внимание на самые разнообразные виды деятельности; повышенные требования к вниманию, памяти; постоянную нагрузку на речевой аппарат; гиподинамию; ортостатические нагрузки; неудовлетворенность своей трудовой деятельностью [18, 19].

Существенную роль в развитии негативных психоэмоциональных состояний педагогов играет организационный стресс, значительную долю ответственности за который несет администрация образовательных учреждений. Неблагополучная психологическая атмосфера во многих педагогических коллективах, особенности стиля руководства, взаимоотношения с коллегами также могут являться источником эмоциональной напряженности и непосредственно влиять на развитие психологического переутомления [34].

С точки зрения гигиены труда, развитие компьютерной техники привело к увеличению числа лиц, для которых видеодисплейный терминал становится основным рабочим инструментом. Регулярная и длительная работа с видеотерминалом вызывает у большинства людей снижение зрительной работоспособности и утомление, а так же целого ряда агрессивных факторов трудовой смены – гиподинамия, монотонность работы, вынужденная рабочая поза, которые влияют на трудоспособность и повышают психоэмоциональное напряжение, напряжение мышц шеи, верхнего плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника, вызывающее обусловленные спецификой их профессиональной деятельности [26, 27].

Исследованиями [25, 29] установлено, что по 22 показателям напряженности трудового процесса особенно по показателям интеллектуальных и сенсорных нагрузок труд преподавателей высшей школы является напряженным, и оценивается как труд вредный 3 класса 2 степени.

В настоящее время уделяется особое внимание оценке индивидуального профессионального риска, на основе изучения условий труда и выявления их связи с неблагоприятными последствиями для здоровья конкретного работника [22]. На основе индивидуального риска проводится прогнозирование индивидуального безопасного стажа работы и генерацию управляющих решений, направленных на предупреждение функциональных нарушений, их восстановление или компенсацию с учетом индивидуальной чувствительности к воздействию факторов [30].

По данным исследования Е.Г. Степанова индивидуальный профессиональный риск преподавателей, рассчитанный с уче-

том условий труда и показателей здоровья, относится к высокому и свидетельствует о вероятности повреждения здоровья преподавателя в процессе труда. Наряду с результатами аттестации рабочих мест это является основанием для рекомендации о включении преподавателей в перечень работников, занятых на работах во вредных условиях труда, и проведении для них обязательных предварительных при поступлении на работу и периодических медицинских осмотров согласно соответствующим регламентам [24].

Существует различные методы определения профессионального риска, как 1) Методика оценки рисков на рабочем месте, разработанная в VTT – технический исследовательский центр Финляндии и рекомендованной МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии; 2) Методика, разработанная в НИИ медицины труда РАМН под руководством Н.Ф. Измерова и Э.И. Денисова; 3) Методика расчета индивидуального профессионального риска с учетом условий труда и состояния здоровья работника, также разработанной НИИ медицины труда РАМН совместно с Клиническим институтом охраны и условий труда. При этом с позиций оценки профессионального риска лиц интеллектуального труда Финская модель позволяет более полно выявить распространенность и значимость психосоциальных факторов, которые слабо учитываются в двух других моделях, что особенно важно для организаций непромышленной сферы [8, 22].

При изучении проблемы сохранения здоровья педагогов возникает необходимость исследования не только профессиональных факторов риска, но и также качества жизни, так как социально-психологические факторы оказывают значительное влияние на здоровье и эффективность деятельности [5, 10].

В каждом педагогическом коллективе необходимо оценивать существующие профессиональные риски, так как это позволит разработать наиболее эффективные профилактические мероприятия [3].

Современные аспекты профессионального риска умственного труда складывается из следующего:

- психо-эмоциональные факторы рабочей среды – развития профессионального стресса для работников умственного труда,
- синдром эмоционального выгорания – специфический вид профессионального заболевания лиц умственного труда,
- организация трудового процесса лиц умственного труда.

Таким образом, анализ литературных данных исследователей ближнего и даль-

него зарубежья позволили прийти к следующему выводу что, изучение профессионального риска лиц умственного труда, особенно педагогических кадров высшей школы, является актуальной научной проблемой с позиции:

- определения профессионального риска;
- предупреждения их возникновения.

Эффект решения которых возможно с внедрением инновации в виде технологии управления риском.

Список литературы

1. Артамонова Г.В. Напряженность трудовой деятельности и артериальная гипертензия / С.А. Максимов, О.А. Иванова, Е.В. Индукаева, С.А. Макаров, А.Е. Скрипченко, Огарков М.Ю. // Медицина труда и промышленная экология – 2012. – № 1 – С. 1–6.
2. Бабанов С.А. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания / О.Н. Ивкина // Сестринское дело. – 2010. – № 7. – С. 11–12.
3. Багнетова Е.А. Профессиональные риски педагогической среды / Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р. // Фундаментальные исследования – 2013. – №1 – С. 27 – 31.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
5. Васильева Е.Ю. Влияние социально-психологических факторов на качество деятельности преподавателей вуза // Экология человека. – 2006. – № 1. – С. 42–48.
6. Власова Е.М. Основные направления сохранения здоровья работающих с компьютерами / Малютина Н.Н. // Медицина труда и промышленная экология. – 2008. – №4 – С. 47–48.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: учебное пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
8. Галимов А.Р. Здоровье как нравственная ценность и его самооценка врачами / Галимов А.Р., Кайбышев В.Т. // Медицина труда и промышленная экология. – 2005. – № 7. – С. 37–42.
9. Гарипова Р.В. Оценка вероятности формирования у медицинских работников синдрома профессионального выгорания / Р.В. Гарипова, З.М. Берхеева, С.В. Кузьмина // Вестник современной клинической медицины – 2015. Т 8, – № 2 – С. 10–15.
10. Звягина В.В. Качество жизни педагогов юга Тюменской области / В.В. Звягина // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 5. – С. 59–60.
11. Золотарев Ю. В. К вопросу о здоровье и образе жизни преподавателей медицинских вузов / Микерова М.С. // Проблемы управления здравоохранением. – 2006. – №4. – С. 41 – 47.
12. Измеров Н.Ф. Глобальный план действий по охране здоровья работающих на 2008 – 2017 гг.: пути и перспективы реализации // Материалы Всероссийской конференции, посвященной 85-летию ГУ НИИ МТ РАМН. – М., 2008.
13. Измеров Н.Ф., Суворов Т.А., Матюхин В.В. // Успехи и перспективы физиологии труда в третьем тысячелетии: Материалы конф. – М., 2001. – С. 3–7.
14. Кушнеренко Е. В. Синдром эмоционального выгорания / Е. В. Кушнеренко, Н. В. Буравцова, Л. В. Аверьянова // Педагогическое обозрение. – 2005. – №54. – С. 7 – 8.
15. Максимов С.А. Утомляемость и работоспособность преподавателей общеобразовательных школ в зависимости от стажа/ Иванова О.А. // Медицина труда и промышленная экология – 2010. – №9 – С. 24 – 28.
16. Нуждина А.А. Е.Л. Синева. Особенности психоэмоционального статуса и течения артериальной гипертензии у работников умственного труда // Медицина труда и промышленная экология – 2008. – №4 – С. 8 – 12.
17. Попов В.И. Профессиональная заболеваемость работающих и факторы ее риска / В.И. Попов, И.А. Ендальцева, В.И. Денисенко // Профессия и здоровье: Материалы X Всероссийского конгресса. – М., 2011. – С. 399–400.
18. Родионов, В.А. Учительский стресс // Школьный психолог. – 2006 г. № 4. – С. 24.
19. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал – 2002. – Т. 23, № 3. С. 85–95.
20. Рыжов А.А. Физиолого-эргономическая характеристика труда преподавателей вуза / А.А. Рыжов, С.В. Комин // Материалы международной научно-практической конференции «Психология на пути к пониманию человека и социума: новая психическая реальность изменяющейся России», (г. Тверь, 29–30 марта 2006г.) – 2006. – № 2 – С. 77–81.
21. Симонова Н.И. Значимость психосоциальных факторов трудового процесса для работников различных профессий в современных условиях // Медицина труда и промышленная экология – 2008 – №6 – С. 41–47.
22. Симонова Н.И. Сравнительный анализ результатов оценки профессионального риска на основе различных методических подходов / Н.И. Симонова, И.В. Низяева, С.Г. Назаров // Медицина труда и промышленная экология – 2012. – № 1. – С. 13–19.
23. Сорокина М. А. Особенности профессии, труда, здоровья и образа жизни преподавателей высшей школы в современных социально-экономических условиях // Медицина и экология – 2007. – №4 – С. 33 – 37.
24. Степанов Е.Г. Оценка индивидуального профессионального риска учителей / Степанов Е.Г., Ишмухаметов И.Б. // Медицина труда и промышленная экология – 2012. – №1. – С. 38–41.
25. Степанов Е.Г. Психосоциальные факторы и здоровье работников производственной и непроизводственной сферы // Медицина труда и промышленная экология – 2008. – №5. – С. 7–10.
26. Тебеннова К.С. Оценка производственных условий труда операторов связи как профессиональных пользователей видеодисплейных терминалов / К.С. Тебеннова, А.А. Мусина, О.В. Гребенева // Медицина труда и промышленная экология. – 2011. – №6. – С.37–40.
27. Тебеннова К.С. Субъективная оценка влияния производственных факторов риска на состояние здоровья работников видеодисплейных терминалов / А.А. Мусина, Н.Ш. Ахметова, Г.К. Алшынбекова // Успехи современного естествознания. – 2013. – №4. – С.146–150.
28. Тебеннова К.С. К вопросу о динамике когнитивных функций в условиях операторской деятельности / А.А. Мусина, Е.Н. Сраубаев // Медицина труда и промышленная экология – 2008. – №2. – С. 25 – 30.
29. Трегубова Е.С. Оценка условий труда преподавателей медицинских вузов / Е.С. Трегубова, А.С. Нехорошев // Медицина труда и промышленная экология – 2011. – №8 – С. 29–34.
30. Устьянцев С.Л. К оценке индивидуального риска / С.Л. Устьянцев // Медицина труда и пром. экология. – 2006. – № 5. – С. 22 – 28.
31. Юшкова О.И. Особенности формирования перенапряжения при высоких психоэмоциональных нагрузках и сменном режиме труда / Л.П. Кузьмина, А.С. Порошенко, А.В. Капустина // Медицина труда и промышленная экология – 2008. – №4 – С. 1 – 8
32. Юшкова О.И. Прогноз снижения работоспособности и нарушения здоровья при воздействии факторов напряженности труда в зависимости от класса условий труда / В.В. Матюхин, И.В. Бухтияров, А.С. Порошенко, А.В. Капустина, С.А. Калинина, Г.Н. Лагутина // Медицина труда и промышленная экология – 2014. – № 1 – С. 8 – 13.
33. Юшкова О.И. Профилактика неблагоприятного влияния трудовой деятельности на функциональное состояние работников умственного труда / А.С. Порошенко, А.В. Капустина, С.А. Калинина // Медицина труда и промышленная экология – 2012. – №4 – С. 13–19.
34. Cooper C.L. Organizational Stress / C.L. Cooper, P.J. Dewe, M.P. O'Driscoll. – Thousand, London, New Dehli, 2001. – 334 p.
35. Maslach C. Prevention of burnout: New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V. 7. P. 63 – 74.