

УДК 331.44 (047.31)

Добродей С. М.

Научный руководитель: ст. преподаватель Лешко Г. В.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

В современных условиях в безопасной жизнедеятельности человека все большее значение приобретает человеческий фактор и психические свойства личности. Психология безопасности трудовых отношений – это важное звено в структуре мероприятий по безопасности труда. Травматизм и несчастные случаи на производстве зависят также и от организационно-психологических причин. А это особенности характера человека, его темперамент, низкий уровень профессиональной подготовки по вопросам безопасности, утомление человека, монотонность и однообразие в работе.

Что такое «психическое состояние»? Это один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира.

Любая трудовая деятельность требует от работника памяти, внимания и ощущения. Если человек теряет бдительность и ослабляются эти функции, то недалеко и до стресса, который провоцирует несчастный случай. У каждого человека свои индивидуальные психофизиологические свойства. Опыт показывает, что в основе несчастных случаев, а это 70–90 %, заложены психологические причины.

Наиболее важным является рассмотрение психических состояний по уровню напряжения, т. к. этот признак наиболее существенен с точки зрения влияния состояния на эффективность и безопасность деятельности.

Умеренное напряжение – нормальное рабочее состояние, возникающее под мобилизирующим влиянием трудовой деятельности. Это состояние психической активности – необходимое условие выполнения действий. Оно сопровождается умеренным изменением физиологических реакций организма, проявляется в хорошем самочувствии, стабильном и уверенном выполнении действий. Умеренное напряжение соответствует работе в оптимальном режиме. Оптимальный режим работы осуществляется в комфортных условиях, при нормальной работе технических устройств. Обстановка является привычной, рабочие действия осуществляются в строго установленном порядке, мышление носит алгоритмический характер. В оптимальных условиях промежуточные и конечные цели труда достигаются при невысоких нервно-психических затратах. Обычно здесь имеют место длительное сохранение работоспособности, отсутствие грубых нарушений, ошибочных действий, отказов, срывов и других аномалий. Деятельность в оптимальном режиме характеризуется высокой надежностью и оптимальной эффективностью. Можно сказать, что состояние умеренного напряжения является оптимальным и допустимым для безопасных условий труда.

Повышенное напряжение – сопровождается деятельностью, протекающей в экстремальных условиях. Экстремальные условия – условия, требующие от работающего максимального напряжения физиологических и психических функций, резко выходящих за пределы физиологической нормы. Экстремальный режим – это режим работы в условиях, при которых у работника возникает состояние гиперстресса. Это состояние приводит к повышенному утомлению и психологическим срывам. Отклонение от оптимальных условий деятельности требуют повышенного волевого усилия. Следовательно повышенное напряжение может провоцировать несчастные случаи и травмы на производстве.

Интеллектуальное напряжение – напряжение, вызванное частым обращением к интеллектуальным процессам при формировании плана обслуживания, обусловленное высокой плотностью потока проблемных ситуаций обслуживания.

Сенсорное напряжение – напряжение, вызванное неоптимальными условиями деятельности сенсорных систем и возникающие в случае больших затруднений и восприятий необходимо информации.

Физическое напряжение – напряжение организма, вызванное повышенной нагрузкой на двигательный аппарат человека.

Эмоциональное напряжение – напряжение, вызванное конфликтными условиями, повышенной вероятностью возникновения аварийной ситуации, неожиданностью либо длительным напряжением прочих видов.

Интенсивная работа, как физическая, так и умственная, может привести к утомлению и переутомлению и перегоранию в производственной деятельности.

Утомление является одним из самых распространенных факторов, оказывающих существенное влияние на эффективность и безопасность деятельности. Утомление представляет собой весьма сложный и разнородный комплекс явлений. Утомление – состояние, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, стрессом, ухудшением количественных и качественных показателей работы.

Исходя из этого, утомление и должно расцениваться по меньшей мере с трех сторон: 1) со стороны субъективной – как психическое состояние, 2) со стороны физиологических механизмов, 3) со стороны понижения эффективности труда.

Важным показателем состояния организма является работоспособность, которая зависит от возраста, гендерных особенностей, состояния здоровья, моральных и материальных стимулов. В течение рабочего дня она меняется.

Профилактика утомления.

Важной мерой профилактики утомления является обоснование и внедрение в производственную деятельность наиболее целесообразного режима труда и отдыха. Это необходимо в производственных процессах, которые сопровождаются большими затратами энергии или постоянным напряжением внимания.

Длительность и чередование перерывов должны не только восстанавливать основные физиологические функции, но и сохранять положительные факторы, способствующие повышению производительности труда.

Большое значение в профилактике утомления имеет активный отдых, в частности физические упражнения, проводимые во время коротких производственных перерывов. Физкультура на предприятиях повышает производитель-

ность труда до 15 % и улучшает некоторые показатели физиологического состояния организма работающих.

Последнее время для снятия нервно-психического напряжения, борьбы с утомлением, восстановления работоспособности довольно успешно используют функциональную музыку, а также кабинеты релаксации или комнаты психологической разгрузки. В основе благоприятного действия музыки лежит вызываемый ею положительный эмоциональный настрой, необходимый для любого вида работы. Вместе с тем музыка не только улучшает настроение работающих, но и повышает работоспособность и производительность труда и является неоспоримым фактором для увеличения безопасности труда.

Проблема производственных психических состояний является одной из основных для безопасных условий труда.

Социальные условия в нашей жизни позволяют снижать уровни психологических напряжений на производстве. Специальный режим труда и отдыха, оплачиваемые перерывы, укороченный рабочий день, дополнительный отпуск, отдых в санатории, корпоративный выезд за город, поддержка руководством доброжелательного микроклимата в коллективе, поощрение взаимодействия между руководством и подчиненным, приглашение психологов для проведения семинаров. Эти положительные факторы помогут противостоять всем уровням рабочего напряжения и снизить вероятность травм и несчастных случаев на производстве.

Список использованных источников

1. Производственные психические состояния [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.ru/144834proizvodstvennie-psihicheskie-sostoyaniya.html>. – Дата доступа 21.03.2021
2. Производственные психические состояния [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bgdstud.ru/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti/635-proizvodstvennyye-psixicheskie-sostoyaniya.html>. – Дата доступа 21.03.2021.

УДК 004.94

Козел Н. В., Колядич И. В.

*Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент Базенков Т.Н.,
ст. преподаватель Матюх С.А.*

ПРОВЕРКА КОМПЕТЕНЦИЙ С ПОМОЩЬЮ ОНЛАЙН-ТЕСТОВ

В образовании в рамках компетентностного подхода усиливаются практический, межпредметный, прикладной аспекты образования. Проектирование учебного процесса при компетентностном подходе выдвигает задачу тестирования продуктивного и креативного, творческого уровней применения знаний, умений, навыков в будущей профессиональной деятельности студента.

Как облегчить понимание и освоение студентами первого курса инженерной компьютерной графики в рамках учебной программы и в условиях недостатка