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:

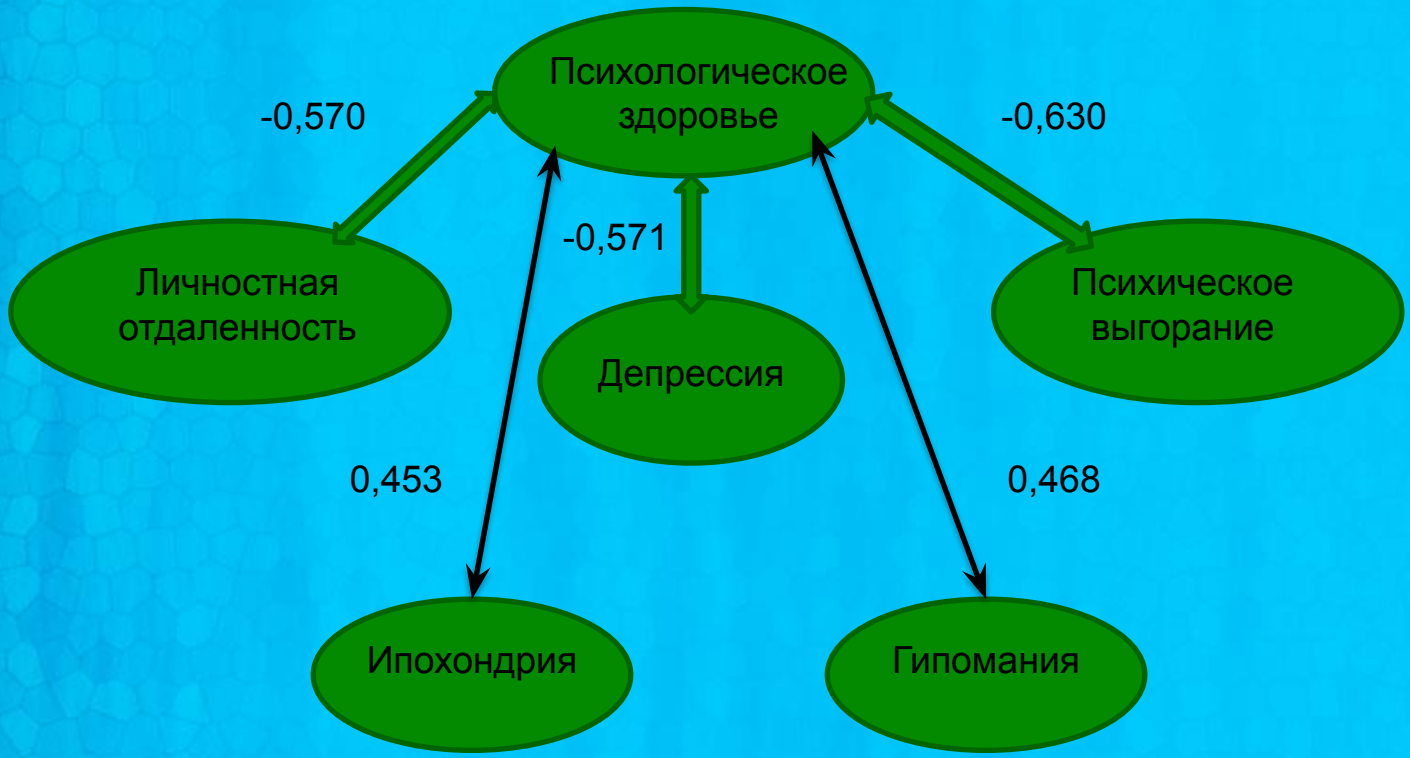
1. Провести теоретический анализ и эмпирическое исследование влияния сменного графика работы на психологическое здоровье работников.

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 MMPI «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!