

Найкраще ця функція реалізується засобами ізо-терапії, глінотерапії, в роботі з метафоричними асоціативними картками, мандало-терапії.

Арт-терапія є дієвим і ефективним засобом релаксації, заспокоєння, зняття стресу, тобто психоемоційного розвантаження для подальшої мобілізації. Використання психологом методів арт-терапії в роботі зі студентами музичних спеціальностей є позитивним елементом психологічного супроводу, який забезпечує психологічний комфорт і сприяє засвоєнню студентами способів саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Григорьев И. Некоторые черты педагогической системы Д.Ф. Ойстраха / И. Григорьев // музыкальное исполнительство и педагогика. – М.: Музыка, 1991. – 150 с.
2. Копытин А.И. Основы арт-терапии / Александр Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 256 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий / Людмила Дмитриевна Лебедева. – СПб.: Речь. – 2003. – 256 с.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб.Пособие. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
5. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.

Василишин А.Л., Солонинка О.І, Щирба Х.В.

студенти,

Науковий керівник: Фірман В.М.

кандидат технічних наук, доцент,

Львівський національний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА БЕЗПЕКУ ПРАЦІ ЛЮДИНИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Дослідження теми людської психіки та особливих умов праці більш сконцентровані на вплив екстремальних або частково екстремальних (особливих) умов праці на психіку людини. Ми пропонуємо розглянути тему з точки зору роботодавця, тобто наскільки якісно людина з певними індивідуальними властивостями психічних процесів в особливих умовах праці може виконувати свою роботу. І вже відштовхуючись від цього будувати робочий процес так, щоб і людина не зазнавала надмірного психофізіологічного стресу і роботодавець не втрачав ні робочу силу, ні якісно виконану роботу. Об'єктом є людина в певних умовах, які відрізняються від екстремальних періодичністю і тривалістю впливу екстремальних факторів, інтенсивністю їх або можливістю їх появи й тривалістю відновлення людини.

Аналіз літератури дозволив припустити, що одна із основних причин травматизації робочого персоналу, яка відбувається в процесі трудової діяльності, є поганий психічний стан. Тому важливим є дослідити, які психологічні властивості найбільше впливають на роботу в особливих умовах.

У роботі з особливими умовами праці можна виділити такі закономірності функціонування працівників: виникнення специфічного виду напруги, стресу; різні рівні працездатності, які залежать від індивідуальних психологічних властивостей, готовності до роботи, розвитку трудових навиків та емоційно-вольової сфери; розподіл складних завдань протягом дня, адже, до кінця виконання завдання людина розслабляється, знижується концентрація уваги, що може призвести до помилок.

До особливих умов праці відносяться: робота в нічну зміну, понаднормові години роботи; необхідність тривалої підтримки інтенсивності та напруженості уваги, пам'яті, мислення, емоцій і різних функцій організму протягом довгого часу чергування (робочої зміни); виникнення проблемних ситуацій в умовах дефіциту часу; виконання значної частини роботи в нічний час тощо [1].

До психологічних особливостей людини, які важливі при розгляді ефективного функціонування людини та процесу, за який вона несе відповідальність, відносяться: пам'ять, увага, мислення, темперамент, локус контролю, мотивація, стресостійкість, емоційний стан та обережність тощо.

Локус контролю це транситуативна характеристика людини, відповідний тип виявляється у більшості ситуацій у всіх сферах життя індивіда. Є два типи локусу контролю: інтернальний і екстернальний. Для забезпечення «здорової» і ефективної діяльності у робочому процесі важливими ознаками є те, що інтернали витриваліші, але їм необхідно більше часу для відновлення, вони вважають, що більшість невдач та успіхів спричинені ними самими, їхнім свідомим вибором, тому вони більш відповідальні. Якщо людина з інтернальним типом повинна виконати значну частину поставлених завдань в нічний час, її діяльність буде продуктивною протягом усієї діяльності, але для ефективного і без шкоди здоров'ю продовження роботи їй необхідно достатньо вихідних днів для відновлення ресурсів. Екстернали, навпаки, розглядають проблему з точки зору ситуації й рідко визнають свій внесок у результат (переважно, якщо він негативний), вони направляють на діяльність одразу багато сил і емоцій, тому швидше виснажуються, але потребують менше ресурсів для відновлення. Якщо людині з екстернальним типом давати велику кількість роботи у нічний час, її продуктивність буде коливатися в залежності від міри виснаження, а це може призвести до помилок, а якщо людина буде працювати незважаючи на втомлюваність, це буде слугувати сильним стресогенним чинником. Щоб досягти результативності праці необхідно врахувати цю особливість і, для прикладу, розподілити цей обсяг роботи між двома працівниками, щоб вони могли чергуватися [3], [7].

Пам'ять, увага, мислення – це психофізіологічні пізнавальні процеси, які забезпечують зв'язок з зовнішнім світом, реакцію на нього. В залежності від необхідних характеристик конкретного процесу, прописаних у професіограмі, для співбесіди з потенційним працівником підбираються тести.

Пам'ять – це процес збереження і відтворення інформації. Для успішної діяльності в особливих умовах праці важливими є великий обсяг короткочасної пам'яті й вміння швидко пригадувати необхідну інформацію в стресових ситуаціях.

Увага і мислення є ключовими факторами при стресових ситуаціях, важливими є усі їх характеристики. Увага – це психологічний стан, який характеризує інтенсивність пізнавальної діяльності та міру зосередженості. Характеристики: обсяг уваги, швидкість переключення, стійкість, інтенсивність та розподіл. Мислення – це процес відтворення загальних властивостей предметів і явищ, знаходження закономірних зв'язків і відносин між ними. Мисленнєві операції: узагальнення, синтез, аналіз, конкретизація, судження та умовиводи [5].

Темперамент – це характеристика протікання нервових процесів. У його структурі є два важливі чинники, що впливають на швидкість і якість виконання робочих обов'язків: загальна активність людини та емоційність. Виділяють чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік [2]. Сангвінік легко витримує роботу в таких особливих умовах які вимагають короткочасної, але дуже напруженої роботи, він легко розподіляє увагу на декілька завдань, вирішує проблеми в умовах дефіциту часу. Також, щоб отримати максимальну ефективність необхідно пам'ятати, що сангвінік через велику віддачу швидко виснажуються і їм потрібно більше часу для відпочинку ніж іншим. Флегматик легко справиться з монотонною і тривалою роботою, яка вимагає високої зосередженості. Наприклад, робота в нічну зміну чи понаднормові години. Він без проблем адаптується до тимчасової зміни інтенсивності роботи, але не варто надіятися, що флегматик у «проблемних» умовах швидко переключення зі стереотипних дій і опанує виконання «ненаїздженого» завдання, йому для цього потрібно достатньо часу. Холерик без проблем спрямовує максимум зусиль у стислий проміжок часу, якщо виснажується, то швидко приходить в тонус, але він не може зосереджуватися на одній діяльності довго, його робота буде якісною тільки на початку тривалої діяльності. Флегматик не може працювати у напружених умовах, у випадку настання непередбачуваних ситуацій їх краще відсторонити від роботи взагалі або надати йому когось на допомогу.

Обережність – це важлива риса характеру людини, яка як і відповідальність чи цілеспрямованість формується під впливом виховання. Виявити наявність такої важливої риси можна за допомогою спеціально направлених питань на співбесіді або в психологічних тестах.

Мотиви є тим, що спонукає людину до дії. Тому важливим аспектом того чи зможе людина протистояти небезпеці є її мотивація. На безпеку в роботі людину найбільш скеровує мотив самозбереження, тобто прагнення захистити себе від дії небезпечних чинників [4]. Причому важливим є те чи працівник усвідомлює об'єкт мотивації. Ще одним важливим моментом є конфлікт мотивів винагороди та безпеки, коли бажання заробити більше переважає над безпекою. В умовах сучасної ринкової економіки України цей конфлікт мотивів є досить актуальним. Найманий працівник незалежно від співвідношень темпів особливостей, при мотивації отримати максимальну заробітню плату буде максимум оплачуваних понаднормових годин або буде працювати понад свою силу, незважаючи на деструктивну втому, якщо від працює від виробітку. Це призведе до сильного психофізіологічного виснаження, а в

результаті до зниження імунітету і підвищення імовірності захворювань. Для виступає значною втратою для роботодавця, оскільки підвищується коефіцієнт непрацездатності його організації.

Ще одною не мало важливою якістю є стресостійкість. Стресостійкість – це самооцінка здатність і можливості подолання екстремальної ситуації пов'язана з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації і т.д.[6]. Оскільки наслідками стресу є зниження ефективності праці, продуктивності працівника, надлишкові реакції, витрачання великої кількості ресурсів. Що призводить до нещасних випадків ускладнень у спілкуванні з людьми, частішим невихід на роботу, зниженої задоволеності нею і проблем, тісно пов'язаних зі здоров'ям.

Важливо, щоб емоційний стан працівника в особливих умовах сприятливий для праці. Оскільки емоційний аспект в цьому випадку можна характеризувати як емоційну збудженість до роботи. Тобто людина повинна уміти контролювати емоції в екстремальній ситуації, перемагати труднощі, а також самостійно налаштовуватись на потрібний емоційний стан, що потрібний для виконання поставлених завдань [1]. Тому що, коли людина відчуває тривожність це загострює почуття небезпеки, а стан емоційної втоми зменшує можливості протидіяти стресорам і може призвести до емоційного вигорання та професійних захворювань.

На безпеку праці в особливих умовах впливають такі психологічні особливості стресостійкість, пам'ять, увага, мислення, темперамент, локус контролю, мотивація, обережність, сприятливий емоційний стан.

Психологічні аспекти діяльності людини в особливих умовах охоплюють вивчення: закономірностей впливу особливої ситуації, яка пов'язана із дією стресорів, на особистість, які несуть безпосередню чи опосередковану небезпеку для життя та здоров'я суб'єкта трудової діяльності; психологічних властивостей людини необхідних в роботі в особливій ситуації; діагностика психічного стану, психокорекція, психотерапія, а також реабілітації та психопрофілактика.

Список використаних джерел:

1. Безпека праці: ергономічні та естетичні основи: Навчальний посібник / С. Апостолук, В.С. Джигирей, А.В. Апостолук та ін. – К.: Знання, 2006. – 215с.
2. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. – Пятигорск, 1990.
3. Бодров, В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 560 с.
4. Влияние условий труда на работоспособность и здоровье операторов / Под редакцией А.О. Навакатикяна. – К.: Здоров'я, 1984. – 144 с.
5. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010. – 816 с.
6. Смирнов, Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.
7. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха / Под ред. В.И. Медведева. – Л.: Наука, 1984. – 140 с.