

4. Карелина И. М. Профессиональная адаптация работников // Организационная психология / под ред. П. К. Власова, С. А. Маничева, Г. В. Суходольского. СПб.: С.-Петерб. ун-т; Харьков: Гуманитар. Центр, 2008. С. 480.

5. Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 477 с.

УДК 331.424.2:159.944

**Е.С. Ячменева**

**E.S. Yachmeneva**

ФГАОУВО Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»,

г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg

*elenaacmeneva31@gmail.com*

## **МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КОМНАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОХРАНЫ ТРУДА**

### **MULTIFUNCTIONAL PSYCHOLOGICAL UNLOADING ROOM AS ONE OF THE MEANS OF LABOR PROTECTION**

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности использования многофункциональной комнаты психологической разгрузки как средства охраны труда. Одна из задач, решаемая автором, – определение необходимости внедрения совершенствования и расширения средств и методов охраны труда работников, в том числе за счет внедрения психологических методов безопасности труда.

**Abstract.** The article considers the possibilities of using a multifunctional psychological unloading room as a means of labor safety. One of the tasks solved by the author is to determine the necessity of introducing the improvement and expansion of means and methods of labor protection of workers, including through the introduction of psychological methods of labor safety.

**Ключевые слова:** многофункциональная комната психологической разгрузки; средства охраны труда; безопасность труда.

**Keywords:** multifunctional psychological unloading room; labor protection means; labor safety.

Психологическое благополучие работника во многом определяет профессиональное самосохранение в профессиональной деятельности, поэтому целесообразно рассмотреть феномен психологической безопасности в профессиональной деятельности [2, с. 37] и в вопросах безопасности и охраны труда, тем более что психология безопасности рассматривает применение психологических знаний для обеспечения безопасности труда человека и составляет важное, если не ключевое, звено в структуре мероприятий по обеспечению безопасной деятельности человека.

Проблемы безопасности и травматизма работников на современных производствах невозможно решить только инженерными методами. Практика свидетельствует, что в основе аварийности и травматизма (от 60 до 90% случаев в зависимости от вида трудовой деятельности), достаточно часто лежат не инженерно-конструкторские ошибки, а организационно-психологические причины:

- низкий уровень профессиональной подготовки работников, в том числе по вопросам безопасности;
- низкий уровень стрессоустойчивости и жизнестойкости работников;
- низкая мотивация работников на выполнение трудовых задач;
- утомляемость работников, их неудовлетворительное психическое состояние и т. д.

Поэтому важную роль в организации охраны труда на предприятии играют профилактические и восстановительные мероприятия, направленные на устранение отрицательных последствий нервных перегрузок, эмоционального стресса и других неблагоприятных состояний. И в первую очередь, сюда следует отнести работу кабинетов психофизиологической разгрузки и мобилизации (многофункциональных комнат психологической разгрузки).

Рассматривая психологические факторы, улучшающие условия труда, с точки зрения их нормативной регламентации, нельзя не отметить, что Минтруд говорит, что работодатели обязаны оборудовать комнаты для отдыха сотрудников. Так, в письме ведомства сказано, что в соответствии с ч. 1 ст. 216.3 ТК РФ работодатель должен обеспечить санитарно-бытового обслуживания работников в соответствии с требованиями охраны труда.

Работодатель в рамках этой обязанности должен оборудовать:

- санитарно-бытовые комнаты;
- комнаты для приема пищи;
- комнаты для отдыха в рабочее время;
- комнаты для психологической разгрузки.

Кроме того, говоря о нормативной регламентации существующих психологических методов и средств, улучшающих условия труда, следует упомянуть

документ – «МР 2.2.9.2311-07. 2.2.9. Состояние здоровья работающих в связи с состоянием производственной среды. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 18.12.2007) (вместе с «Методикой психической саморегуляции»), который устанавливают требования к обеспечению проведения комплекса мер профилактики стрессового состояния работников при различных видах нервно-напряженного, зрительно-напряженного и физического труда.

Необходимость организаций многофункциональных комнат психологической разгрузки на производствах, как одного из средств охраны труда подтверждается и проведённым эмпирическим исследованием.

В исследовании приняли участие 50 респондентов, респондентами являются работники предприятия с большой эмоциональной нагрузкой, работающие в сфере продаж. По результатам первичной обработки, опрошенные были разделены на 2 группы:

- занимающиеся физическим трудом – 16 человек;
- занимающиеся умственным трудом – 34 человек.

В процессе решения задач исследования, была использована разработанная анкета, состоящая из 19 вопросов.

По итогам было выявлено, что стресс на работе испытывают большинство участников исследования (рис. 1).

5. Как часто в течении рабочей недели в Вашей профессиональной деятельности случаются стрессовые ситуации?

50 ответов

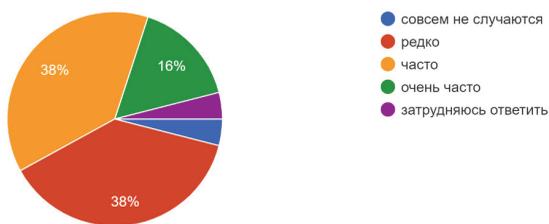


Рис. 1. Стрессовые ситуации на работе

Заболевания, спровоцированные профессиональной деятельностью имеют 40% участников исследования и еще у 24% есть все предпосылки заболеть – предполагаемая группа риска (Рис. 2).

7. Были ли у Вас заболевания спровоцированные Вашей профессиональной деятельностью?

50 ответов

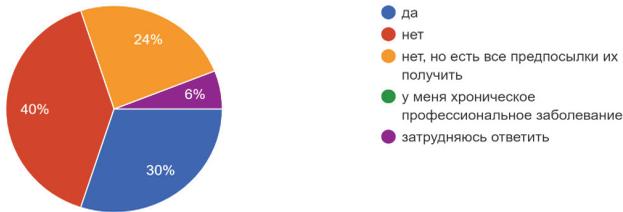


Рис. 2. Профессиональные заболевания

Выявлено число участников получивших производственные травмы (рисунок 3).

Данные травмы были получены во время трудовой деятельности, мы не можем утверждать, что они были осуществлены на эмоциональной основе. Но все травмы полученные сотрудникам несут эмоциональный характер.

12. Получали ли Вы производственные травмы?

50 ответов

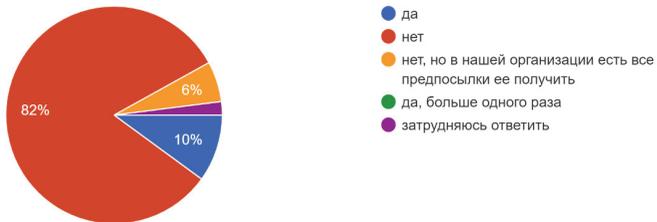


Рис. 3. Производственные травмы

Больше половины участников не устраивает заработная плата, что может послужить причиной стресса и неудовлетворенности работой, которые так же негативно сказываются на общем состоянии работников (рисунок 4).

Проанализировав данные проведенного исследования, можно сделать вывод, что работникам и умственно и физического труда нужны:

- эмоциональная разгрузка;
- мероприятия по снятию стресса и повышению стрессоустойчивости в целом.

18. Устраивает ли Вас уровень заработной платы ?

50 ответов

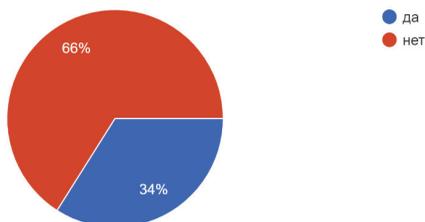


Рис. 4. Удовлетворенность заработной платой

Все это можно решить наличием комнаты психологической разгрузки на предприятиях, снижая риски производственных травм и количество профессиональных заболеваний.

### Список использованной литературы

1. Зеер Э. Ф. Психология профессий. 2-е изд., перераб., доп. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.

2. Колупаева А. С., Лонес Е. Г. Диагностика психологической безопасности педагогов учебно- воспитательного учреждения закрытого типа для детей и подростков с девиантным поведением // Психология сегодня: сборник научных статей 17-й Всероссийской заочной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Екатеринбург, 26 марта 2015 г. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2015. С. 37–39.

3. Носкова О. Г. Психология труда. 4-е изд., стер. М.: Академия, 2008. 383 с.