

შრომის დაცვა და შრომის ჰიგიენა

მოკლე შინაარსი

- ← 15.1. ერგონომიკური საქმიანობის ექსპლუატაციის ფსიქოლოგიური ასპექტები
- ← 15.2. ესთეტიკურ მოვლენათა ადგილი საწარმოო გარემოს კულტურაში
- ← 15.3. ერგატიკური სისტემების ფორმირების საფუძვლები
- ← 15.4. შრომის დაცვა და პირადი ჰიგიენა

15.1. ერგონომიკური საქმიანობის ექსპლუატაციის ფსიქოლოგიური ასპექტები

შრომით ურთიერთობებთან დაკავშირებულ ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს საკითხს წარმოადგენს შრომის დაცვის სფეროში არსებული ურთიერთობები. ადამიანის დამსაქმებელთან ურთიერთობის უმთავრესი მიზანი ცხოვრებისათვის აუცილებელი ფინანსური სახსრების გამომუშავებაა. იგი შედის მის შრომით ურთიერთობაში და ბუნებრივია მისთვის უმთავრესია კითხვები: როგორ ვიმუშავებ, რა პირობებში, რამდენად უსაფრთხო იქნება ჩემი საქმიანობა და როგორი იქნება შრომის ანაზღაურება? ამ ჩამონათვალში თითოეულ მუშაკს თავისი პრიორიტეტები აქვს, მაგრამ ერთ-ერთი, რაც ყველას აუცილებლად დაინტერესებს – შრომის პირობებია. რასაკვირველია, შრომის დაცვის სუბიექტებს შორის ურთიერთდამოკიდებულება იმდენად მრავალფეროვანია, რომ კანონში ყველა ნიუანსის გათვალისწინება შეუძლებელია. ამასთან, კანონების მომზადება და მათი მიღება საკმაოდ დიდ დროს საჭიროებს. სახელმწიფოს მოვალეობა ურთიერთდამოკიდებულების წესების დადგენა და შესაბამისი ნორმატიული დოკუმენტების გამოცემაა, რომლებიც დაარეგულირებს შრომის დაცვასთან დაკავშირებულ საკითხებს და კონტროლს დააწესებს მათ შესრულებაზე.

შრომის დაცვის სუბიექტებს სახელმწიფო აკისრებს გარკვეულ ვალდებულებებს და ანიჭებს სათანადო უფლებებს არსებული

კანონებისა და დადგენილებების შესაბამისად. ასე რომ, დინამიურად ცვალებადი ეკონომიკის პირობებში ჩვენ შეგვიძლია ვისაუბროთ მხოლოდ შრომის დაცვის სუბიექტების ძირითად უფლება-მოვალეობებზე და დავამყაროთ იმედები მათ ჯანსაღ აზრზე, უნარზე გამოიყენონ წარმოქმნილი პრობლემების გადაჭრის გზები, რაც მხოლოდ სოციალური პარტნიორობის წახალისების გზით შეიძლება განხორციელდეს. ამას კი შესაბამისი საკანონმდებლო ბაზა სჭირდება, სადაც უმთავრესი ადგილი პროფესიულ კავშირებს და დამსაქმებელს შორის კოლექტიური მოლაპარაკებები ეფექტურად და კეთილსინდისიერად წარმართვის გარანტიებს უნდა ეთმობოდეს. საქართველოში პროფესიული პროფესიული დაავადებების განაწილება

1970-2009

ვიბრაციული დაავადება	237
მანგანუმით ქრ. ინტოქსიკაცია	234
ქრ. ბრონქიტი	169
პნევმოკონიოზები	140
სმენის ნერვის ანთება	96
ბრონქული ასთმა	81
სხვადასხვა ინტოქსიკაციები	23
მანგანოკონიოზი	20

შრომის ჰიგიენური კლასიფიკაციის თანახმად, შრომის ანალიზის საფუძველზე მრეწველობის სხვადასხვა წარმოებაში, სადაც მაღალია პროფესიული ავადობის მაჩვენებლები, შეესაბამება მაგნიტობის მეორე-მესამე ხარისხს და მაგნიტობის მეორე-მესამე კლასს. დღეს შრომის მედიცინაში მომუშავე მეცნიერთა და პრაქტიკოს ექიმთა წინაშე დგას ურთულესი ამოცანა: ქვეყნის ეკონომიკის საბაზრო პრინციპებზე გადასვლა და საკუთრების ფორმის შეცვლა მოითხოვს დასაქმებულ მომუშავეთა სავალდებულო წინასწარი და პერიოდული სამედიცინო გასინჯვების სისტემის აღდგენა და განახლებას.

“ადამიანი-მანქანა-გარემო” სისტემის ექსპლუატაციის უზრუნველყოფის ძირითად ამოცანას წარმოადგენს:

მომსახურე პერსონალის სამუშაო უსაფრთხოების უძრუნეველობის ამოცანები;

ადამიანისეული რესურსების ფუნქციონირების ხარისხის შენარჩუნება მოთხოვნათა დონეზე

უსაფრთხოება ითვალისწინებს სისტემის მუშაობისას გამაფრთხილებელი დონის დიეტების გატარებას. ეს კომპლექსური ამოცანაა, რომელიც გადაწყვეტას მოითხოვს როგორც “ადამიანი-მანქანა” სისტემებში, ასევე პიროვნული ფაქტორით გათვალისწინებულ პროცესებში. ადამიანის გათვალისწინებით უსაფრთხოების უზრუნველყოფისათვის არსებობს ოთხი ძირითადი მიდგომა:

- სამუშაო მდგომარეობის შემქმნელი “ადამიანი-მანქანა” სისტემის დაპროექტების მეთოდების გამოყენება, რომლებშიც ოპერატორების კვალიფიკაცია გამოყენებულია მაქსიმალური ეფექტიანობით;
- უსაფრთხოდ წარმართული საქმიანობის ორგანიზაციული სტრუქტურის დაგეგმვა;
- უმეტეს სიტუაციებში მოქმედების სავარჯიშოები;
- სპეციალისტების სწავლება რისკის ფაქტორის გათვალისწინებით, შტატგარეშე სიტუაციებში მუშაობა

15.2. მსთავითურ მოვლენათა აღბილი საწარმოო ბარემოს კულტურაში

იმისათვის, რომ გავარკვიოთ შრომის კულტურის კანონზომიერებანი და შინაგანი პრობლემები, უწინარეს ყოვლისა, უნდა განვსაზღვროთ ეს ცნება. მასში ძირითადი მნიშვნელობა აქვს სიტყვა „კულტურას“ კულტურის ყველაზე გააზრებულ თეორიულ კონცეფციებს ვხვდებით კლასიკოსების ნაშრომებში. ისინი გამომდინარეობს იმ მატერიალური და სულიერი თავისებურებების დიალექტიკური ურთიერთკავშირიდან, რომელთა თანახმადაც ადამიანის პიროვნების განვითარება წარმოადგენს მთელი კულტურული მოძრაობის ძირითად ღერძს.

სიტყვა „კულტურა“ წარმოიშვა ლათინური სიტყვიდან და ნიშნავს - საზოგადოების მიღწევათა ერთობლიობას განათლების, მეცნიერების, ხელოვნებისა და სულიერი ცხოვრების სხვა დარგებში. კულტურა უნდა განვიხილოთ რო-

გორც პროცესი და არა როგორც გაყინული, ისტორიის გარე მოვლენა. ამ განსაზღვრებაში ხაზგასმულია ადამიანის ცენტრალური როლი შემდეგი ოთხი ასპექტით:

ა. საზოგადოების თვალსაზრისით კულტურა მთლიანად შეიცავს მატერიალურ და სულიერ მხარეთა ერთობლიობას;

ბ. კულტურის საგანი და ძირითადი შინაარსია ადამიანთა შორის ყველა საზოგადოებრივი კავშირის ერთობლიობის განვითარება;

გ. ადამიანის პოტენციური ძალთა ობიექტივიზაცია ხდება საზოგადოებრივად სასარგებლო საქმიანობის შედეგად;

დ. კულტურის ზოგადსაკაცობრიო მიზანი და აზრი მდგომარეობს მატერიალურ და სულიერ ფასეულობათა გამოყენებაში ბუნების ყოველმხრივ დაუფლებისათვის. ეს არის ადამიანისა და ბუნების კავშირთა ძირითადი ონტოლოგიური კანონზომიერება.

შრომა, როგორც მიზანშეწონილი საქმიანობა, ნიშნავს ყოველგვარი სახეობის ფიზიკურ და გონებრივ, კვალიფიციურ თუ არაკვალიფიციურ სამუშაოთა შესრულებას ადამიანის მიერ. როგორც ვიცით, ადამიანი ეწევა შრომით საქმიანობას როგორც მატერიალურ-ტექნიკური, ასევე ბუნებრივი პირობების კომპლექსზე ზემოქმედებისას.

საწარმოო გარემოში, ფართო გაგებით იგულისხმება იმ პირობათა ერთობლიობა, რომლებშიც მიმდინარეობს შრომის პროცესი. უფრო ვიწრო გაგებით ჩვენ ვლაპარაკობთ სამუშაო ადგილზე შემოფარგლულ სივრცეზე, სადაც მუშაკი ან მუშაკთა ჯგუფი შრომის საზოგადოებრივი დანაწილების საფუძველზე ტექნოლოგიური ან საორგანიზაციო თვალსაზრისით ასრულებს უპირატესად ფიზიკურ ან გონებრივ სამუშაო (საწარმოო ან არასაწარმოო) ციკლს. სამუშაო გარემო და სამუშაო ადგილი, როგორც ამ გარემოს განსაზღვრული ნაწილი, ერთ განუყოფელ მთელს წარმოადგენს. ახლა შეიძლება ჩამოვყალიბოთ შემდეგი განსაზღვრება. **შრომის კულტურა არის ადამიანის ბუნებრივი ძალების იმ მატერიალურ და სულიერ მხარეთა ერთობლიობა შრომის კონკრეტულ ისტორიულ პროცესში, რომლებიც ამ პროცესის შედეგად განვითარებულია და საზოგადოების მიერ გამოყენება ბუნების ყოველმხრივ დაუფლებისათვის.**

მატერიალურ და სულიერ მხარეთა დიალექტიკურ ერთობლობაში შრომის კულტურა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სამეცნიერო-ტექნიკური რევოლუციის ჰუმანიტურ პროგრამაში. შრომის ოპტიმალური პირობების უზრუნველყოფისადმი თავისი კომპლექსური მიდგომით შრომის კულტურა ქმნის სამუშაო ძალთა დაკარგვის თავიდან აცილების წინაპირობებს. იმასთან დაკავშირებით, რომ დღეისათვის სამეცნიერო-ტექნოლოგიური რევოლუციის ძირითად კრიტერიუმად იქცა საწარმოო ძალთა უნივერსალური გარდაქმნა, საწარმოო პროცესის უწყვეტობა და ა.შ. წარმოიქმნება იმის საშიშროება, რომ შრომის ტექნიკური საშუალებები ყოველთვის თანმიმდევრულად არ შეესაბამება ადამიანის შესაძლებლობებსა და უნარს. ტექნიკის საშუალებათა მადალი პროდუქტიულობა ზოგჯერ არ შეესაბამება „ადამიანის ფაქტორს“. შრომის კულტურის კომპლექსური მიდგომა ამ წინააღმდეგობის დაძლევის განაპირობებს. სხვადასხვა მეთოდის საშუალებით შეიძლება თავიდან ავიცილოთ შესაძლებელი წინააღმდეგობანი და ტექნიკის ნაკლოვანებანი საწარმოო ძალთა გარდაქმნის პროცესში.

შრომის კულტურა განაპირობებს აგრეთვე სამუშაო ადგილის, საცხოვრებელი ადგილისა და ცხოვრებისეულ გარემოთა სხვა სფეროებს შორის არსებული წინააღმდეგობების გადალახვას.

საწარმოო და საცხოვრებელ გარემოთა დაახლოების მეშვეობით ძლიერდება სამუშაო ადგილის ინტიმურობა, რაც დადებით გავლენას ახდენს ადამიანთა შორის ურთიერთობაზე. აქ, რა თქმა უნდა, საუბარია არა სამუშაო ადგილისა და საცხოვრებელის გაიგივებაზე, არამედ მხედველობაში გვაქვს სხვა საზოგადოებრივი პროცესები. სამეცნიერო ტექნიკური რევოლუციის მიმდინარეობისას წარმოიშობა სამუშაო ადგილთა ახალი ტიპები, რომლებიც აკმაყოფილებენ ინტიმურობის, დასვენების, საქმიანობის და ა.შ. მოთხოვნებს. ე.ი. შეიძლება ვისაუბროთ სასიცოცხლო გარემოს ზოგიერთი ელემენტის ინტეგრაციაზე.

შრომის კულტურა განაპირობებს ადამიანის მოთხოვნათა ცვლილებას. საწარმოო გარემოს და აქედან გამომდინარე, შრომის პირობების სრულყოფის შედეგად შესაძლებელი ხდება

უბრალო საარსებო საშუალებიდან, შრომა ეაქციოთ ადამიანის ძირითად შინაგან მოთხოვნილებად. საზოგადოებრივი შრომა თუ იქცევა ადამიანის ძირითად მოთხოვნილებად, მაშინ ხდება ადამიანის მოთხოვნილების მთელი სტრუქტურის ძირეული შეცვლა, რამდენადაც შრომა წარმოადგენს ადამიანის არსებობის საფუძველს, იგი ქმნის საზოგადოების ყველა მატერიალურ ფასეულობას. აქვე დავძენთ, რომ შრომის კულტურა არავითარ შემთხვევაში არ უნდა განვიხილოთ ისტორიული პირობებისაგან მოწყვეტით.

შრომა შეიძლება განვიხილოთ სხვადასხვა თვალსაზრისით ფიზიოლოგიური, ფსიქოლოგიური, ეკონომიკური, სოციოლოგიური და ა.შ. არცერთნაირი შრომა არ შეიძლება იყოს მხოლოდ ფიზიკური ან მხოლოდ გონებრივი. ნებისმიერ ფიზიკურ შრომას თან ახლავს გარკვეული გონებრივი დატვირთვა, შესაბამისად, გონებრივს - ფიზიკური. ამიტომაც შეიძლება ვისაუბროთ, მხოლოდ ერთი ან მეორე მხარის უპირატესობაზე შრომის პროცესში.

შრომის კულტურა დაფუძნებულია სხვადასხვა სახის შრომითი საქმიანობის არსისა და თავისებურებების ცოდნაზე. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ხელებს, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ფიზიკურ შრომაში. ხელების მეტისმეტი გადაღლა უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის მთელ ნერვულ სისტემაზე, ხელი როგორც შრომის ორგანო, განსაკუთრებულ როლს ასრულებს სივრცობრივ ორიენტაციაში. ყოველივე ეს აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ სამართი ორგანოების ინსტრუმენტების ფორმის, მანქანების, დანადგარების დამუშავებისას.

გონებრივი შრომის ორგანიზაცია უფრო რთულ პრობლემას წარმოადგენს, რამდენადაც ადამიანის საქმიანობის ამ სახეობის კანონზომიერებანი ჯერ კიდევ ბოლომდე არა არის შესწავლილი, განსაკუთრებით სხვადასხვა პროფესიის სპეციფიკის გათვალისწინებით. მაგრამ ნათელია, რომ ფიზიკურ ან გონებრივ შრომას შორის კავშირის ხასიათი იცვლება. გონებრივი შრომა თავისუფლდება დამძლეული დაძაბულობისაგან. გონებრივი შრომის კულტურის ამადლება იცავს გარკვეულ სისტემას და არა მხოლოდ აფართოებს შრომისუნარიანობის ასაკობრივ ზღვარს, არამედ ხელს უწყობს ჯანსა-

ლი ფსიქიკის შენარჩუნებას. მნიშვნელოვანი და საყურადღებოა გონებრივი შრომის მეთოდთა, რაციონალური ორგანიზაცია და ა.შ. გონებრივი შრომის ჰიგიენა უნდა ითვალისწინებდეს რიგ ფაქტორებს: მუშაკის ცხოვრების წესს, შრომისა და დასვენების რეჟიმს, დროის განაწილებას, გონებრივ საქმიანობას, ფსიქიკურ წინაპირობებს, მომზადების მეთოდს, კითხვის ტექნიკას, ჰიგიენას, შეძენილი ცოდნის ერთობლიობას, მეხსიერების თავისებურებებს და სხვა. მექანიზაციისა და ავტომატიზაციის განვითარება ერთად თავიდან აგვაცილებს პასიურ გონებრივ დატვირთვას, მექანიკურ ფიზიკური შრომის ორგანიზაციის მიმართ წარმოიშობა სრულიად ახალი მოთხოვნები.

აქვე საჭიროა, მოკლედ განვიხილოთ იმ სამეცნიერო დისციპლინათა შინაარსი, რომლებიც შეისწავლის საწარმოო გარემოს ფორმირების ზოგად და კონკრეტულ პრობლემებს.

უსაფრთხოების ტექნიკა და შრომის დაცვა წარმოადგენს პრაქტიკულ სფეროს, რომელიც მოიცავს ორგანიზმისათვის უსაფრთხო შრომის პირობების შექმნისა და უზრუნველყოფის ღონისძიებათა ერთობლიობას. მხედველობაში გვაქვს სხვადასხვა ხასიათის ღონისძიებები - იურიდიული, ტექნიკური, საორგანიზაციო, სააღმზრდელო და სანიტარულ-ჰიგიენური.

შრომის ფიზიოლოგია შეისწავლის შრომით პროცესში ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებს. ხდება კუნთების მუშაობისა და გამომუშავების ფიზიოლოგიური ნორმების შემუშავება-განალიზება. მიმდინარეობს შრომის რაციონალიზაციის ფიზიოლოგიური პრობლემების, შრომისუნარიანობის, როგორც მუშაკის ასაკის ფუნქციის გამოკვლევა, გადაღლის, დასვენების, მუშაობის დროს შესვენების, ქალებისა და ახალგაზრდების შრომის ფიზიოლოგიური თავისებურებების კვლევა და ა.შ.

შრომის ჰიგიენა შეისწავლის დაავადებათა ხასიათს, წარმოშობასა და მიმდინარეობას, რომლის მიზეზსაც წარმოადგენს ტექნოლოგიური პროცესი, ორგანიზაცია.

შრომის ფსიქოლოგია შეისწავლის შრომის პროცესში ადამიანთა გონებრივ საქმიანობათა თავისებურებებს (ყურადღება, მეხსიერება, გადაწყვეტილებათა მიღების პროცესი და სხვა). უფრო ზუსტად, იგი შეისწავლის ადა-

მიანის ფსიქიკას შრომის პროცესში, შრომის მწარმოებლურობის ამაღლებისა და მომუშავის აუცილებელ პროფესიულ თვისებათა ჩამოყალიბების მიზნით.

ეკონომიკა და შრომის ორგანიზაცია წარმოადგენს ეკონომიკური მეცნიერების დარგს, რომელიც შეისწავლის წარმოებას, რომელიც უშუალოდ დაკავშირებულია შრომასთან, სამუშაო ძალთა ხარჯვასთან, ამ კანონზომიერებათა კონკრეტული რეალიზაციის მეთოდებსა და საშუალებებს.

შრომის სოციოლოგია კონკრეტული გამოყენებითი სოციოლოგიის სფეროა, რომელიც შეისწავლის შრომას, როგორც საზოგადოებრივ პროცესს. იგი განიხილავს იმ საზოგადოებრივ კავშირთა სტრუქტურას, რომელიც წარმოიქმნება ადამიანებს შორის შრომის პროცესში.

შრომის ეთიკა არის მეცნიერება, რომელიც იკვლევს შრომით პროცესში ადამიანთა ურთიერთობის ზოგად კანონზომიერებებს და მათი მოქმედების პრინციპებს ეთიკური ნორმების შესაბამისად.

როგორც ცნობილია, მეცნიერებანი ადამიანისა და შრომის შესახებ ცდილობენ შეიმუშაონ ოპტიმალური საწარმოო პირობების შექმნის პრინციპები. ბოლო ორი ათეული წლის განმავლობაში შეინიშნება ზემოთ აღნიშნულ მეცნიერებათა კოორდინირებული სისტემური მიდგომისაკენ სწრაფვა ახალ დისციპლინათაშორის სფეროში - საპროექტო ერგონომიკაში.

სოციალური მიზნების მიღწევის კარდინალური გზა, წარმოების კულტურის ამაღლებაში მდგომარეობს, წარმოების კულტურის გაგება მოიცავს სამ შემადგენელს:

1. წარმოების ტექნიკური კულტურა, რომელიც განისაზღვრება წარმოების ტექნიკისა და ტექნოლოგიების პირობებით, მათი მექანიზაციისა და ავტომატიზაციის დონით, პროდუქციის ხარისხით;

2. წარმოების საერთო კულტურა, რომელიც ყალიბდება მუშაკთა შრომის პირობებით და კულტურულ საყოფაცხოვრებო მომსახურებით;

➤ მუშაკთა პირადი კულტურა, რომელიც განისაზღვრება შრომისადმი მათი დამოკიდებულებით საწარმოო კოლექტივში.

პრაქტიკამ გვჩვენა, რომ მრავალი ტექნიკური მოწყობილობა, შრომის იარა-

ლი და საწარმოო სფეროს სხვა ელემენტები, რომლებიც შექმნილია შრომის შესახებ არსებულ მეცნიერებათა მოთხოვნების შესაბამისად, მონოტონურია, გარეგნულად ერთფეროვანი და ზოგჯერ უბრალოდ უღამაზო. საწარმოო პროცესის ელემენტთა ესთეტიზაცია წარმოადგენს შრომის ჰუმანიზაციის კანონზომიერ დასრულებას. შრომის ორგანიზაციის ესთეტიკურ კანონზომიერებებს მატერიალური წარმოების სფეროში შეისწავლის შრომის ესთეტიკა. როგორც ფიზიკურ, ასევე გონებრივ შრომით საქმიანობაში ვითარდება აგრეთვე სინამდვილისადმი ადამიანის ესთეტიკური დამოკიდებულება. საგანთა ფორმისა და სიღამაზის შეგრძნება ფერითი, ბგერითი შესამებების ჰარმონია და ა.შ. შრომის პროცესში ადამიანის მიერ ხდება თავისი ესთეტიკური კულტურის აქტიური რეალიზება, საწარმოო პირობები და მთლიანად გარემო ზემოქმედებას ახდენს ადამიანის ყველა გრძნობაზე, ყველა ფსიქიკურ პროცესებზე დადასტურებულია, რომ შრომის პროცესში, ისევე როგორც სხვა ცხოვრებისეულ პროცესებში, ესთეტიკური მოვლენები აღიქმება კომპლექსურად. მთლიანობაში, ამასთანავე მათი სპეციფიკის შესაბამისად, გადამწყვეტი როლი ეკისრება ამა თუ იმ ანალიზატორულ სისტემას (სმენითს, მხედველობითსა და ა.შ.). მაგალითად, შრომის ესთეტიკამ დაადგინა, რომ მხედველობითი წარმოდგენების ფორმირებაში მეტად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს კინეტიკური, ტაქტილური და სტატოკინეტიკური ანალიზატორები. ზოგჯერ მხედველობამ შეიძლება მოგვატყუოს კიდევ, რაც გარეგნულად ღამაზად გვეჩვენება, მთლიანობაში იგი შეიძლება არ იმსახურებოდეს დადებით შეფასებას, ამიტომაც ადამიანის გამოცდილება მოწმობს, აღრმავებს და განამტკიცებს ღამაზი ფორმის, კონტურის, ფაქტურისა და ა.შ. ესთეტიკურ აღქმას. ესთეტიზაცია ამასხილებს მუშის ყურადღებას სამუშაოს შინაარსისა და მისი შესრულების მეთოდზე, მთლიანად საწარმოო პროცესის შინაარსზე და ბოლოს, იგი ზრდის ახალი ესთეტიკური სტიმულების ათვისების უნარიანობას.

შრომის თანამედროვე ესთეტიკა განასხვავებს წარმოებაში მიმდინარე ესთეტიკური საქმიანობის შემდეგ სპეციალურ სფეროებს:

ა. რთულს, რომელსაც მიეკუთვნება შრომის მხატვრული ესთეტიკა ის მოიცავს

საწარმოო გარემოს (ინსტრუმენტები, მანქანები, საწარმოო შენობები, ტექნოლოგიური კომუნიკაციები, სამუშაო ტანსაცმელი, განათების სისტემები და სხვა.) საგნობრივ და სივრცობრივ სტრუქტურებს; აკუსტიკური გაფორმების ესთეტიკა, რომელიც მოიცავს ყველა ხმოვან სტრუქტურას, მუშაობის პროცესში მედერი მუსიკის ჩათვლით; ე.წ. შრომის ანთროპოესთეტიკა, რომელიც შეისწავლის ადამიანის მიერ ესთეტიკური აღქმის საკითხებს.

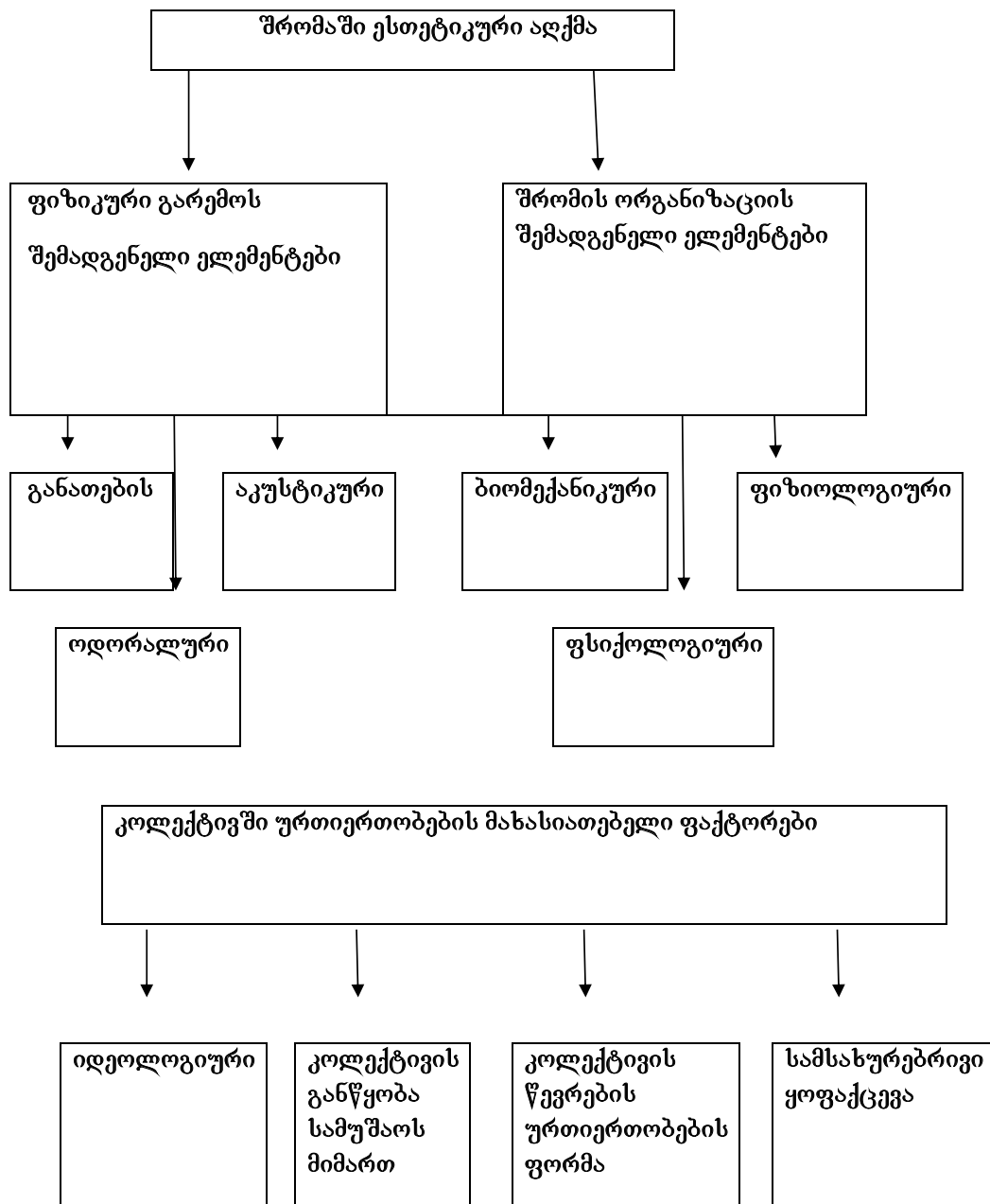
ბ. მარტივს, რომლის ყურადღების ცენტრში დგას ის ესთეტიკური მოვლენები, რომლებიც დაკავშირებულია ყნოსვითი და შეხებითი ანალიზატორების მოქმედებასთან.

ესთეტიკურ დამოკიდებულებათა განვითარების საწყის წინაპირობას წარმოადგენს შრომის სუბიექტის, გარკვეული მიზიდვა ესთეტიზაციისაკენ, რაც გამოვლინდა გარემოს ესთეტიკური ფორმირების ინტერესში მნიშვნელოვანია სივრცობრივ ხელოვნებათა როლი შრომის ესთეტიზაციაში. ზემოთ უკვე ნახსენები იყო შრომის ესთეტიკის სფერო, რომელიც შეისწავლის შრომის პროცესში ესთეტიკურ დამოკიდებულებათა ვიზუალური მხარის ფორმირების კანონზომიერებებს, ე.ი. აღქმული ფორმის, ფერის, სივრცის ზედაპირის ფაქტურის და სხვა ჰარმონიას. ვიზუალურ ესთეტიზაციაში განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს ადამიანის ესთეტიკურ დამოკიდებულებებს შრომის სფეროში. ეს განპირობებულია იმით, რომ მხედველობითი ანალიზატორის მეშვეობით აღიქმება ადამიანის გარემომცველი სინამდვილის შესახებ არსებული ინფორმაციის 90%-ზე მეტი. ამიტომაც, შრომის ესთეტიკა ყურადღებას ძირითადად ამასხილებს ვიზუალურ ესთეტიზაციაზე, რომელიც მოიცავს ადამიანის (საზოგადოების) მიერ შექმნილი როგორც ბუნებრივ, ასევე ხელოვნურ გარემოს.

როგორია საწარმოო გარემოს ესთეტიზაციის ამოცანები? უწინარეს ყოვლისა, შრომის კულტურაში ესთეტიზაცია ასრულებს გამაერთიანებელი მაინტრიგებელი ფაქტორის როლს. მხატვარ-კონსტრუქტორების პროექტებით შესრულებული მანქანები აღარ არის გადატვირთული ზედმეტი ელემენტებით. კონსტრუირებული დეტალები შეკრულია ობიექტთა ფორმის ერთიან კომპოზიციად.

ამასთანავე გამოკვლეულია ოპერატორის

ლექსიების კურსი XV



სქემა 1. შრომით საქმიანობაზე ესთეტიკური ასპექტების ურთიერთზემოქმედება

იმ შრომითი საქმიანობის ერგონომიკური თავისებურებანი, რომლებიც მოწყობილობას გამოიყენებს შრომის პროცესში. მხატვარ-კონსტრუქტორები ითვალისწინებენ ტექნიკის ჰუმანიზაციას და ინჟინრებთან ერთად ქმნიან არა მხოლოდ ფუნქციურად სრულყოფილ, არამედ ესთეტიკური თვალსაზრისით ფასეულ შრომის იარაღებს.

ესთეტიკურად სრულყოფილი ფერითი გადაწყვეტის მეშვეობით შეიძლება გაერთიანდეს

სხვადასხვა საწარმოო შენობა, შეიქმნას თანდათანობითი გადასვლები ბუნებრივი გარემოდან ხელოვნურისაკენ, სამუშაო ადგილის მიკროგარემოსაკენ და ა.შ.

ძირითად დისციპლინებს წარმოადგენენ სამრეწველო არქიტექტურა და, საერთოდ, ცხოვრებისეული გარემოს არქიტექტურა. ეს იმიტომ, რომ იგი ქმნის საწარმოო გარემოს (შენობის, შრომის ობიექტების, ტექნოლოგიური კომუნიკაციის) ყველაზე ხანგრძლივ ელ-

ემენტებს და აპროექტებს ბუნებრივ გარემოს. (ლანდშაფტური არქიტექტურა).

საწარმოო გარემოს ესთეტიკური ინტეგრაცია არანაირად არ ნიშნავს უფერულობისა და ერთფეროვნების თვალსაზრისით უნიფიკაციას. კონკრეტული კომპოზიციური საშუალებებით გაითვალისწინება გარემოს თავისებურება, იქმნება ფორმათა და ფერით გადაწყვეტათა მრავალფეროვანი სტრუქტურა ბუნების სიმწვანისა და სილამაზის შესაბამისად. მაგალითად, სვანური კოშკები, რომლებიც გასულ საუკუნეებში წარმოადგენს მტერთა თავდასხმისაგან თავშესაფარს, აგრეთვე დამხმარე შენობებს, ჰარმონიულად არის შერწყმული მთიანი ბუნების პეიზაჟთან. ისინი წარმოადგენენ ნაგებობათა არა მხოლოდ ინტეგრირებულ კომპოზიციას, რომელიც კლასიფიცირებულია რეგიონული (ზონალური) ნიშნების მიხედვით.

ამგვარ კომპოზიციურ გადაწყვეტებს გააჩნია მკვეთრად გამოხატული ესთეტიკური ძალა, ესთეტიკური ზემოქმედების კონცენტრაცია. ამავე დროს, ისინი ერგონომიკურად დასაბუთებულია, გათვალისწინებულია რა გამოსაყენებელი მასალების ესთეტიკური ზემოქმედება. შენობაში არსებული ობიექტებისა და შრომის კულტურა ქმნის ოპტიმალურ წინაპირობებს საზოგადოების მატერიალურ და სულიერ მოთხოვნათა დასაკმაყოფილებლად, ემსახურება შრომის პროცესში ადამიანის ყოველმხრივ ჰარმონიულ განვითარებას.

15.3. პრაქტიკული სისტემების შორშირების საფუძვლები

ერგატიკული ეწოდება ისეთ ფიზიკურ სისტემებს, რომლებიც ასე თუ ისე, დამოკიდებულია ადამიანის მონაწილეობაზე. ფიზიკური - ეს არის სისტემები, რომლებშიც მონაწილეობენ ფიზიკური ობიექტები.

პრაქტიკულად ყველა სისტემა, რომელიც ახდენს სასოფლო-სამეურნეო წარმოების ფორმირებას, წარმოადგენს ერგატიკულ სისტემას.

ერგატიკულ სისტემებს შეუძლიათ მიიღონ სხვადასხვა ფორმა. ერგატიკული სისტემები, რომლებშიც გარკვეულ ტექნიკურ მოწყობილობად ან ბიოლოგიურ ობიექტად ფუნქციონირებს ადამიანი-ეწოდება მონოერგატიკული.

სისტემებს, რომლებშიც თანმიმდევრულად

შრომობს არა ერთი, არამედ რამდენიმე ადამიანი - ეწოდება პოლიერგატიკული.

როგორც მონო, ასევე პოლიერგატიკულ სისტემებში ადამიანის მიერ შრომის ობიექტის აღქმა, ე.ი. შრომის საქმიანობის ერგონომიკური თავისებურებები არსებითად მოქმედებს სიზუსტეზე და შრომის ხარისხის სხვა მახასიათებლებზე. ამას ემყარება პროდუქციის ხარისხი და შემდგომ - წარმოების ეფექტიანობა მთლიანად.

როგორც მონო, ასევე პოლიერგატიკულ სისტემებში შრომის ესთეტიკური თავისებურებანი გავლენას ახდენენ ემოციურ ფონზე, რომლებიც ასე თუ ისე ცვლის შრომის ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებს და შემდგომში მოქმედებს მის ეკონომიკურ მაჩვენებლებზე.

აქედან გამომდინარეობს ის, რომ შრომის იარაღის ერგონომიკური მახასიათებლები გავლენას ახდენს შრომის მახასიათებლებზე, ხოლო შრომითი საქმიანობის ესთეტიკური თავისებურებანი გავლენას ახდენს ფსიქოლოგიურ მაჩვენებლებზე, საბოლოოდ, ისევე შრომის მახასიათებლებზე.

შრომის პირობებს განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს საზოგადოებრივი წარმოების სტრუქტურაში, როგორც მის შემადგენელ ნაწილს. ისინი (შრომის პირობები) ამავე დროს წარმოადგენენ წარმოების მუშაკთა მოხმარების ობიექტს, რაც, ერთი მხრივ განისაზღვრება სამეცნიერო-ტექნიკური პროგრესის მიღწევებითა და შრომის საშუალებათა განვითარებით, მეორე მხრივ, კი - ადამიანთა მიერ ცხოვრების დონის ამაღლების მზარდი მოთხოვნილებებით.

თუ შრომის პირობების შესახებ არსებულ პირველ გამოკვლევებში ჭარბობდა სამედიცინო ბიოლოგიური მიდგომა, უკვე XX საუკუნის 50-60 იანი წლების მიჯნაზე აქტუალური გახდა ფსიქოფიზიოლოგიური და სოციალურ-ფსიქოლოგიური მიდგომები, რომლებიც აუცილებლად ეხებოდა ამა თუ იმ ესთეტიკურ ასპექტებს შრომითი საქმიანობის ორგანიზაციაში. ამგვარი გამოკვლევებისათვის დამახასიათებელია ის, რომ ისინი, როგორც წესი, ტარდება სამრეწველო სახის საქმიანობათა მიმართ და პრაქტიკულად არ არსებობს ანალოგიური შედეგები სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობისათვის, რაც გამოხატავს მეცნიერების მხრივ მისდამი დამოკიდებულებას. გარდაქმნის ახლანდელ პერიოდში მომხდარი მობრუნე-

ბა სოფლის მეურნეობისაკენ, სამეცნიერო ინტელიგენციის და მთელი ხალხის შეგნება განსაზღვრავს შრომისადმი, ტექნიკასა და ბუნებასთან ადამიანის ურთიერთობისადმი ახალ დამოკიდებულებას. წარმოიშობა საქმიანობის ჩვენთვის ახალი სფეროები, რომლებიც დაკავშირებულია შრომისადმი დამოკიდებულებასთან, ბუნებისადმი დამოკიდებულებასთან. კაცობრიობის გონება - განწყობილებაში მოხდა ეკოლოგიური გადატრიალება, რამაც ნათელი გახადა, თუ რამდენად დამღუპველია ადამიანის ზოგიერთი მოქმედება ბუნებრივი გარემოსთვის, მაგრამ ამავე დროს მეტად ნიშანდობლივია შრომის ესთეტიკური მხარეების მიმართ დამოკიდებულების შეცვლა. წარმოიქმნება შრომითი საქმიანობის არა მხოლოდ ეკონომიკური, არამედ ერგონომიკური და ესთეტიკური პოზიციიდან ანალიზის მოთხოვნილება.

ამასთან ერთად, ანალიზმა გამოავლინა რიგი პრინციპული დებულებანი შრომის პირობების არსის, შემადგენლობისა და მოქმედებათა მიმართულების ირგვლივ, შეცნობილი იქნა კლასიფიკაციათა აგებულების მეთოდოლოგიური გზა. განვიხილოთ ეს დებულებები.

1. შრომის პირობების მიმართება მომუშავე ადამიანისაკენ. მკვლევართა უმრავლესობა თვლის, რომ შრომის პირობები განსაზღვრავს არა საწარმოო პროცესის მიმდინარეობას, არა სისტემების - „ადამიანი-მანქანა“ ფუნქციონირებას, არამედ ადამიანის ცხოველქმედებას შრომაში, ე.ი. შრომის პირობებს განიხილავს როგორც მომუშავის სიცოცხლისათვის აუცილებელ პირობებს შრომის დროს. ამასთანავე, შრომის გაგება ხდება არა ფართო სოციალურ-ეკონომიკური აზრით (როგორც შრომის სფეროში“ ან „წარმოების“), არამედ ვიწროდ, როგორც „ცოცხალი“ შრომა. ე.ი. ადამიანისათვის სარგებლობის მომტანი ფიზიკური და ინტელექტუალური ძალების ხარჯვა. შრომის პირობების კონკრეტული მიმართულება სხვადასხვაგვარად განისაზღვრება. ზოგი მკვლევარისათვის ეს წარმოადგენს მხოლოდ ფსიქო-ფიზიოლოგიურ ზემოქმედებას მომუშავის ორგანიზმზე (სამედიცინო-ბიოლოგიური ფორმულირებით), ზოგიერთისთვის არის ადამიანის ჯანმრთელობა

და შრომისუნარიანობა. არსებობს კონკრეტულ მიმართულებათა სხვა განმარტებაც. როგორც ჩანს, ყველაზე მართლები არიან ისინი, ვინც ადამიანს მთლიანობაში - ფიზიკურ და სულიერ ერთობლიობაში აღიქვამს და თვლის, რომ შრომის პირობები ზეგავლენას ახდენს მშრომელის პიროვნების ყოვლმხრივ განვითარებაზე და შესაბამის შრომისუნარიანობაზე.

2. შრომის პირობების შესაბამისობა კონკრეტულ ადგილთან და დროსთან ეს დებულება მიმართულია შრომის პირობების ზედმეტად განზოგადებული და გაფართოებული განმარტების წინააღმდეგ.
3. შრომის პირობების მოქმედების აქტივობა. ზოგიერთი მკვლევარი შრომის პირობებს აიგივებს „გარემოსთან“, „მოწყობილობასთან“, რომელშიც მიმდინარეობს შრომითი პროცესი. თუმცა, ეს ცნებები შეესაბამებიან იმ საგანთა, მოვლენათა და პროცესთა სრულ ერთიანობას, რომლებიც შეადგენენ მომუშავე ადამიანის გარემოცვას და რომელიც გააჩნიათ უამრავი რაოდენობის სხვადასხვა ელემენტი და თვისება. პირობების ელემენტთა უმრავლესობა, მათი თვისებები ადამიანთა მიმართ ნეიტრალურია, არ აღიქმება. შრომის პირობებთან დამოკიდებულება აქვთ მხოლოდ იმ ელემენტებს, რომლებიც უშუალო ზემოქმედებას ახდენენ მომუშავეთა ორგანიზმზე, გრძნობებზე, შეგნებაზე. მეორე მხრივ, „მოწყობილობა“, „გარემო“ „გარემოცვა“ წმინდა გარეგნულ გაგებას წარმოადგენს, მაშინ როცა შრომის პირობებს წარმოედგენენ შრომითი პროცესების შინაგანი მახასიათებლებიც, რომლებიც წინასწარ განსაზღვრულია მათი ორგანიზაციის ზოგადი ფორმებით.
4. შრომის პირობების ობიექტური დეტერმინირებულობა. შრომის პირობები მომუშავისათვის წარმოადგენს მისი პიროვნებისაგან დამოუკიდებლად ფორმირებული ფაქტორების ერთობლიობას, თუ ადამიანის ცხოველქმედების რომელიმე ფაქტორი შრომაში დამოკიდებულია თვითონ მასზე და ყალიბდება სუბიექტურად.
5. შრომის პირობების მოქმედების უშუალოება. შრომის პირობებად შეიძლება

ჩაითვალოს მხოლოდ ის ფაქტორები, რომლებიც მომუშავეთა მიერ აღიქმება პირდაპირ და არა რაღაცის მეშვეობით. განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს ისეთ პირობებს, რომლებიც მუშაკზე მოქმედებენ სუბიექტურად, შეგნებით: შრომის ანაზღაურების პირობები, უფლებრივ-ნორმები, შემოქმედებითი ზრდის პერსპექტივები და ა.შ. მკაცრად რომ ვთქვათ, ისინი არ განეკუთვნებიან შრომის პროცესში ადამიანის ცხოველმოქმედებაზე უშუალო ზეგავლენის მქონე პირობებს, რადგანაც განსაზღვრავენ წარმოებაში მომუშავეს ზოგად მდგომარეობას, ამიტომაც ისინი განსაკუთრებულ ჯგუფში უნდა გამოიყოს.

6. შრომის თვისებების მატერიალიზაცია. კომპონენტები, რომელთაგანაც იქმნება წარმოება (შრომის საშუალებები, შრომის საგნები და პროდუქტები, ფიზიკური გარემო, საწარმოო კოდექტივი, თვით შრომა და სხვა) არ შეიძლება პირდაპირ ჩაითვალოს შრომის პირობებად. წარმოების კომპონენტები, რომლებთანაც მომუშავე დაკავშირებულია შრომის დროს, მასზე სრულად კი არ მოქმედებენ, არამედ ნაწილობრივ, ამჟღავნებენ რა იმ თავისებურებებს (თვისებებს), რომელთაც აღიქვამს, ითვისებს ადამიანი და რომლებსაც ფაქტობრივად ადგილი აქვს ყოველ კონკრეტულ სიტუაციაში.

აქედან გამომდინარე, შრომის საწარმოო პირობები თავისი არსით წარმოადგენენ წარმოების კომპონენტთა ისეთ თავისებურებებს რომლებიც ობიექტურად მჟღავნდება მომუშავეს უშუალო ურთიერთქმედებისას შრომის ადგილზე და დროზე, მოქმედებენ რა მუშის პიროვნებაზე, ჯანმრთელობასა და შრომისუნარიანობაზე. წარმოების კომპონენტების ესთეტიკური თვისებები შეადგენენ შრომის პირობების ესთეტიკურ ელემენტებს. მათი კლასიფიცირება შეიძლება მხოლოდ დაწესებულებებში, წარმოების კომპონენტთა შემადგენლობის განსაზღვრით შრომის პირობების ზოგადი კლასიფიკაციის შექმნით.

კლასიფიკაციის მთელი ციკლის აგებისათვის საწყის მომენტს წარმოადგენს წარმოების დაყოფა ოთხ ძირითად კონპონენტად: 1. შრომით კოდექტივად; 2. საგნობრივ გარემოდ;

3. არასაგნობრივ ფიზიკურ გარემოდ; 4. საწარმოო პროცესებად.

კომპონენტები შეიცავენ მსხვილ ჯგუფებად გაერთიანებულ ელემენტებს. მაგალითად, ფიზიკური გარემო იყოფა ბუნებრივ და ხელოვნურ გარემოებად. ფიზიკური გარემოს საფუძველს წარმოადგენს თავისუფალი სივრცე, რომელიც შეიცავს სხვადასხვაგვარ აირებს და შერეულ ნაწილაკებს, მისი საშუალებით გადაიცემა ბგერითი რხევები, სინათლისა და თუ სხვა გამოსხივებები, სუნი და ატმოსფერული წნევა. საგნობრივი გარემო შედგენილია ბუნებრივი ელემენტებისაგან (მცენარეები, ფლორისა და ფაუნის სხვა ობიექტები), არქიტექტურულ-სამშენებლო (შენობები და ნაგებობანი, სამშენებლო კონსტრუქციები, შენობის საინჟინრო მოწყობილობანი). ტექნიკურ-ტექნოლოგიური (ძირითადი და დამხმარე მოწყობილობა, სამუშაო ადგილების აღჭურვილობა, ტრანსპორტირების, ტექნოლოგიური კომუნიკაციების საშუალებები, შრომის საგნები, ნარჩენები, აღების, უსაფრთხოების ტექნიკის, გარემოს დაცვის საშუალებები) და დამატებითი (ვიზუალური კომუნიკაციის საშუალებები, კეთილმოწყობის მცირე ფორმები, მხატვრულ-დეკორატიული ობიექტები) ელემენტებისაგან.

საწარმოო ელემენტების ბუნებრივი და საზოგადოებრივი თვისებების მოქმედების ობიექტურმა დეტერმინირებამ, აქტიუობისა და უშუალობის თანმიმდევრულმა ლოგიკურმა „მოხსნამ“ მომუშავესაგან დამოკიდებულების გათვალისწინებით, გამოავლინა შრომის პირობების შემადგენლობა და განაპირობა მათი კლასიფიკაციის აგება, რაც ყველაზე უფრო განზოგადებულად განხილულია ცხრილი 1-ში

ამგვარი კლასიფიკაცია მეთოდოლოგიურ ხასიათს ატარებს და შეიძლება ნორმალისებული იქნეს. კლასიფიკაციის უფრო დეტალური შედგენის შედეგად გამოვლინდა შრომის პირობების ელემენტები და პარამეტრები, მათი განზომილების ერთეულები.

როგორც ცნობილია, ადამიანს შეუძლია აღიქვას 10000-მდე ელემენტარული საგანი. ეს ბევრად მეტია ფერის აღქმის შესაძლებლობაზე. (დაახლოებით 1000), რომლისადმი ესთეტიკური დამოკიდებულებაც აღირებულია როგორც, საერთოდ, ესთეტიკური გრძნობის ყველაზე პოპულარული ფორმა.

ლექსიკონი XV

ცხრილი 1. შრომის საწარმოო პირობების ზოგადი კლასიფიკაცია

პირობები	განზოგადებული ელემენტები
შრომის ფიზიკური გარემოთი ფორმირებული პირობები	შენობის მაკროკლიმატი (ბუნებრივი კლიმატი შენობის გარეთ მუშაობისას) ჰაერის შემადგენლობა და წნევა. ჰაერის დაბინძურება, საწარმოო გამოსხივებანი, გარემოს განათებითი მდგომარეობა, გარემოს ხმოვანი მდგომარეობა.
შრომის საგნობრივი გარემოთი ფორმირებული პირობები.	სამუშაო სივრცის ზომები, ხილვადი ფორმების ხასიათი, საგნობრივი გარემოს ჰიგიენური თვისებები. ტრამპებისა და ავარიების საშიშროება.
შრომითი პროცესების ორგანიზაციის ფორმირებული პირობები.	ფიზიკური დატვირთვა, სამუშაო მდგომარეობა და შრომითი მოძრაობები, ნერვულ-ფსიქიკური დატვირთვა, შრომის ტემპი, დაძაბულობა და რიტმი შრომის და დასვენების რეჟიმი.
კოლექტივში ურთიერთობებით ფორმირებული პირობები	შრომითი კოლექტივის შემადგენლობა, კოლექტივის შრომისადმი განწყობილება, კოლექტივის საწარმოო ინფორმაცირებულობა, პიროვნებათა შორის სამსახურებრივი კავშირების ხასიათი, კოლექტიური სამსახურებრივი კავშირების ხასიათი

შრომის საწარმოო ესთეტიკური ელემენტები

შრომის ფიზიკური გარემოთი ფორმირებული პირობები	შრომის ზონაში განათებითი კომპოზიცია, ხმოვანი კომპოზიცია შრომის ზონაში, სუნის კომპოზიცია შრომის ზონაში
შრომის საგნობრივი გარემოთი ფორმირებული პირობები	სამუშაო ადგილიდან ხილვადი ბუნების პეიზაჟის კომპოზიცია. სამუშაო შენობის ინტერიერის კომპოზიცია, შრომის ზონაში ტექნოლოგიური მოწყობილობათა და ნაგებობათა კომპლექსის კომპოზიცია. შრომის ზონის კეთილმოწყობის და გაფორმების ელემენტთა კომპლექსის კომპოზიცია.
შრომითი პროცესების ორგანიზაციით ფორმირებული პირობები	სამუშაო მდგომარეობისა და მოძრაობის სივრცობრივ-დროითი კომპოზიცია. მომუშავეთა ფიზიკური ძალებითა და სულიერი მოთხოვნილებებით შრომითი საქმიანობის შინაარსისა და შედეგების პარამონია
შრომით კოლექტივში ურთიერთობებით ფორმირებული პირობები	კოლექტივის იდეურ-ემოციური განწყობა სამუშაოს შესრულებისადმი. მომუშავეთა ქცევის მანერები პიროვნებათა შორის სამსახურებრივი კავშირებისას. მომუშავეთა კოლექტიური სამსახურებრივ ურთიერთობების ფორმათა კომპოზიცია

გარდა ამისა, სუნის აღქმა ხორციელდება გრძნობათა სპეციალური ორგანოთი განსაკუთრებულ მოდალობაში. მრავალრიცხოვანი დამოწმებანი ადასტურებს სუნის ესთეტიკური აღქმის არსებობას.

აღამიანი გარემოს სინამდვილეს მხოლოდ მისი ფიზიკური ფორმის მიხედვით როდი აღიქმას. მაგალითად, სიტყვიერ ცნობათა ესთეტიკური აღქმა განისაზღვრება არა იმით, რომ მისი შეგრძნება ხდება სმენის ორგანოების ან მხედველობითი ორგანოების საშუალებით, არამედ ტექსტის კომპოზიციური აგებითა და შინაარსით. იგივე შეიძლება ითქვას შრომითი პროცესების შინაარსის, ქცევის მანერების და აღამიანთა კოლექტიური საქმიანობის მართვის შესახებ.

თანმიმდევრულად განვიხილოთ შრომის პირობების ესთეტიკური ასპექტების შემადგენლობა. ესთეტიკურ აღქმაში ფიზიკური გარემოს ელემენტთა შორის ყველაზე მნიშვნელოვანი და დამოუკიდებელია განათებითი, აკუსტიკური და ოდორალური (სხვადასხვა სუნთან დაკავშირებული) შემადგენლები. პირველი მათგანი დაკავშირებულია განათებით კომპოზიციის ხელოვნებასთან, მეორე - ხმაურთან, მუსიკასთან, მესამე - სხვადასხვა სუნის კომპოზიციონირებასთან. საგნობრივი გარემოს აღქმისას ყველა მისი ელემენტი ახდენს შრომის პირობების ესთეტიკური ასპექტების ფორმირებას.

შრომით კოლექტივში დამოკიდებულობათა მიხედვით, ფორმირებული შრომის პირობების ესთეტიკური ასპექტები იყოფა შემდეგნაირად:

-სამუშაოს შესრულების მიმართ კოლექტივის იდეურ-ემოციური განწყობა, რაც განსაზღვრულია შრომით კოლექტივებში ჩამოყალიბებული ტრადიციების ხასიათით-საწარმოო დანიშნულების ინფორმაციის მხატვრულ-ლიტერატურული ფორმები, მასობრივი ინფორმაციის მხატვრულ-ლიტერატურული ფორმები, მასობრივი ინფორმაციის საშუალებით გადაცემული ტექსტების ლიტერატურული რედაქტირების სფერო;

-მომუშავეთა ქცევის მანერები პიროვნებათაშორის სამსახურებრივი კავშირის დროს საწარმოო ეტიკეტისა და ესთეტიკურ-სააღმზრდელო სამუშაოს სფერო;

-მომუშავეთა კოლექტიური სამსახურებრივი ურთიერთობების ფორმათა კომპონიცია- საწარმოო თათბირების „ხუთწუთიანი“ შეკრებების რეჟისურის სფერო და ა.შ.

საწარმოო გარემოს ესთეტიკური ორგანიზაციის სამუშაოში წარმოიშობა სხვადასხვა სიტუაციები, რომლებიც მოითხოვს შრომის პირობების ესთეტიკური პოზიციიდან ანალიზს, სახელდობრ:

ა. მოქმედი საწარმოებისა და ფერმების, ნაკვეთების გამოკვლევა რეკონსტრუქციის (ესთეტიზაციის) პროექტების შემუშავებისას.

ბ. საპროექტო გადაწყვეტილებათა შეფასება მათ მიერ მომუშავეთათვის შრომის ნორმალური პირობების უზრუნველყოფის თვალსაზრისით.

გ. იმ ღონისძიებათა ეფექტიანობის განსაზღვრა, რომლებიც შეიცავს შრომის პირობების ესთეტიკური ღონის ამადლებას ამ ღონისძიებათა გატარებამდე და გატარების შემდეგ არსებული მაჩვენებლების შედარების გზით.

დ. ტიპური პროექტების, დარგობრივი რეკომენდაციების შემუშავებისას ან წარმოების რეორგანიზაციისას დარგის საწარმოებში შრომის პირობების შედარებითი შემუშავება.

ე. წარმოების კულტურისა და ესთეტიკის კონკურს-ჩვენებების ჩატარება.

ვ. ესთეტიკურ გადაწყვეტილებათა ვარიანტების დაპირისპირება ტრადიციული ხალხური (რეგიონული) ხერხებით, რომლებიც ისტორიულად გამოიყენება ანალოგიურ სიტუაციებში. ყოველ ასეთ სიტუაციაში, კონკრეტულ მიზნებზე დამოკიდებულებაში, გამოიყენება ფერმერების, საამქროებისა და უბნების გამოკ-

ლევის დაგროვილი ინფორმაციის ანალიზის სხვადასხვა მეთოდები და ხერხები, ანალიზის მეთოდები პირობითად შეიძლება დაიყოს რაოდენობრივად და თვისობრივად.

შრომის ესთეტიკური ელემენტები ყოველთვის შეიძლება გაანალიზებული იქნეს ამა თუ იმ სახეობის სამეურნეო წარმოებაში შესაბამისი სისტემის ფუნქციონირების ეფექტიანობის (ტექნიკური, ეკონომიკური) ერგატიკული სისტემების თეორიის პოზიციიდან შეფასებისას.

ამავე პოზიციებიდან შეიძლება გაანალიზებული იქნეს შრომის არაესთეტიკური პირობებიც.

- ა. ვიზუალურ-ტექნიკური გამოკვლევა;
- ბ. წარმოების დოკუმენტაციიდან მონაცემების ამოკრება;
- გ. გამოკითხვები და ანკეტირება;
- დ. შრომის პირობების პარამეტრების გრაფიკული დიაგნოსტიკა, პირობითი აღნიშვნების მეშვეობით და ანალიზი.
- ე. მონაცემების ტექსტობრივი და ცხრილური ანალიზი;
- ვ. საკვლევ ობიექტზე შრომის პირობების დადებითი და უარყოფითი მხარეების კოლექტიური განხილვა;

ბუნებრივია, რომ ესთეტიკური პოზიციებიდან შრომის პირობების ანალიზი უნდა განხორციელდეს პრაქტიკული მუშაობის გამოცდილების მქონე სპეციალისტების მიერ.

შრომის პირობების ანალიზის დასმულ ამოცანათა შესაბამისად სპეციალისტების მუშა-ჯგუფი აღნიშნავს კვლევის ობიექტებსა და საკითხებს, ირჩევს შესაბამის მეთოდებს, ამზადებს შესაბამის ბლანკებს, ანკეტებს, ცხრილებს, ტექნიკურ აპარატურას. გამოკვლევა იწყება სპეციალისტთა მთელი ჯგუფის მიერ ობიექტის სიტუაციური ნახაზების განხილვით, წარმოების ტექნოლოგიური და საორგანიზაციო თავისებურებების გამორკვევით. შემდეგ ყოველი სპეციალისტი ამზადებს მასალებს თავისი საკითხის მიხედვით.

შრომის პირობების რაოდენობრივი მაჩვენებლების მისაღებად იყენებენ სპეციალისტებისა და მუშების გამოკითხვას, წარმოების დოკუმენტაციის შესწავლის მეთოდებს, დამხმარე ცხრილების მიხედვით სუბიექტურ შეფასებას.

რაოდენობრივი მონაცემების განსაკუთრებული სიზუსტის მიღწევა არა არის საჭირო,

რადგანაც ამან შეიძლება მნიშვნელოვნად გაართულოს და შეანელოს გამოკვლევა, ხოლო ესთეტიკური პოზიციიდან ანალიზი არ საჭიროებს განსაკუთრებულ სიზუსტეს.

გამოკვლევაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ობიექტების ფოტოგრაფირება, მაგრამ მეტისმეტად არც ამან უნდა გაგვიტაცოს. მიზანშეწონილია მხოლოდ ყველაზე აუცილებლის გადაღება. ამასთან ერთად ხორციელდება, ისიც, რასაც პირობითად შეიძლება დაერქვას „შრომითი პირობების გრაფიკული დიაგნოსტიკა“. რამდენადაც უფრო მკაფიო ხდება გარემოება, რომელშიც მიმდინარეობს ან ხდება კონკრეტული ადამიანების შრომითი საქმიანობის პროგნოზირება.

აქედან გამომდინარე, ცხადი ხდება, თუ რამდენადაა აუცილებელი წარმოებისათვის მომზადდეს დიზაინის, ერგონომიკის სპეციალისტები, რომელთაც ჯერ არსად ამზადებენ.

განვიხილოთ ახლა ხარისხობრივი ანალიზის მეთოდები. მონაცემების ობიექტის შესახებ შეიძლება დაიყოს ტექსტობრივ, ცხრილურ, გრაფიკულ და ვერბალურ მონაცემებად. კარგადაა ცნობილი ტექსტობრივი ანალიზის ფორმა-პროექტებთან დართული ახსნა-განმარტებითი ჩანაწერები. ეს მეთოდი საკმაოდ ზუსტია, შეიძლება მიღებულ იქნეს, მხოლოდ თანმიმდევრულად, ამიტომაც შეძლებისდაგვარად იგი უნდა გადავიყვანოთ სხვა ფორმებში.

ცხრილური ანალიზი წარმოადგენს საწარმოო გარემოს ესთეტიკურ ორგანიზაციაზე შრომის პირობების ცალკეული პარამეტრების გავლენის ფიქსაციის გამოვლენის მეთოდს.

გრაფიკული ანალიზი მდგომარეობს დანაწევრებულობაში, კომბინირებაში, დაპირისპირებაში, ობიექტის შესახებ გამოგონებლური მონაცემების სისტემატიზაციაში. იგი კარგადაა ცნობილი მხატვრული კონსტრუირების პრაქტიკაში. მის ნაირსახეობას წარმოადგენს შრომის პირობების პარამეტრების გრაფიკული დიაგნოსტიკის შედეგების ანალიზი.

ვერბალური ანალიზი - ეს არის გამოთქმული შენიშვნებისა და წინადადებების მაგნიტური ჩანაწერების სცენოგრაფირებისა და არაფიქსირებული მონაცემების კოლექტიური განხილვა.

ინტერვიუს საერთო გადაწყვეტა ხაზს უნდა უსვამდეს შრომის ინდუსტრიულ ხასი-

ათს, რეკომენდებულია ტექნიკური მოწყობილობათა ფუნქციური შედეგება, მკაცრი არქიტექტურული ტონების გამოყენება და ა.შ.

განვიხილოთ რაოდენობრივი ანალიზის მეთოდები. ის შრომის პირობების, ერგონომიკური და ესთეტიკური პოზიციებიდან, როგორც წესი, გამოიყენება საწარმოო გარემოს ცალკეული ელემენტების მიმართ (თანაც, როგორც წესი - მრეწველობაში). ამასთან განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება სოციოლოგიური გამოკითხვის მეთოდებს, სადაც ყურადღება გამახვილებულია კონკრეტულ ან პროგნოზირებულ პირობებში შრომითი საქმიანობის ერგონომიკურ და ესთეტიკურ მაჩვენებლებზე. გაითვალისწინება რა ერგონომიკური და ესთეტიკური პროფილის სპეციალისტთა ნაკლებობა, რეკომენდირებულია ანალიზის სოციოლოგიური მეთოდები ჩვეულებრივი გამოყენების სფეროს გადიდებით. აქ ასევე მნიშვნელოვანი ხდება შემოთავაზებულ გადაწყვეტილებათა ატესტაცია და საზოგადოებრივი შეფასება წარმოების ყველა დონეზე.

შრომის პირობების რაოდენობრივი ანალიზისათვის შეიძლება გამოყენებულ იქნეს აგრეთვე სემანტიკური მოდელირების მეთოდიც. ესაა ობიექტის ტექსტობრივი აღწერა ხარისხობრივი მახასიათებლების შერჩევით, მატრიცის აგებისას მათ შორის ურთიერთკავშირების ფიქსაცია ეგმ-ს დახმარებით მახასიათებელთა მიახლოებითი მნიშვნელობის რაოდენობრივ განსაზღვრებაში. თუმცა, შრომის პირობების ესთეტიკური ასპექტების ანალიზის დროს ესთეტიკური პროფილის სპეციალისტებისათვის უფრო ნათელი მეთოდი საექსპერტო შეფასების მეთოდია, რასაც თავის არსენალში გააჩნია შეფასების კრიტერიუმების ხარისხობრივი დიფერენცირებული სია, ობიექტის და შეფასების ნიშნების ელემენტების კოეფიციენტთა განსაზღვრის პროცედურა, უბრალო შესაფასებელი სკალები.

ანალიზის დასრულების მეთოდები ეყრდნობა შედეგების წარმოდგენის შემდეგ ფორმებს:

ა. შენიშვნები და წინადადებები შრომის პირობების ესთეტიკური დონის ამაღლების ირგვლივ.

ბ. შრომის პირობების ესთეტიკური დონის შეფასების ჩატარების აქტი.

გ. დასკვნები გამოკვლეული ტიპის ობი-

ექტების ესთეტიკური დონის შეფასების ჩატარების აქტი.

დ. დასკვნები გამოკვლეული ტიპის ობიექტების ესთეტიკური ფორმირების მიმართულებებისა და მეთოდების შესახებ.

ე. ანალიზის ჩატარების შესახებ ტექნიკური ანგარიში.

შრომის პირობების ესთეტიკური სრულყოფის მეთოდების მიმართულებებისა და საშუალებების არჩევა გასაანალიზებელ ობიექტებზე ხორციელდება რამდენიმე მომენტის გათვალისწინებით. უწინარეს ყოვლისა, გათვალისწინებული უნდა იქნეს ესთეტიკური ელემენტების წონადობა შრომის პირობების ესთეტიკური დონის ფორმირებაში (რაც უფრო წონადია ელემენტი, მით უფრო ყურადღებით უნდა მოვეყროთ მას).

➤ აუცილებლად უნდა იქნეს გათვალისწინებული ყოველი ესთეტიკური ელემენტის მიღწეული დონე (რაც უფრო დაბალია დონე, მით უფრო ჩქარა უნდა მოხდეს მისი „ამაღლება“ შრომის პირობების საშუალო ესთეტიკურ დონემდე).

➤ გათვალისწინებულ უნდა იქნეს მომუშავეთა დასაქმებულობის მოცულობის, ყურადღებისა და ხასიათის სტრუქტურა.

მეთოდებისა და საშუალებების შერჩევისას აუცილებლად უნდა განვიხილოთ ყველა ძირითადი ფაქტორი, რომელიც ახდენს შრომის პირობების ფორმირებას, რათა არ გამოგვეპაროს სრულყოფის შესაძლებელი გზები და გამოვიმუშაოთ ყველაზე მიზანშეწონილი წინადადება.

წარმოებაში შრომის პირობების მაღალი ესთეტიკური დონის უზრუნველსაყოფად აუცილებელია რიგი საორგანიზაციო საკითხების გადაწყვეტა. უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია მეურნეობის ესთეტიკისა და ერგონომიკის დარგობრივი სამსახურების არსებითი სრულყოფა, განვითარება. არ შეიძლება ერთმანეთში აეურითო მეცხოველეობის სამშენებლო ესთეტიკური პრობლემები და საბაღე ნაკვეთების განლაგების ესთეტიკური პრობლემები, სასოფლო მსენებლობის ესთეტიკა და საცხოვრებელი და საწარმოო ესთეტიკა და ა.შ.

ესთეტიკა წარმოადგენს ბუნებასთან ყველაზე მეტად დაახლოებულ ესთეტიკურ გადაწყვეტათა რეალიზაციის პრაქტიკას. ერ-

გონომიკა - ეს არის ადამიანი მუშაკის მანქანებთან, მცენარეებთან და ა.შ. ეფექტიანი ურთიერთობების უზრუნველყოფა. პირველ რიგში აუცილებელია გადაწყდეს მოცემულ რეგიონში წარმოების სპეციფიკის მქონე მითითებული დარგების კადრების შესაბამისი სპეციალისტების მომზადების უპირველესი ამოცანა.

შემდეგში უნდა გადაიჭრას დარგობრივი და საერთო სახელმძღვანელო ტექნიკური მასალების შექმნის ამოცანა საწარმოო გარემოს ესთეტიკური ორგანიზაციის საკითხების მიხედვით, რომლებიც უპასუხებენ ყველაზე მაღალ მოთხოვნილებებს.

15.4. შრომის ღაცვა და პირადი ჰიგიენა

თანამედროვე სამუშაო ძირითადად მოიცავს კომპიუტერის ეკრანის წინ საქმიანობას. ხანგრძლივი მონოტონური მუშაობის შედეგად გამოვლენილია ბევრი ჯანმრთელობის პრობლემა: ხერხემლის, ქრონიკული ტკივილის, ხელების ქრონიკული გაჭიმვა, მხედველობის გაუარესება და სხვა.

ერგონომიული ავეჯი - როდესაც შესაფერისი ზომის და ფორმის ავეჯი უზრუნველყოფს ხერხემლის ანატომიურად სწორ პოზიციას, შედეგად, ოპერატორის დაღლილობა სამუშაო ადგილზე დაყვანილია მინიმუმამდე.

სამუშაო ადგილის ოპტიმიზაციისათვის ერგონომიკის ექსპერტები ურჩევენ ეკრანზე ადამიანის ხელების მუშაობისათვის საშუალო ფართობი უნდა იყოს - 35-40 სმ. კლავიატურა უნდა განთავსდეს 10-15 სმ მაგიდის ზღვარზე (იდაყვის სიგრძის მიხედვით);

კომპიუტერის მაგიდის სიღრმე უნდა იყოს ისეთი, მონიტორი უნდა განთავსდეს მკლავის სიგრძეზე. ძალიან ახლოს მონიტორს შეუძლია მხედველობის გაუარესება; თვალებისთვის საუკეთესოა, როდესაც მონიტორი მდებარეობს 10-20 სმ სიღრმეზე თვალიდან.

საუკეთესოდ ითვლება ერგონომიული ნახევრად წრიული მაგიდები, ვიდრე მართკუთხა, რომლებიც საშუალებას აძლევს თანამშრომელს სხვადასხვა სახის დონისძიებების გაერთიანებისა, მაგალითად: დოკუმენტებთან, კომპიუტერებთან, სამუშაო ადგილებთან მუშაობის უფლებით, ქაღალდის დოკუმენტაციასა და

სფეროში, წიგნების, დასტების და ა.შ. ამ მაგი-
დაზე იდგმება მბრუნავი სკამი ბორბლებით, რო-
მელიც გადაადგილების საშუალებას აძლევს
ერთი სამუშაო ფართობიდან მეორეში;

კომპიუტერის მაგიდის ქვეშ არსებული
სივრცე უნდა იყოს მინიმუმ 74 სმ, მაშინ უზ-
რუნველყოფილი იქნება ფეხებისთვის საჭირო
სივრცე. ყველაზე ერგონომიკური მაგიდები
მოდულურია, რომელიც შეიძლება დაემატოს
გარკვეულ მოდულს, ან, პირიქით, ამოიღონ
ჭარბი, საოფისე ფართის ზომისა და მაგიდის
მიზნის მიხედვით; სკამებს უნდა ჰქონდეთ
ხუთი ფეხი, საუკეთესო ბორბლებზე; ფეხები
უნდა დაასვენოთ კომფორტულად იატაკზე ან
სპეციალურ სავარძელში; სავარძლები მონი-
ტორის პოზიციაზე აჩვენებს, რომ ოპერატორი
სწორად არის მორგებული;

კარგია თუ სკამს აქვს იდაყვის დასაღები
(ისე რომ მაჯა და იდაყვი ნორმალურად, ჰორი-
ზონტალურად გედოთ და მათს/კლავიატურას
ადვილად ხმარობდეთ). საზურგე.

-იჯექით მხრებში გამართულად! თუნდაც,
წელსა და სკამს შორის პატარა ბალიშიც ჩაიდეთ.
-ფეხები უნდა გედოთ ძირს, დაარაჰაერში (სურ.2).
-სკამის წვეტი ხანგრძლივად არ უნდა “ერტო-
ბოდეს” ფეხს.

-კომპიუტერთან ყოველი დაჯდომისას
მოირგეთ სამუშაო ადგილი. თუ საჭიროა, გა-
მოიყენეთ ბალიშები, წიგნები და ა.შ. პირველ
რიგში ნახეთ: ვისთვისაა კომპიუტერი მოწყო-
ბილი - ბავშვისათვის თუ დიდისათვის? ნუ და-
გენანებათ მცირე თანხა კომპიუტერის სამუშაო
გარემოს გასაუმჯობესებლად, სამაგიეროდ თა-
ვიდან აიცილებთ ზედმეტ სირთულეებს.

ერგონომიკა და პირადი ჰიგიენა. კომპიუტერ- თან მუშაობის წესები

წარმოგიდგენიათ თანამედროვე ადამიანი
კომპიუტერის გარეშე? – რა თქმა უნდა არა. ის
არის ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილი.
ადამიანები კომპიუტერს იყენებენ სხვადასხ-
ვა დატვირთვით, ეს იქნება სამსახურებრივი,
საგანმანათლებლო თუ უბრალოდ გასართო-
ბი. ყოველივე ეს კი სხვა პრობლემების გამო-
წვევაც შეიძლება აღმოჩნდეს სამომავლოდ.

სტოკჰოლმში კაროლინსკის ინსტიტუტის
კვლევის მიხედვით აღმოჩნდა, რომ 33% უწიო-
და ჰაერის უკმარისობას, 23% დაღლილობას,
ტკივილს 23% და 15% თავის ტკივილს. ასე-

თი დაავადებები დამახასიათებელია მათთვის,
ვინც კომპიუტერის წინ ოფისში ბევრი დრო
ატარებს. ასეთი რამ არის “ოფისის სინდრომი”:
ხშირი თავის ტკივილი, დაღლილობა და გაღი-
ზიანება, ვიზუალური გაუფასურება, ემოციური
დაძაბულობა.

განვითარებული ქვეყნების ფირმები მილ-
იონობით დოლარს კარგავენ თავიანთი თანამშ-
რომლების მკურნალობისას სხვადასხვა დაა-
ვადებების გამო, რომლებიც დაკავშირებულია
პათოლოგიურ სამუშაო პირობებთან. ამიტომ საჭ-
იროა ერგონომიკის სფეროში უფრო მეტი კვლე-
ვა ფინანსდებოდეს, რაც შესაძლებელს გახდის
სამუშაო პირობების გაუმჯობესებასა. ერგონომი-
კაში ყველაზე ძვირადღირებული კვლევები ტარ-
დება საავტომობილო კომპანიების დახმარებით,
საოფისე ავეჯის მწარმოებლების მიერ ოფისებ-
ში ერგონომიული წესების გამოყენების წყალო-
ბით, დაზოგილია დროის 30% -მდე.

კომპიუტერთან ხანგრძლივი მუშაობის შე-
დეგად ზიანდება ნერვული სისტემა, ადამიანის
მხედველობა და ფსიქიკა. მოკლედ რომ ვთქვათ
ტექნიკური პროგრესი ადამიანის ჯანმრთელო-
ბის ერთ-ერთ მთავარ პრობლემად გვევლინება.
კომპიუტერის მომხმარებელთა თითქმის 70%
განიცდის ე.წ. “კომპიუტერული მხედველობის
სინდრომს”, რაც გულისხმობს მხედველო-
ბის აშკარა დაქვეითებას. ასეთ დროს შეიმჩ-
ნება თვალების დაღლილობა, წვა, სიწითლე.
თვალები იღლებიან, ვინაიდან მათზე ხდება
ტალღების სახით ეკრანიდან გამოსხივების
დიდი რაოდენობით გადაცემა, რის შედეგად-
აც სისხლის მიმოქცევის ბალანსი ირღვევა,
თვალი განიცდის ერთგვარ ჟანგბადის ნაკლე-
ბობას. კომპიუტერთან სისტემატური მუშაო-
ბა მოითხოვს მხედველობის კონცენტრაციის
მკვეთრ გაძლიერებას, რასაც მოყვება ახლო
მანძილზე მხედველობის მექანიზმის ნაწილო-
ბრივი გადაწყობა. ისინი ხშირ შემთხვევაში
დიდი დატვირთვის შედეგად ცრემლიანდებიან
და მხედველობის სხვადასხვა პრობლემებად
ყალიბდებიან. იმისათვის რომ დაიცვათ თქვე-
ნი მხედველობა და არ გტკიოდეთ თვალები
კომპიუტერული გამოსხივებისაგან, რეკომენდი-
რებულია დაიცვათ შემდეგი წესები:

- კომპიუტერის მაგიდა მოათავსეთ ოთახში
ისე, რომ განათება ხვდებოდეს მარცხენა
მხრიდან. ყველაზე საუკეთესო განათებას

კომპიუტერთან მუშაობისას წარმოადგენს დიფუზიური, არაპირდაპირი განათება, რომელიც არ ბლოკავს ეკრანის განათებას. არ არის რეკომენდირებული მკვეთრი განსხვავება სიკაშკაშის მხრივ, ამისათვის სასურველია ქაღუჭების ან ფარდების გამოყენება.

- განათება უნდა იყოს მთლიან ოთახში, დაუშვებელია მხოლოდ ერთი მაგიდის ნათურების გამოყენება.
- კომპიუტერის მონიტორი უნდა იყოს ძალიან სუფთა. თუ სათვალეს იყენებთ სათვალეც ამავედროულად ბროლივით გაპრიალებული. კვირაში მინიმუმ ერთხელ მაინც გაწმინდეთ თქვენი კომპიუტერის ეკრანი თხევადი, სპეციალური საწმენდით, რომელიც იზრუნებს მის სისუფთავესა და სიპრიალეს.
- ზედა დონის მონიტორი უნდა იყოს ოდნავ ქვემოთ თვალის დონეზე, ხოლო ქვედა ნაწილი მონიტორის დახრილ უმნიშვნელო კუთხეზე. მოკლედ რომ ვთქვათ უნდა დააბალანსოთ თვალისა და ეკრანის დაშორება ერთმანეთს, ისე რომ დაიცვათ თქვენი მხედველობა ზედმეტი გამოსხივებისაგან.
- რეკომენდირებულია მონიტორისა და თვალის დაშორება 50-60 სანტიმეტრის მანძილზე. თუ ეს ძალიან დიდი მანძილია შეეცადეთ გამოიყენოთ სათვალე. ტექსტის კრევის დროს, სასურველია თუ იხელმძღვანელებთ მუქი შრიფტით თეთრად განათებულ დოკუმენტებზე, ვინაიდან ეს გააძლიერებს მის აღქმის ხარისხს.
- ექიმების რეკომენდაციაა, საკვების მიღებისას მიიღოთ ისეთი პროდუქტები, როგორებიცაა თევზი, ღვიძლი, ახალი მწვანილი, ოხრახუში, რძის პროდუქტები, მცენარეული ზეთი. ისინი შეიცავენ ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც ხელს შეუწყობენ თქვენი მხედველობის გაუმჯობესებას, მიაწვდიან მას ვიტამინებს და უწრუნველყოფენ სისხლის მოძრაობის სწორ ცირკულაციას.

კომპიუტერთან მუშაობისას დაიცავით მარტივი წესები:

1. ეკრანი თვალიდან უნდა იყოს დაშორებული 50-60 სმ-ით.

2. ეკრანი უნდა იყოს თვალის დონიდან 20 გრადუსით ქვევით.

3. ის დოკუმენტი, რომელიდანაც თქვენ კრეფთ ტექსტს, უნდა იყოს მონიტორზე დამაგრებული სპეციალური დამჭერის მეშვეობით თვალიდან იმავე ანძილზე, როგორც ეკრანი.

4. შეამცირეთ სიკაშკაშე ან გამორთეთ ჭერზე ჩამოკიდებული ნათურები, განსაკუთრებით ღუმი-ნესცენტური.

5. მხედველობის მოსადუნებლად ყოველი 15-20 წუთის შემდეგ მოარიდეთ თვალი ეკრანს და დააფოკუსირეთ მზერა შორეულ საგნებზე.

6. მაგიდის ლამპის სიმძლავრე არ უნდა აღემატებოდეს 60 ვატს და იგი უნდა იყოს განლაგებული ისე, რომ შუქი არ ეცემოდეს ეკრანსა და თვალს.

7. ისარგებლეთ ეკრანის დამცავი ფილტრით.

კომპიუტერთან მუშაობისას, თქვენი თვალების ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და უკეთესი მუშაობისათვის სასურველია, თუ:

- **განტვირთვა/მოდუნება** – მომენტალურად დახუჭავთ თვალს რამდენიმე წამის/წუთის განმავლობაში. ასეთ დროს შეგიძლიათ გაიხსენოთ ბედნიერი მომენტები ცხოვრებაში, ან სახალისო ამბები, ის რაც ბედნიერებას მოგგვრით, ეს დადებითად აისახება არამარტო თვალზე, არამედ თქვენს განწყობასა და ნერვულ სისტემაზე.
- **სწორი ხაზების ვარჯიში** – რამდენიმე წამით ავარჯიშებთ თვალს სწორი ხაზებით მოძრაობაში, ზემოდან ქვემოთ ან პირიქით.
- **წრიული მოძრაობის ვარჯიში** – ავარჯიშებთ თვალს ამ შემთხვევაში უკვე წრიულად.
- **თვალის დახამხამება** – აკონტროლებთ მისი რაოდენობას.
- **მუქი ფერის მოდუნება** – ხელებს იფარებთ თვალზე და დუნდებით, ცდილობთ განტვირთოთ თვალები არსებული რეალობისაგან.
- **ჭამის აკრძალვა** – კომპიუტერთან მუშაობისას მოერიდეთ ჭამას, ის გაიძულებთ უფრო ახლო რაკურსით უყუროთ კომპიუტერის ეკრანს, გაგიფანტოთ გონება ან უბრალოდ ხელი შეგიშალოთ ყველა იმ რეკომენდაციის დაცვაში რაც ზემოთაა ჩამოთვლილი.

- **მანძილის დაცვა** – კომპიუტერსა და თქვენს შორის იცავთ მანძილს, მუშაობისას დგებით რამდენიმე წუთით სუფთა ჰაერს ჩაისუნთქავთ და მერე ისევ აგრძელებთ მუშაობას.

ექიმები ძალიან დიდ რეკომენდაციას უწევენ კისრის მასაჟს, რომელიც ეხმარება სისხლის მიმოქცევის ცირკულაციას და აწვდის თვალებს სასურველი რაოდენობის სისხლს, ახდენს მის ერთგვარ სტიმულაციას. და ბოლოს, თუ სამსახურებრივად იყენებთ კომპიუტერს, ეს გასაგებია და მისასაღმებელია. მაგრამ სხვა შემთხვევაში არამარტო მხედველობისათვის არამედ ზოგადად, რეალური ცხოვრება ბევრად უფრო ჯანმრთელი და ბედნიერია ვიდრე ვირტუალური სამყაროს მომხიბვლელობა. ეცადეთ ნაკლები დრო გაატაროთ მასთან.

ჩვევები

- კვლევებმა აჩვენეს, რომ გარკვეული ავადმყოფობის დროს, კომპიუტერთან ჯდომა უფრო მეტად მოქმედებს ადამიანზე. ოთახში უნდა ნიავედებოდეს ჰაერი.

- განათება, კომპიუტერის მოწყობა და ა.შ. სრულიად გადამწყვეტი არ არის, არამედ საჭ-

იროა მუშაობისას თქვენი ჩვევები. ზოგიერთ კვლევაში ნათქვამი იყო, რომ როცა ადამიანი გადაბმულად მუშაობს, შედეგი მაინც არ არის იმაზე მეტი, ვიდრე შესვენებების გაკეთების შემთხვევაში. ანუ შედეგიანობა არ კლებულობს, როცა შესვენებებით მუშაობთ კომპიუტერთან.

-უმჯობესია მოკლე შესვენებები აკეთოთ ხშირ-ხშირად, ვიდრე იშვიათად დიდხინიანი შესვენებები.

-სამუშაო ისე გადაანაწილეთ, რომ ხშირ-ხშირად გიხდებოდეთ კომპიუტერიდან ადგომა და ისევ დაბრუნება. ადგომისას აკეთეთ სავარჯიშოები. დროდადრო კარგია წელის დაღევა.

-გარკვეული დღეების და პერიოდების მერე, გადახედეთ, როგორ იცვლება თქვენი მდგომარეობა. თქვენ უნდა დაადგინოთ თქვენი პირადი ზღვარი - როგორი დატვირთვით უნდა იმუშავოთ.

-კომპიუტერთან მუშაობის დროს მხედველობასთან დაკავშირებული ჩივილების არსებობისას აუცილებლად მიმართეთ ექიმს.

ეს არის ზოგადი ინსტრუქციები. საერთოდ, თავისუფალი დრო როცა გაქვთ, ჯობია რამე კარგში დახარჯოთ, ვიდრე ტყუილად კომპიუტერთან იჯდეთ. ტვინი ზარმაცდება.