

ХРОНОТИП И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Малеванова В.Д.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
 Научный руководитель – Захарова Г.А., канд. биол. наук, доцент

В настоящее время возрастает число стрессовых факторов, действующих на человека в ходе выполнения им профессиональной деятельности, а также нарушением режима труда и отдыха, оптимального с физиологической точки зрения. Всё это способно отрицательно сказаться как на физическом здоровье человека, так и на его самооценке и чувстве собственного достоинства. Адекватная самооценка обеспечивает человеку контроль за ситуацией и преодоление негативного влияния различных стрессоров на его здоровье, повышая его стрессоустойчивость и профессиональный успех [1]. Человек с низкой самооценкой, постоянно испытывающий страх и тревогу, постоянно отслеживающий свои действия и поведение окружающих людей, сверхчувствительный к любым замечаниями и критике, обладает низкой стрессоустойчивостью. Человек с завышенной самооценкой, считающий себя лучше других, как правило, обидчивый, недоверчивый и упрямый, обладает средней стрессоустойчивостью [2]. Снижение стрессоустойчивости способствует эмоциональному выгоранию, в том числе и в профессиональной деятельности. О влиянии хронотипа человека на его стрессоустойчивость при осуществлении профессиональной деятельности крайне мало информации, поэтому целью данного исследования является установление характера влияния хронотипа человека на его профессиональную стрессоустойчивость.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 31 человек из различных сфер профессиональной деятельности. Путём тестирования определялись уровень эмоционального выгорания и хронотипа работоспособности человека [3].

Результаты и их обсуждение. Данные определения фаз эмоционального выгорания в ходе профессиональной деятельности представлены на рисунке и в таблице 1.

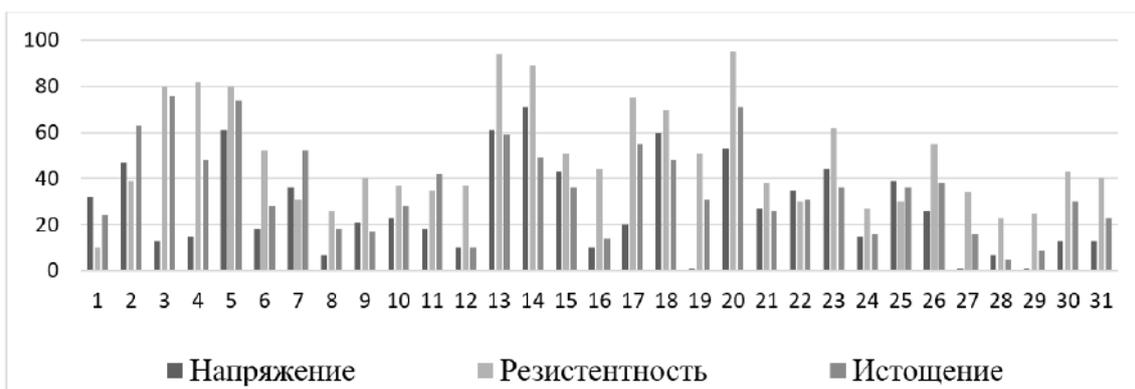


Рисунок – Фазы эмоционального выгорания

Таблица 1 – Сформированность фаз эмоционального выгорания

Степень сформированности	Фаза эмоционального выгорания		
	Напряжение, %	Резистентность, %	Истощение, %
не сформирована	71,0	32,3	61,3
формируется	19,3	38,7	25,8
сформировалась	9,7	29,0	12,9

Первая фаза эмоционального выгорания (напряжения) формируется у 19,3% опрошенных, полностью сформировалась – у 9,7%. Вторая фаза (резистентности) – формируется у 38,7%, а сформировалась – у 29%. Последняя фаза (истощения) у 25,8% опрошенных формируется, у 12,9% – сформировалась. Как видим, сформированность фаз эмоционального выгорания не превышает 29%, а преобладающая фаза – фаза резистентности.

Исследование хронотипа показало, что у опрошенных преобладает аритмичный тип (61,3%). Затем следуют слабо выраженный утренний тип (22,6%), слабо выраженный вечерний тип (12,9%) и утренний тип (3,2%) (таблица 2).

Таблица 2 – Хронотип профессиональной деятельности

Хронотип, %				
утренний тип	слабо выраженный утренний тип	аритмичный тип	слабо выраженный вечерний тип	вечерний тип
3,2	22,6	61,3	12,9	0

Сопоставление результатов исследования хронотипа и фаз эмоционального выгорания показало, что у 19,4% аритмиков эмоциональное выгорание отсутствует, у 41,9% аритмиков оно выражено и представлено одной из фаз или их сочетанием (таблица 3). У людей со слабо выраженным утренним типом эмоциональное выгорание встречается у 16,1%, а со слабо выраженным вечерним типом – у 12,9% опрошенных.

Таблица 3 – Взаимосвязь хронотипа и эмоционального выгорания

Хронотип	Фаза эмоционального выгорания (%)						
	Отсутствует	Напряжение	Резистентность	Истощение	Напряжение + Резистентность	Резистентность + Истощение	Напряжение + Резистентность + Истощение
утренний	-	-	3,2	-	-	3,2	-
слабо выраженный утренний	3,2	-	3,2	3,2	-	3,2	6,5
аритмичный	19,4	3,2	16,1	3,2	6,5	3,2	9,7
слабо выраженный вечерний	-	-	6,5	-	-	3,2	3,2
вечерний	-	-	-	-	-	-	-

Заключение. У людей, принявших участие в исследовании, сформированность фаз эмоционального выгорания не превышает 29%, а преобладает фаза резистентности. Аритмичный хронотип свойственен 61,3% опрошенных. У 19,4% аритмиков эмоциональное выгорание отсутствует, у 41,9% аритмиков оно выражено и представлено одной из фаз или их сочетанием. Таким образом, особенности режима труда и отдыха, свойственные аритмикам, могут быть одной из причин снижения стрессоустойчивости и эмоционального выгорания в профессии.

1. Тарасов, Е.А. Как победить стресс / Е.А. Тарасов. – М.: Айрис-пресс, 2002.
2. Судаков, К.В. Системные механизмы эмоционального стресса / К.В. Судаков. – М.: Наука, 1981.
3. Прищепа, И.М., Боброва, Е.П., Захарова, Г.А. Психофизиология / И.М. Прищепа, Е.П. Боброва, Г.А. Захарова. – Витебск: Издательство ВГУ имени П.М. Машерова, 2006.