

***Влияние сменного  
графика труда на  
психологическое  
здоровье  
работников***

**Цель** исследования - доказать влияние сменного графика труда на психологическое здоровье работников.

**Объект** исследования - сменный график труда работников.

**Предмет** исследования – влияние сменного графика работы на психологическое здоровье работников.

**Гипотеза** исследования - мы предполагаем, что сменный график работы негативно влияет на такие показатели психологического здоровья, как адаптация, эмоциональность, тревожность.

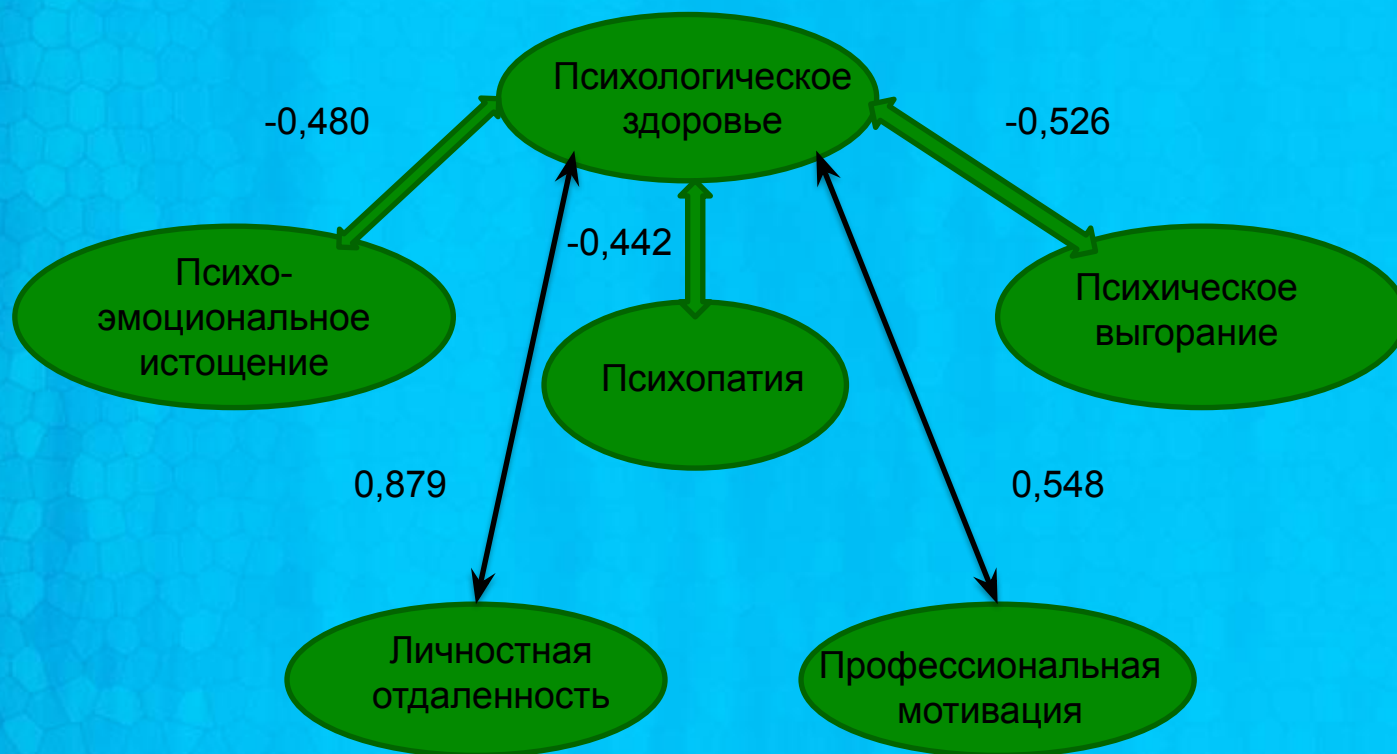
**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ и эмпирическое исследование влияния сменного графика работы на психологическое здоровье работников.
2. На основе математических методов выявить различия показателей психологического здоровья у работников со сменным графиком труда и работающих в дневную смену.

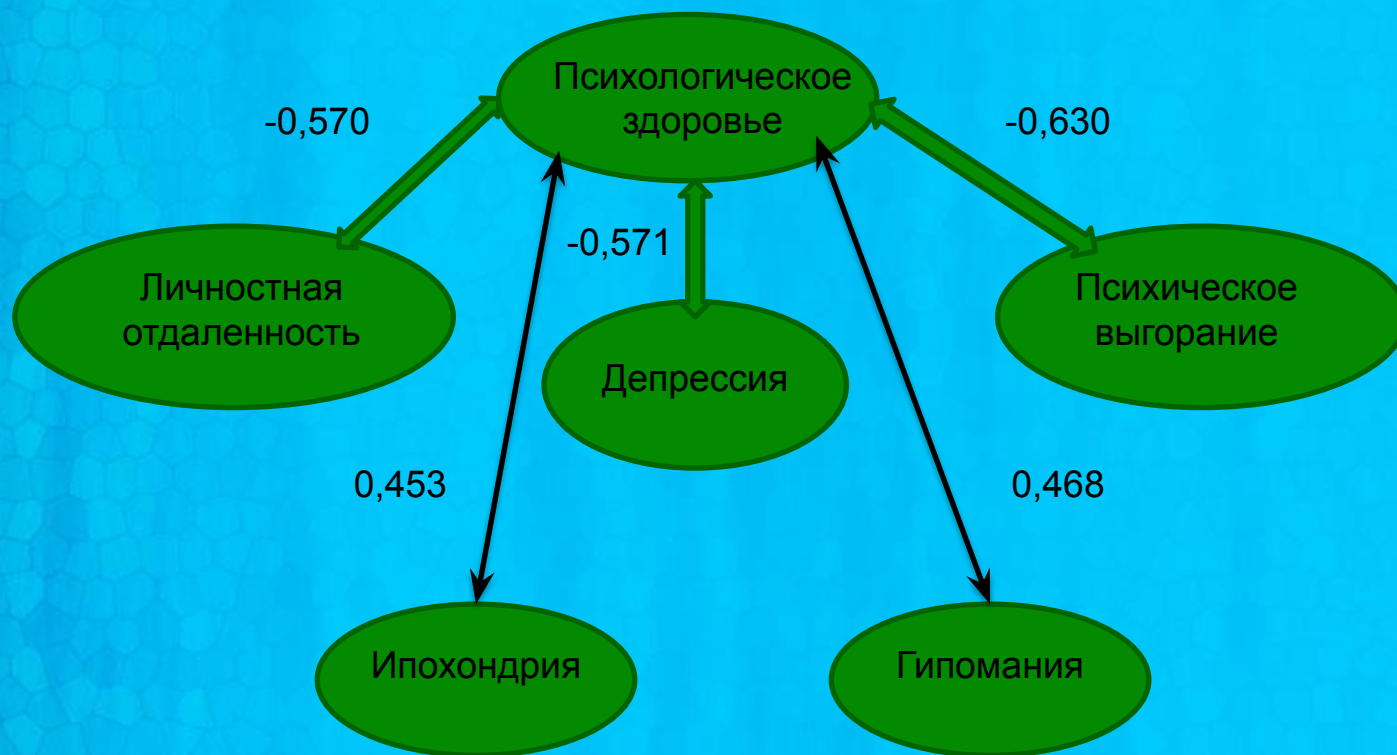
- **База исследования:** ОАО «НКНХ»
- **Выборка :** 40 человек
- **Методики :**
- **Определение психического выгорания А. Рукавишникова**
- **Диагностика личностных расстройств с помощью многофакторного опросника ММРІ «Мини – мульт»**
- **Тест психологического здоровья**



# Плеяда взаимосвязей психологического здоровья и личностных расстройств у дневных работников



# Плеяда взаимосвязей психологического здоровья и личностных расстройств у сменных работников



# Рекомендации

Наши рекомендации по снижению негативного воздействия сменного графика работы на психологическое здоровье работников: использование сеансов аутотренинга, который доказал свою эффективность оздоровительного воздействия на организм.

Так с помощью сеансов аутотренинга повышается сопротивляемость организма любым неблагоприятным факторам (изменение часовых поясов, нарушение суточных ритмов, влияние вредных воздействий связанных с производством и т.п.). При методе аутотренинга организм произвольно формирует и запускает специальные программы самовосстановления организма.

***БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!***