

ERGONOMIA W PROCESIE PRACY

SEMESTR I



mgr inż. Kamil Sawczuk

Obciążenie psychiczne pracowników – jak je zbadać, ocenić

Obciążenie psychiczne pracownika jest związane z ergonomią. Tak więc, może wynikać bezpośrednio z organizacji stanowiska pracy i organizacji samej pracy. Obciążenie psychiczne powinno zostać ujęte również w ocenie ryzyka zawodowego.

Wysiłek psychiczny związany z pracą oraz towarzysząca pracy monotonia składają się na wielkość obciążenia psychicznego pracowników. Aby określić wysiłek psychiczny związany z pracą analizowany proces pracy należy podzielić na trzy części:

- **uzyskiwanie informacji**, czyli procesy na wejściu, polegające na odbiorze i odczytywaniu sygnałów zawierających określone informacje,
- **podejmowanie decyzji**, polegające na przetwarzaniu otrzymywanych informacji na konkretne działania (postępowania),
- **wykonywanie czynności**, czyli realizacja podjętych decyzji, które jest znów analizowane od początku oceny wysiłku psychicznego związanego z pracą.

Od czego zależy poziom wysiłku psychicznego związanego z pracą

Dla każdego etapu procesu pracy istotnymi parametrami mającymi wpływ na poziom wysiłku psychicznego związanego z pracą są:

- częstotliwość,
- zmienność,
- złożoność,
- powtarzalność,
- dokładność,
- ważność
- szybkość

przebiegu danego zjawiska.

Ocenę wysiłku psychicznego związanego z pracą przeprowadza się dla wszystkich trzech etapów procesu pracy:

- uzyskiwania informacji,
- podejmowania decyzji
- wykonywania czynności,

pamiętając, że obciążenie psychiczne nie jest parametrem zdefiniowanym, zależy bowiem w znacznej mierze od cech indywidualnych konkretnego człowieka.

Oczywiście należy mieć na uwadze również, że na obciążenie psychiczne pracowników ma wpływ także:

a) fizyczne warunki środowiska pracy, takie jak np.:

- przestrzeń i rozmieszczenie elementów stanowiska pracy (nieergonomiczne stanowisko pracy),
- uciążliwy hałas,
- niekorzystny mikroklimat,
- nieergonomiczne oświetlenie,
- trudność obsługi oprogramowania komputerowego;

b) organizacja pracy, w tym:

- brak przerw na odpoczynek,
- wymuszone tempo prac (np. przez klientów).

Samo badanie obciążenia psychicznego pracowników można wykonywać za pomocą jednej z poniższych metod:

- metoda bezpośrednia, np. testy psychometryczne,
- metoda pośrednia, np. ocena szacunkowa wysiłku.

Prowadząc badania oceny ryzyka zawodowego, zawsze należy obserwować proces pracy oraz rozmawiać z pracownikami, których wyniki niekiedy będą decydujące do określenia stopnia obciążenia psychicznego pracą.

Predyspozycje psychofizyczne pracownika

- **Predyspozycje psychofizyczne** to cechy osobowości, charakteru oraz sprawność fizyczna czy zdolności manualne, które są potrzebne do prawidłowego wywiązywania się z zadań i obowiązków wynikających z umowy o pracę. Jest to zatem zbiór pewnych skłonności do wykonywania danego zawodu.

- Trudno jest stworzyć zbiór takich **standardowych predyspozycji**. Wszystko bowiem zależy od specyfiki pracy. Jeżeli musimy dokonać wyboru naszego przyszłego profilu zawodowego, warto wziąć pod uwagę nasze umiejętności oraz zdolności. Trzeba sobie w takim momencie odpowiedzieć na pytania, co lubię robić, w czym jestem dobry/dobra? Zawód, który jest dobrany do naszych zdolności i możliwości psychofizycznych, może przynieść dużo satysfakcji.

Także pracodawca w procesie rekrutacji musi wychwycić, czy dana osoba spełnia wszystkie oczekiwania. Dzięki temu zatrudniony będzie idealny pracownik, który sprawdzi się na danym stanowisku.

Predyspozycje psychofizyczne i zdrowotne

- W niektórych zawodach kładzie się duży nacisk na **predyspozycje psychiczne**. Praca na pewnych stanowiskach może bowiem powodować wzmożony stres i dlatego nie każdy poradzi sobie w ciężkich warunkach. Dlatego w wielu sytuacjach podczas procesu rekrutacji przeprowadza się specjalistyczne **testy psychologiczne**, które mają na celu zweryfikowanie zdolności do podjęcia pracy w danym zawodzie. Tak jest np. w przypadku służby w policji, wojsku czy straży pożarnej. Tutaj kładzie się duży nacisk na zdrowie, dlatego kandydaci muszą pozytywnie przejść badanie przez komisję lekarską. Jeżeli naszym marzeniem jest praca na wysokości, to nie możemy mieć lęku wysokości czy przestrzeni.

- Także w przypadku profesji lekarza potrzebne są pewne **zdolności** (to samo dotyczy pielęgniarek i położnych). Po pierwsze trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że jest to praca obarczona dużą odpowiedzialnością. Nie każdy też jest w stanie znieść widok krwi.
- Czasem może dojść do sytuacji, że stan naszego zdrowia nie pozwala na wykonywanie pewnych obowiązków. Kondycja fizyczna jest kluczowa, np. u sportowców, ratowników medycznych czy górskich oraz osób, które będą narażone na dźwiganie ciężkich przedmiotów.

Predyspozycje psychofizyczne – przykłady

- W przypadku zawodów artystycznych ważną cechą jest **kreatywność**. Artyści są najczęściej ludźmi niezależnymi, którzy chcą się czuć wolni, dlatego mogą mieć trudności z zaadaptowaniem się w dużej firmie, gdzie wszystkie zadania trzeba wykonywać zgodnie z określonymi procedurami. Nie każda osoba będzie się też nadawała do pracy zespołowej. Część ludzi woli działać na własny rachunek. Są jednak takie osoby, dla których współpraca z innymi ludźmi jest niesamowitą przyjemnością i właśnie do tego są stworzeni.

- Aby być dobrym kierownikiem potrzebne są pewne specyficzne cechy. Najczęściej managerami są osoby, które umieją wzbudzać szacunek wśród innych, są odpowiedzialne, umieją rozdzielać pracę, a także słuchać swoich podwładnych oraz cechują się komunikatywnością. Przełożony powinien też być dobrym psychologiem i mieć zmysł obserwacyjny, dzięki czemu będzie w stanie z powodzeniem ocenić, kto nadaje się do wykonywania określonych obowiązków. Ważna jest także duża odporność na stres.
- Programiści muszą być np. obdarzeni analitycznymi zdolnościami oraz logicznym sposobem myślenia. W dużych korporacjach pracodawcy często poszukują osób potrafiących zarządzać swoim czasem, a także umiejących ocenić, które zadania są w danym momencie najważniejsze. Dla niektórych ważna jest pewność siebie oraz przebojowość.

- Także sprawność fizyczna może mieć kluczowe znaczenie w przypadku niektórych zawodów. Ma to znaczenie między innymi w pracy chirurga, który z wielką precyzją i starannością musi wykonywać operacje oraz zabiegi medyczne, więc np. trzęsące się ręce nie wchodzi tutaj w rachubę. Osoba mające problemy z kręgosłupem lub z chodzeniem, nie będzie mogła podjąć pracy jako ratownik górski.

To, jaki pracownik jest poszukiwany, zależy w głównej mierze od **branży oraz stanowiska**. Dlatego każdy z nas powinien przemyśleć, jakie ma zdolności i możliwości psychofizyczne. Dzięki temu z łatwością znajdzie pracę dla siebie.

- Bezpieczne funkcjonowanie w roli kierowcy wymaga posiadania określonych cech i sprawności, do których należą:
- **sprawność procesów intelektualnych i poznawczych** – umożliwia trafną ocenę sytuacji na drodze i podejmowanie właściwych decyzji,
- **sprawność psychomotoryczna i psychofizyczna** – umożliwia sprawne wykonanie podjętych decyzji,
- **cechy temperamentu i osobowości** – decydują m.in. o trafności samooceny, odpowiedzialności w działaniu, samokontroli emocjonalnej, dojrzałości społecznej, stylu działania.

Te cechy i sprawności są oceniane w trakcie badań psychologicznych kierowców już przy podejmowaniu pracy w tym zawodzie, a następnie kontrolowane cyklicznie w kolejnych badaniach przeprowadzanych w trakcie wykonywania zawodu (co 5 lat do 60 roku życia, co 30 miesięcy po przekroczeniu 60 lat – co 30 miesięcy).

Poza doborem zawodowym sprawność kierowców może być zwiększana poprzez różne formy oddziaływań indywidualnych, takich jak:

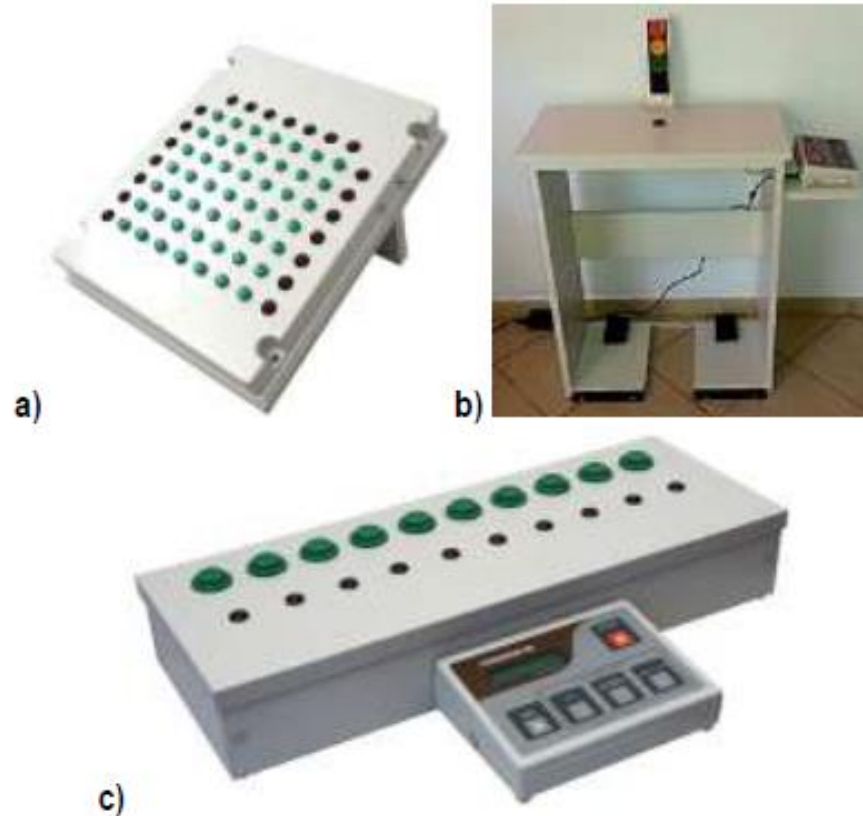
- kształtowanie umiejętności adekwatnej samooceny,
- uświadamianie konsekwencji lekceważenia przepisów i skutków błędów kierowców,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z czynnikami obciążającymi wynikającymi z uczestnictwa w ruchu drogowym,
- zwiększanie poziomu uwagi i unikanie sytuacji zaburzających ciągłość uwagi,
- kształtowanie dobrych nawyków,

Psychomotoryka

- Psychomotoryka to pojęcie obejmujące wszelką aktywność ruchową człowieka oraz całość jego ruchowej działalności. Zauważmy, że pojęcie to składa się z 2 wyrazów: „psycho” (psychika/ dusza) i „motoryka” (ruch), co wyraźnie ukazuje, że wszystkie czynności ruchowe człowieka są nierozdzielnie związane z czynnościami umysłowymi.
- Psychomotoryka (zwana też sferą ruchową) jest zdecydowanie najważniejszą i naczelną sferą, ponieważ jako jedyna zespala z sobą pozostałe sfery ludzkiego organizmu – fizjologiczną, emocjonalną, umysłową i społeczną, stanowiąc dla nich najsolidniejszy fundament. Psychomotoryka pełni też inną, niezwykłą rolę – jako jedyna najefektywniej rozwija cały układ nerwowy dziecka – „komputer” sterujący wszystkimi wyżej wymienionymi sferami.

Aparat Piórkowskiego

- https://www.youtube.com/watch?v=P_3jSRc-MU



Rys. 1. Aparaty do sprawdzania czasu reakcji i koordynacji kierującego a) aparat krzyżowy b) stanowisko z refleksomierzem c) aparat Piórkowskiego [11]