

Психологические аспекты планирования и организации досуга в условиях вахтового режима

Научный руководитель – Пронин Роман Олегович

Muminova Sabina Arslonovna

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: fatillaevas@gmail.com

В современном быстро развивающемся мире, есть огромное количество факторов, влияющих на успешность профессиональной деятельности. Одним из таких факторов является рациональное распределение режима труда и отдыха. Несомненно, что эффективность трудовой деятельности напрямую зависит от средств восстановления ресурсов организма. Распределение режима труда-отдыха является средством оптимизации функциональных состояний. Есть множество форм режимов, которые зависят от специфики деятельности работников, специфики организации и от расположения рабочего места. [1]

Общепринятой формой распределения является пятидневный режим, когда работники работают пять дней в неделю и два дня отдыхают. Вахтовый метод, несмотря на то, что занимает важную нишу, встречается реже, нежели временная организация 5/2.

Особенностью нашего исследования было то, что мы выбрали вахтовиков, работающих в режиме 22/8. То есть люди работают 22 дня без выходных, и отдыхают 8 дней, затем снова отправляются на вахту. Такая форма организации режима труда является необходимой в нефтегазовой отрасли.[2,5]

Процедура исследования предполагает исследование работников, работающих в вахтовом режиме, и работников, чья профессиональная деятельность сконцентрирована в городе и проведение сравнительных процедур.

Цель исследования:

Определить, какая форма режима «работа - отдых» является наиболее оптимальной для восстановления функциональных состояний человека.

Объект исследования:

Психологические особенности работников, чья профессиональная деятельность сконцентрирована в городе и работников вахты, на примере сельской выборки.

Предмет исследования:

Взаимосвязь между работоспособностью, режимом работы и отдыха и характером трудовой деятельности.

Гипотезы исследования:

Работоспособность человека напрямую зависит от режима труд-отдых и места работы.

Частные гипотезы:

1. Работоспособность у работников, чья профессиональная деятельность ведется в городе выше, чем у людей, работающих в вахтовом режиме.
2. У людей, чья профессиональная деятельность преимущественно носит умственные нагрузки работоспособность ниже, чем у работников физического труда.

Испытуемые:

Исследование было проведено на 4-х группах испытуемых:

- а) работники офиса в городе - умственный труд, режим работы - 5/2, всего 34 человека;
- б) работники города с физическими нагрузками, режим работы - 5/2, всего 30 человек;
- в) работники вахты с умственным трудом, режим работы - 22/8, всего 34 человека;

г) работники вахты с физическим трудом, режим работы - 22/8, всего 42 человека. Всего было опрошено 140 человек.

Методический материал

1. Анкета «Особенности организации труда/отдыха и эффективность отдыха» [4]
2. Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (ДОРС)
3. Степень хронического утомления
4. Опросник для оценки острого умственного утомления
5. Опросник острого физического утомления

Анализ данных

Проведя проверку надежности по всем 4 методикам, было установлено, что данные являются достаточно надежными, и, следовательно, им можно доверять.

Согласно полученным результатам, мы можем сказать, что наибольшие физические нагрузки испытывают на себе работники вахты, что создает высокий уровень физиологического дискомфорта, стресса, когнитивного дискомфорта и нарушения в эмоционально-аффективной сфере относительно других групп, участвовавших в исследовании. Бедность восприятия и однообразие социального окружения ведет к когнитивному дискомфорту и нарушениям в эмоциональной сфере у работников вахты. Результат, возможно, объясняется тем, что у работников практически нет микроперерывов на работе, процесс труда напряженный, требующий ответственности. Также стоит отметить, что распределение рабочего времени не зависит от них, что отличает их от остальных опрошенных.

Более того, стоит отметить, что при сравнении с тремя другими группами респондентов, наибольший уровень хронического утомления был установлен у работников вахты с физическими нагрузками. Удивительно, что минимальный уровень хронического утомления был также у вахтовиков, но с умственным трудом. В данном случае расхождение такого типа, можно объяснить тем, что условия, в которых работают вахтовики с различным типом нагрузки, сильно отличаются.

Кроме того, несмотря на одинаковый умственно нагруженный характер работы, и факт, что вахтовики работают без выходных 22 дня, уровень монотонии, пресыщения и умственного утомления выше у городских работников. Объяснить это можно тем, что в городе у работников офиса строго фиксированные обязанности. День ото дня характер выполняемой работы практически не меняется, в то время как на вахте, специалисты работают с технологиями, инженерными схемами, сложным оборудованием. Задачи постоянно меняются, и их деятельность находится в динамике.

Если говорить об отношении к отдыху, то можно сказать, что городские работники считают отдых процессом, доставляющим удовольствие, в то время как для вахтовиков отдых представляется как способ восстановления ресурсов организма. Сходным образом распределены ответы работников с физическими и умственными нагрузками. Для физических работников отдых в первую очередь несет восстановительную функцию.

Выводы:

1. На вахте тяжелые нагрузки и трудности восстановления испытывают работники с физическим характером труда, в сравнении с городскими работниками и умственными работниками вахты;
2. В городе более утомительной, монотонной формой труда, вызывающей пресыщение является умственно нагруженная работа офисных сотрудников, в сравнении с сотрудниками вахты с похожими трудовыми задачами.

Источники и литература

- 1) 1. Климов, Е.А. Введение в психологию труда: Учебник / Е.А. Климов. – М.: Изд-во МГУ, 2004. — 336 с. – (Серия «Классический университетский учебник»).
- 2) 2. Ковригина Т.А. Актуальные вопросы организации вахтового метода работы в условиях Арктической зоны Российской Федерации (на примере Ямало-Ненецкого автономного округа) / Т.А. Ковригина // Вестник ЮУр-ГУ. Серия «Экономика и менеджмент». – 2016. – Т. 10, № 4. – С. 88–93. DOI: 10.14529/em160413
- 3) 3. Кузнецова А.С., Лузянина М.С. Представления об отдыхе в системе ценностей современного профессионала // Личность как субъект организации времени своей жизни / Под ред. З.И. Рябикиной, П.Н. Ермакова. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2008. С. 106–110.
- 4) 4. Леонова, А.Б. Психодиагностика неблагоприятных функциональных состояний человека / А.Б. Леонова – М.: Издательство МГУ, 1984. – 200 с.
- 5) 5. Katie Moraes de Almondes The impact of different shift work schedules on the levels of anxiety and stress in workers in a petrochemicals company - 2009

Иллюстрации

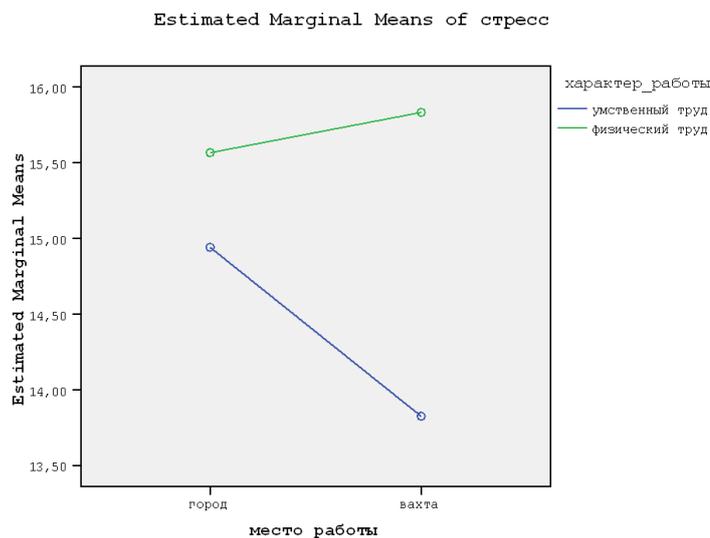


Рис. 1. График №1. График средних значений стресса в различных группах

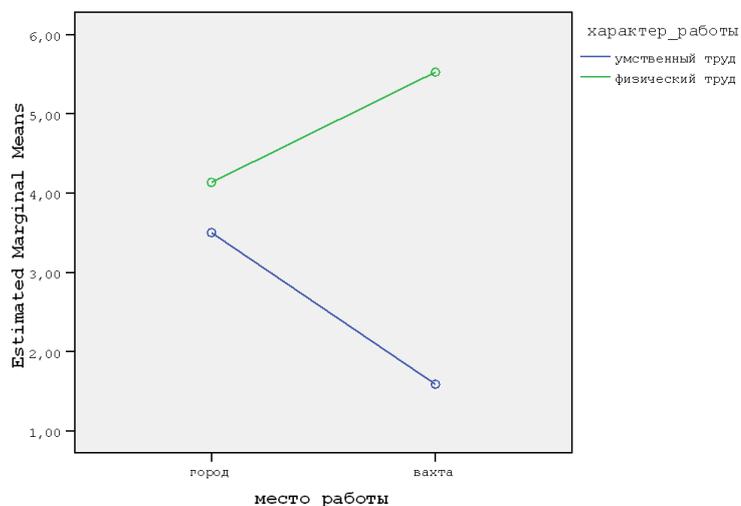


Рис. 2. График №2. График средних значений по шкале физиологический дискомфорт в различных группах

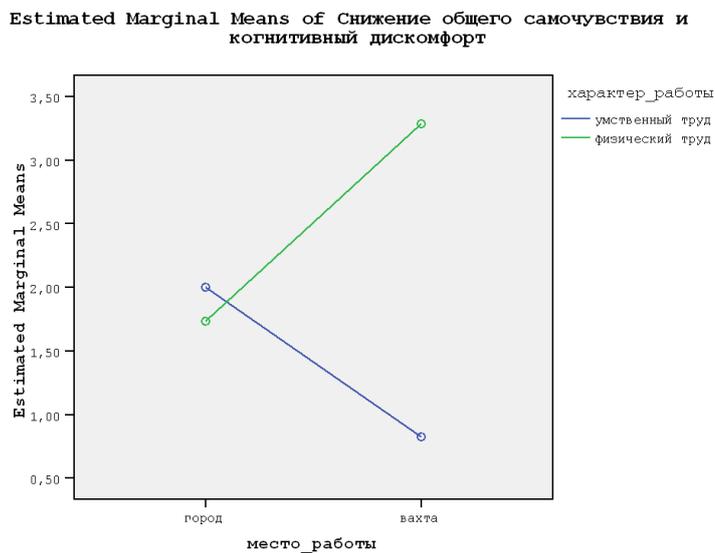


Рис. 3. График №3. График средних значений по шкале снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт в различных группах

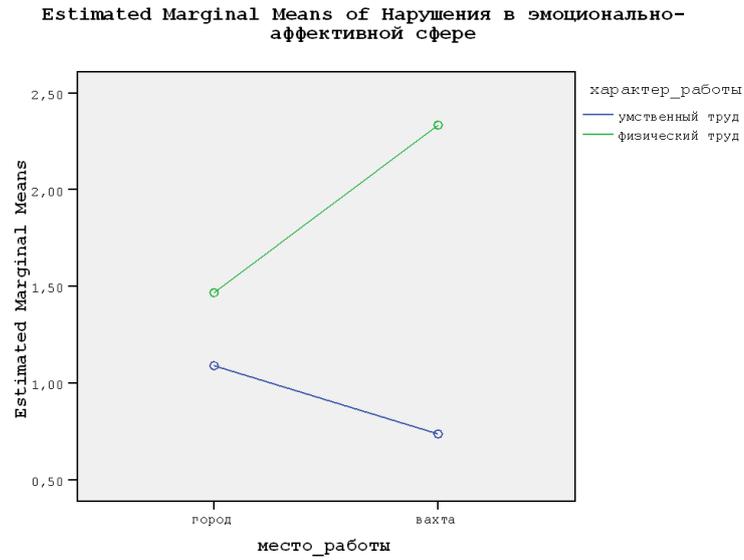


Рис. 4. График №4. График средних значений по шкале нарушения в эмоционально-аффективной сфере в различных группах

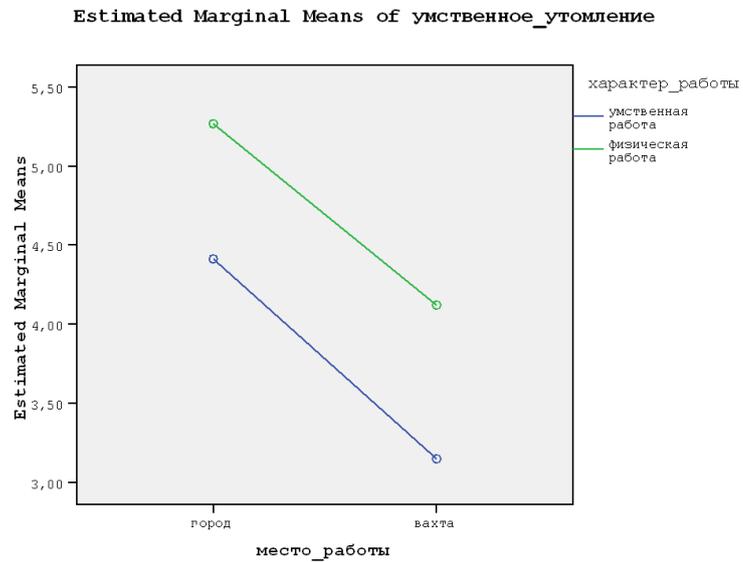


Рис. 5. График №5. График средних значений по опроснику острое умственное утомление в различных группах

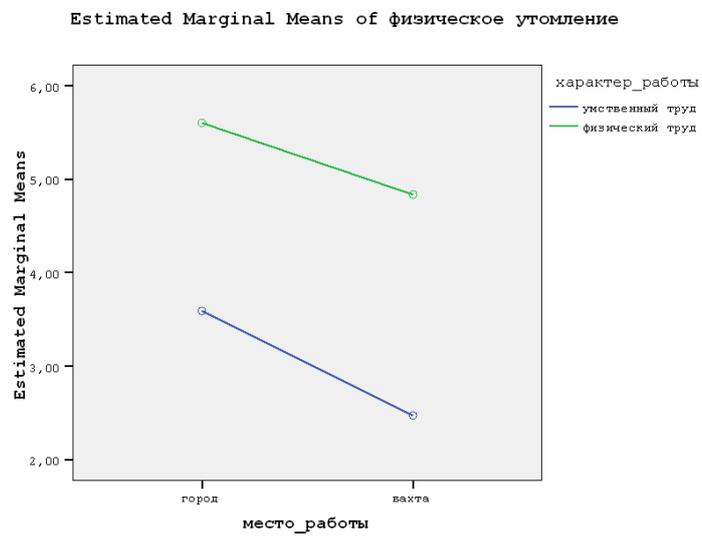


Рис. 6. График №6. График средних значений по опроснику острое физическое утомление в различных группах