

Кафедра тактико-спеціальної підготовки

**Дисципліна:
«Основи охорони праці»**

ЛЕКЦІЯ
**Тема № 3: Фізіологія та психологія
праці**

Професор кафедри Красіков О.М.

Навчальні питання

- 1. Праця та її психофізіологічні особливості**
- 2. Небезпечні та шкідливі психофізіологічні чинники**

ЛІТЕРАТУРА

1. Конституція України //Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30.
2. Закон України «Про національну поліцію» від 02.07.2015.
3. Закон України «Про охорону праці» від 14.10.1991 р.; зі змінами і доповненнями від 21.11.2002 р.
4. Наказ МОЗ України від 08.04.2014 № 248 «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу».
5. Охорона праці в Україні. Нормативна база. (3-є вид., змін і доп.)/Роїна О.М. – К.: КНТ, 2007. – 548 с.
6. Безпека праці: ергономічні та естетичні основи: Навч. Посіб./С.О. Апостолюк, В.С. Джигирей, А.С. Апостолюк та ін.. – 2-ге вид., стер. – К.: Знання, 2007. – 215 с.
7. Ганзюк М.П., Желібо Є.П., Халімовський М.О. Основи охорони праці: Підручник. 4-е вид./За ред.. М.П. Ганзюка. – К.: Каравела, 2008. – 384 с.
8. Гогіташвілі Г.Г., Карачевські Є.-Т., Лапін В.М. Управління охороною праці та ризиком за міжнародними стандартами: Навч. Посіб. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
9. Гогіташвілі Г.Г., Лапін В.М. Основи охорони праці: Навч. посіб. – 4-те вид., випр.. і доп. – К.: знання, 2008. – 302

I. Праця та її фізіолого-психологічні особливості

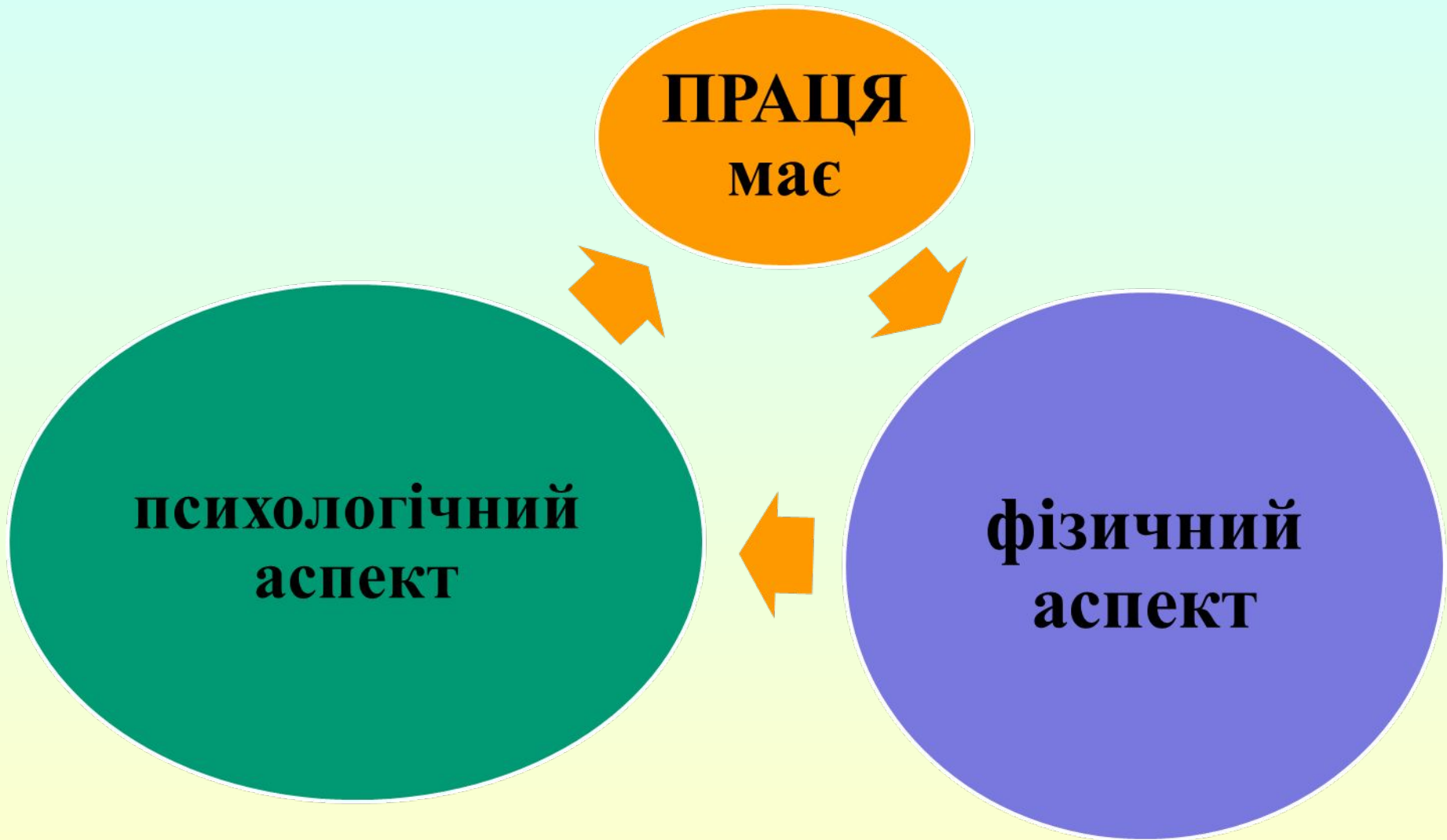
Працею вважають

процес прикладання людиною розумових і фізичних зусиль

процес перетворення ресурсів природи в цінності та блага

процес вияву людської особистості

I. Праця та її психофізіологічні особливості



Психологічні ознаки праці

свідоме передбачення результату праці

усвідомлення працівником
обов'язковості досягнення мети

свідомий вибір знарядь і методів праці

усвідомлення працівником
міжособистісних виробничих відносин

Види праці, залежно від м'язових і нервових навантажень

праця з переважанням м'язових навантажень **(фізична)**

праця з переважанням навантажень на кору головного мозку, пов'язаних із вищими психічними функціями — мисленням, пам'яттю, уявою **(розумова)**

праця з переважанням навантаження на органи чуттів та емоційну сферу **(сенсорно-напружена)**

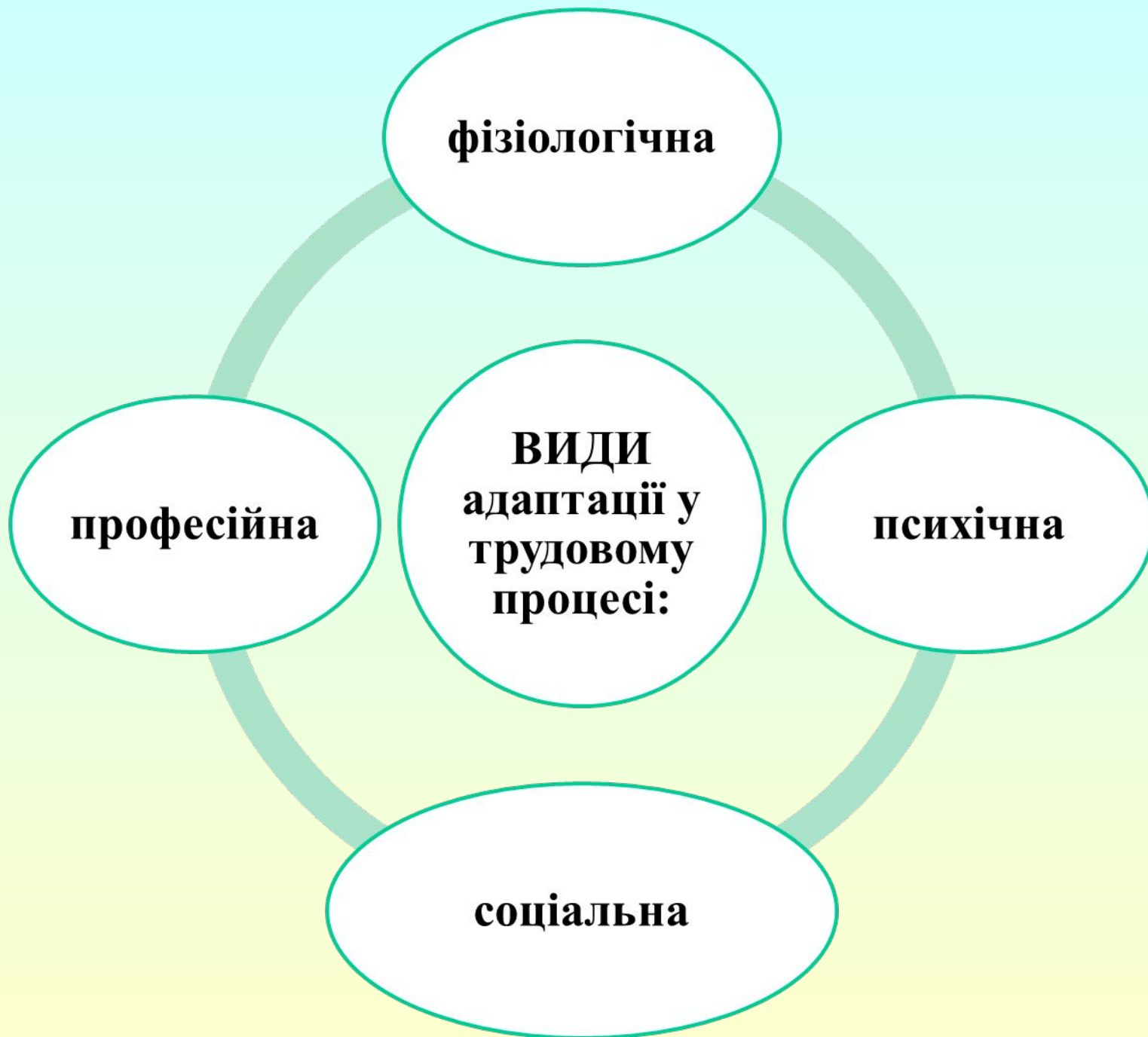
**Особливості
службової
діяльності
працівників
поліції**

продуктом діяльності є
розумова праця

необхідним елементом є
**дотримання вимог присяги та
службової дисципліни**

здійснення службової діяльності
потребує **встановлення
підвищених вимог до
працівників поліції**

здійснення такого виду діяльності
передбачає **підвищені гарантії
безпеки**



Фізіологічна адаптація:
це сукупність фізіологічних
реакцій, які є в основі
пристосування організму до змін
умов виробничого середовища

Психічна адаптація:
процес встановлення
оптимальної відповідності
особистості до оточуючого
середовища в процесі діяльності

Соціальна адаптація:

**це пристосування працюючої
людини до системи відносин у
трудовому колективі з його
нормами, правилами,
традиціями, ціннісними
орієнтаціями**

Професійна адаптація:

це адаптація до трудової діяльності з усіма її складовими: адаптація до робочого місця, знарядь та засобів праці, об'єктів та предметів праці, особливостей технологічного процесу, часових параметрів роботи тощо

Адаптація до виробничого середовища:

це стан коли досягається підвищена стійкість та працездатність організму, оптимальність відповідності особистості до оточуючого середовища в процесі праці, пристосування до системи відносин у колективі, до умов праці і технологічного процесу, режиму праці та відпочинку

II. небезпечні та шкідливі психофізіологічні чинники

1) фізичні
перевантаження
(статичні, динамічні,
гіподинамічні)

2) нервово-психічні
перевантаження
(розумове, зорове,
емоційне)

Наслідки динамічних та статичних фізичних перевантажень у невиробничій сфері



погіршення кровообігу

больові відчуття в руках, шиї, верхній частині ніг, спині та плечових суглобах

зниження м'язової активності (*гіподинамія*), атеросклероз, ожиріння, дистрофія міокарда, хронічний головний біль, запаморочення, безсоння, роздратування

Наслідки нервово-психічних перевантажень у невиробничій сфері



*зниження функціональної активності
центральної нервової системи*

*розлади в діяльності центральної нервової
системи (стрес, невроз)*

*втома та перевтома зорового аналізатора
(очні, зорові синдроми)*

ВТОМА (розумова, фізична):

це сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої тривалої праці і призводять до погіршення її кількісних та якісних показників, нещасних випадків

Перевтома:

це сукупність стійких і несприятливих для здоров'я працівників функціональних зрушень в організмі, які виникають унаслідок накопичення втоми

Найбільш поширеними захворюваннями працівників розумової праці є: **неврози, гіпертонії, атеросклерози, виразкові хвороби, інфаркти та інсульты**

Заходи із запобігання втоми

віддалення в часі розвитку втоми

недопущення глибоких стадій втоми і
перевтоми працівників

прискорення відновлення сил і
працездатності

Втому працівників можна подолати завдяки

професійному відбору

організації робочого місця

правильному робочому розташуванню

правильному ритму роботи

раціоналізації трудового процесу

використанню емоційних стимулів

*впровадженню раціональних режимів праці і
відпочинку тощо*

Стрес:

**це стан психічної напруженості,
викликаний небезпеками, що
виникають у людини під час
вирішення важливої для неї задачі**

Дистрес:

**це стрес, який перевищує критичний
рівень, викликає порушення
механізмів саморегуляції та
погіршення результатів діяльності аж
до її зриву**

Екстремальні ситуації – умови службової діяльності, що сприймаються та оцінюються як небезпечні для здоров'я та життя як іншої особи, так і самого працівника поліції

Перший тип -
максимальне
напруження сил й
мобілізація внутрішніх
резервів

Другий тип - неадекватність
чи однорідність
інформації, низька
рухова активність

ФАКТОРИ,
від яких
залежать
ступінь
реагування на
стрес

індивідуальний досвід минулих
небезпек

рівень освіти

професійні навички

особиста самооцінка

раціонально-філософський
підхід до життя

вік, рівень фізичної підготовки

витривалість організму

Моббінг (цькування):

**форма психологічного насилля у вигляді
тероризування працівника в колективі,
як правило, з метою його подальшого
звільнення**

«Здорові» конфлікти	Цькування
Чіткі ролі та завдання	Невизначеність ролей
Відносини співпраці	Відсутність співпраці
Спільні цілі	Брак передбачливості
Чіткі міжособистісні відносини	Неоднозначні міжособистісні відносини
Здорова організація	Організаційні вади
Випадкові сутички і конфронтація	Довготривалі та систематичні неетичні дії
Випадкові сутички і конфронтація	Довготривалі та систематичні неетичні дії
Відкритий конфлікт та дискусія	Таємні дії та заперечення конфлікту
Відверте спілкування	Непряме та уникливе спілкування

Монотонність роботи:
одноманітна і бідна на враження
діяльність з високою
повторюваністю трудових операцій
за одиницю часу

Монотонія:

неспецифічний стан, зумовлений негативними змінами, який супроводжується переживанням одноманітності, що виражається у формі апатії і нудьги з наступним зниженням психофізіологічної і трудової активності

Дисципліна:
«Основи охорони праці»

ЛЕКЦІЯ
**Тема № 3: Фізіологія та психологія
праці**

Професор кафедри Красіков О.М.