



VAI ESI NOGURIS?



FLPP
FUNDAMENTĀLO UN
LIETIŠKO PĒTĪJUMU
PROJEKTI

FORTIS

PĒTĪJUMS "NOGURUMA KĀ DAUDZDIMENSIONĀLA MAINĪGĀ LIELUMA IETEKME UZ BIROJA DARBINIEKU VEIKTSPĒJU SAISTĪBĀ AR PSIHOEMOCIONĀLIEM RISKIEM DARBĀ"

AKTUALITĀTE

Pēdējās desmitgades nozīmīgākie mentālās veselības traucējumi ir profesionālā izdegšana - sindroms, ko provocē ilgstoša stresoru iedarbība, kas izraisa emocionālus traucējumus un būtiski ietekmē indivīdu darba rezultātus. Mentālās un fiziskās pārslodzes rezultātā rodas daudzdimensionāls stāvoklis, ko veido fizisks, mentāls, vizuāls un emocionāls nogurums. Mentālais nogurums ietekmē fizisko nogurumu un otrādi, un tas ierobežo uzmanības un emocionālos procesus, kā arī pasliktina darba efektivitāti.

Pētījuma **mērķis** ir izpētīt noguruma kā daudzdimensionāla mainīgā ietekmi uz biroja darbinieku veikspēju saistībā ar psihoemocionāliem riskiem darbā. Pētījumā tiks novērtēts fiziskais, mentālais un emocionālais nogurums saistībā ar psihoemocionālo stresu darbā.

PĒTĪJUMA GAITA MĒRĪJUMIEM DARBAVIETĀS



Darba dienas sākumā

1



**Darbinieks izlasa un
paraksta piekrišanas
veidlapu**

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Pētījums norisinās 3 posmos:

1. Tiešsaistes anketēšana plašākā izlasē (10 min).
2. Klātienes neinvazīva testēšana darbvietās, kas ietver atkārtotu fizisko, uztveres, kognitīvo procesu un emocionālo novērtējumu (darba dienas sākumā un noslēgumā (skat. pētījuma gaitu attēlā)).
3. Darbiniekiem ar hronisku nogurumu (saskaņā ar 1. posma rezultātiem), saņemot piekrišanu, iespējama neirologa konsultācija un veikti neirofizioloģiski mērījumi (30 min).

**Fiziskā noguruma
mērījumi (7 min)**

2

- Aisnsspiediens
- Roku satvēriena spēks
- Pirkstu satvēriena spēks
- Virspusējo muskuļu nogurums

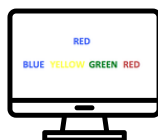


**Kognitīvie mērījumi
(7 min)**

3

**Vienreiz aizpildāmi
digitāli tiešsaistes testi**

- nogurums
- miegainība
- depresija
- personība



**Kognitīvie un uztveres
mērījumi (16 min)**

4

Digitāli testi ar vadītāju

- emocijas
- vizuālā uzmanība
- atmiņa
- uzmanības pārslēgšana
- acu kustības mērījumi uztveres procesos



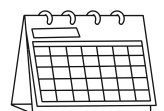
**Atkārtoti mērījumi darba
dienas noslēgumā (23 min)**

5

- Fiziskā noguruma mērījumi
- Kognitīvie un uztveres mērījumi



2 4



**Mērījumi veikti 3 dienas
vienas nedēļas laikā**

IEGUVUMI

Pētījuma rezultātā tiks izveidoti uz pierādījumiem balstīti ieteikumi fizisko un mentālo noguruma formu mazināšanai un veikspējas uzlabošanai. Turklāt, tiks izveidots digitāls testu kopums, ko varēs izmantot biroja darbinieku kontekstā, lai novērtētu fizisko, kognitīvo un emocionālo nogurumu.

