

Практическое занятие 4

Психологические основы безопасности трудовой деятельности

Психология безопасности как наука

Объектом психологии безопасности как науки являются аспекты психологической деятельности.

Предмет – психические процессы, состояния и свойства человека, влияющие на условия безопасности.

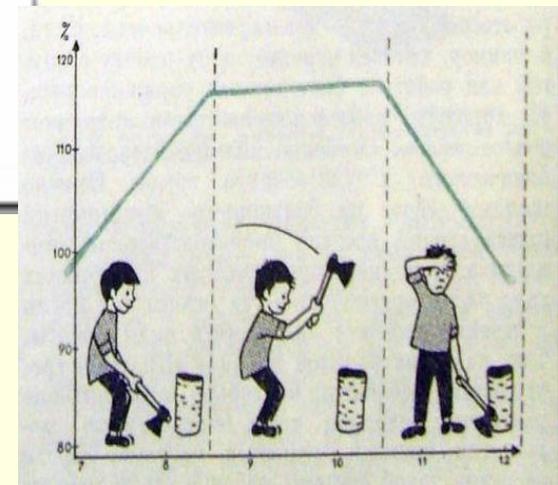
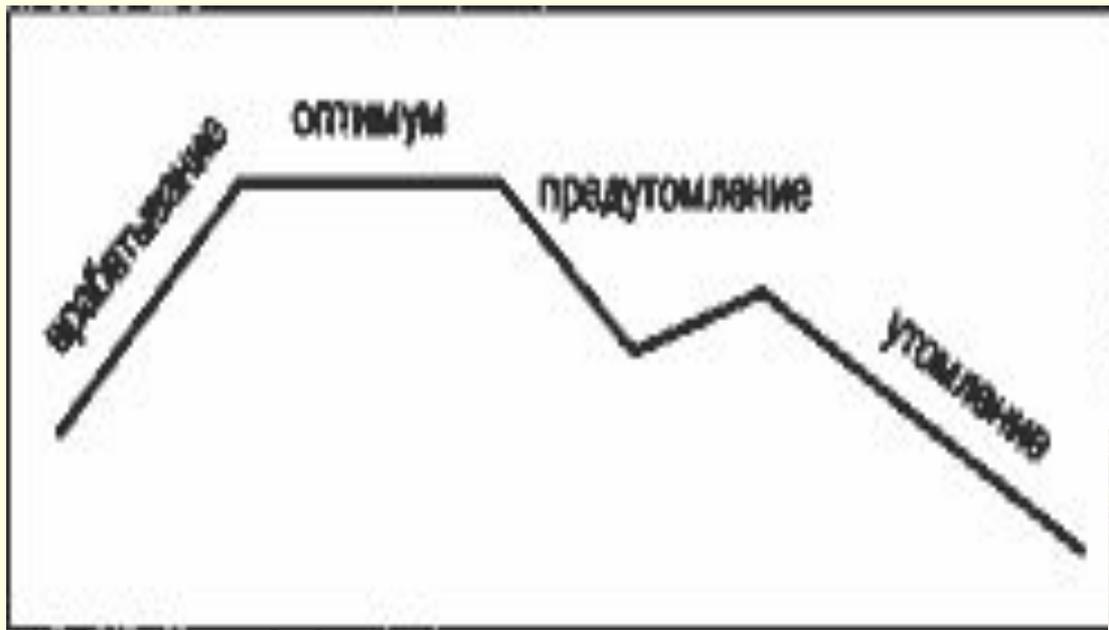
Изучает психологические, т.е. зависящие от человека, причины несчастных случаев и защиты от них.

Работоспособность - способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов, надежности и параметров эффективности.

Уровни работоспособности:

- **актуализированную** — реально существующую в данный момент;
- **резервную**

Кривая работоспособности



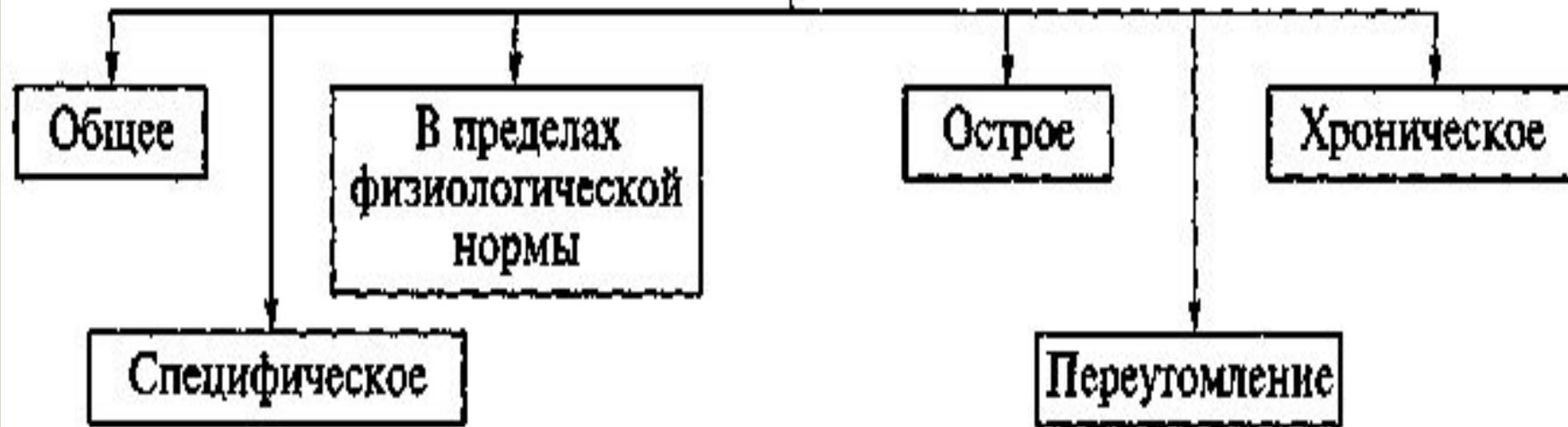
Для оценки функциональных состояний субъекта труда применяют диагностические методы:

- **а) поведенческие** (хронометраж продуктивности работы, анализ брака в разные часы работы; тестовые задания, моделирующие работу психики в профессиональных задачах, например корректурная проба Бурдона);
- **б) психометрические** (методы, ориентированные на оценку состояния психических функций, например, задания на проверку эффективности оперативной кратковременной памяти или проба измерения критической частоты слияния мельканий — КЧСМ);
- **в) физиологические** (оценивающие состояние физиологических функций, например, замеры частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления);
- **г) методы субъективной оценки и шкалирования** ощущений усталости, самочувствия, настроения (методика «САН») или сбор количества симптомов утомления и измерение их интенсивности

Утомление

- Объективные, закономерные, типичные для большинства профессионалов процессы снижения возможностей организма работающего человека осуществлять трудовые функции по мере увеличения длительности работы принято обозначать термином **«утомление»**.

Профессиональное утомление



К наиболее распространенным психическим состояниям человека, приводящим к НС, относят **психическую напряженность** – состояние повышенной психофизиологической активности и **неадаптивность**, вызванные экстремальными для данной личности факторами и предвосхищением неблагоприятных для нее ситуаций. Длительная психическая напряженность может приводить к стрессам.

Виды психических состояний по уровню напряжения:

- **Умеренное напряжение** – нормальное рабочее состояние, возникающее под мобилизующим влиянием трудовой деятельности. Сопровождается умеренным изменением физиологических реакций организма, проявляется в хорошем самочувствии, стабильности и уверенном выполнении действий.
- **Повышенное напряжение** сопровождает деятельность, протекающую в экстремальных условиях. Экстремальные условия – условия, требующие максимального напряжения физиологических и психических функций, резко выходящего за пределы нормы. Экстремальный режим – работа в условиях, выходящих за пределы оптимума.

Типы психического напряжения:

- **Тормозной тип** – характеризуется скованностью и замедленностью движений. Неспособность работать с прежней ловкостью. Снижается скорость ответных реакций. Замедляется мыслительный процесс, ухудшается воспоминание, появляется рассеянность и другие отрицательные признаки, не свойственные этому человеку в спокойном состоянии.
- **Возбудимый тип** – проявляется гиперактивностью, многословностью, дрожанием рук и голоса. Совершают многочисленные, не диктуемые конкретной потребностью действия. В общении с окружающими обнаруживают раздражительность, вспыльчивость, не свойственную им резкость, грубость, обидчивость.

Неблагоприятные факторы, повышающие напряжение:

- 1) Физиологический дискомфорт;
- 2) Биологический страх;
- 3) Дефицит времени;
- 4) Повышенная трудность задачи;
- 5) Повышенная значимость ошибочных действий;
- 6) Наличие релевантных помех;
- 7) Неуспех вследствие объективных обстоятельств;
- 8) Дефицит информации для принятия решений;
- 9) Недогрузка информацией (сенсорная депривация);
- 10) Перегрузка информацией;
- 11) Конфликтные условия (выполнение одного из условий требует осуществления действий, противоречащих выполнению другого условия)

Виды напряжения по вовлеченности функций:

- Интеллектуальное
- Сенсорное
- Физическое
- Эмоциональное
- Напряжение ожидания
- Мотивационное
- Монотония
- Политония

Профессиональный стресс

- Профессиональным стрессом называют состояние субъекта труда, характеризующееся особой мобилизацией его ресурсов для преодоления трудностей, проблем профессиональной деятельности.
- Стрессорами называют факторы, провоцирующие стрессовые состояния.

Стресс является не только целесообразной защитной реакцией человеческого организма, но и механизмом, содействующим успеху трудовой деятельности в условиях помех, трудностей и опасностей.

При превышении критического уровня в организме развивается **дистресс**, ведущий к нарушению механизмов саморегуляции и ухудшению результатов деятельности, вплоть до ее срыва.

Профессиональные стрессоры (по В. Дибшлаг)

- 1) интенсивность работы;
- 2) давление фактора времени;
- 3) изолированность рабочих мест и недостаточные межличностные контакты;
- 4) однообразная и монотонная работа;
- 5) недостаточная двигательная активность;
- 6) различные внешние воздействия (шумы, вибрация, высокая температура и т.д.)

Тест 1

- почти всегда – 1;
- часто – 2;
- иногда – 3;
- почти никогда – 4;
- никогда – 5.



Пути оптимизации состояний работоспособности субъекта труда

- **Режимы труда и отдыха.**
- **Оптимизация параметров микроклимата.**
- **Активный отдых.**
- **Рационализация рабочих мест.**
- **Температурные воздействия.**
- **Фармакотерапия и воздействие на вкусовые рецепторы.**
- **Использование цветоцветовых воздействий**
- **Функциональная музыка.**
- **Методы нервно-мышечной релаксации, самогипноз и внушение.**

Благодарю за внимание!
Удачного дня!

