

4-мавзу. Меҳнат жараёни шароитини шакллантирувчи омиллар.

Асосий саволлар:

1. Меҳнат жараёни шароитини шакллантирувчи омиллар. Уларни синфлаш ва меъёрлаш тамойиллари.
2. Оғирлиги ва зарарлиги бўйича ишларнинг тоифаланиши. Иш қобилияти ва унинг динамикаси.

Таянч сўз ва иборалар:

Инсон фаолияти, жисмоний меҳнат, ақлий (интеллектуал) меҳнат, тананинг энергия сарфи, гуруҳли меҳнат, дистанцион бошқариш, монотония, оператор-технолог, оператор-манипулятор, терморегуляция.

1. Меҳнат жараёни шароитини шакллантирувчи омиллар. Уларни синфлаш ва меъёрлаш тамойиллари.

Ишлаб чиқаришда касб-касалликларининг олдини олиш ва ишлаб чиқариш жароҳатларини камайтиришда, ушбу бахтсиз ҳодисаларни чуқур таҳлил қилиш асосида уларни келтириб чиқарувчи сабабларни ҳамда ишлаб чиқаришдаги хавфли ва зарарли омилларни пухта ўрганиш муҳим рол уйнайди.

Маълумки, халқ хўжалигининг айрим соҳаларида, жумладан қишлоқ хўжалиги, нефт газ қудуқларини қазиш ва улардан фойдаланишда кўпгина ишлар очик ҳавода ўтказилади. Бундай ҳолда ишчиларга метеорологик шароитлар, яъни ҳавонинг ҳарорати, намлиги, босим, қор, ёмғир, қуёш радиацияси ва бошқа шу каби омиллар катта таъсир этади. Ушбу омиллар икки хил йўл, яъни, ҳаво орқали ёки бевосита мулоқатда бўлиш орқали таъсир этиши мумкин.

Ҳаво орқали таъсир этувчи зарарли омилларга иш жойининг микроклим ҳолатини белгиловчи кўрсаткичлар миқдори, чанг, газ, шовқин, инфра ва ультратовушлар, ёритилганлик даражаси электромагнит майдон, инфрақизил ва ультрабинафша нурланишлар ва бошқаларни мисол қилишимиз мумкин.

Иккинчи йўл, бевосита қонтакт орқали таъсир этувчи факторларга эса ҳар хил қаттиқ ва суюқ зарарли моддалар, титраш билан ишловчи асбоб ва мосламалар қиради.

Юқоридаги факторларни ҳисобга олган ҳолда, уларни инсон соғлигига таъсирини ўрганиш ва бу таъсирни бартараф этиш тадбирларини ишлаб чиқиш муҳим ва зарурдир. Бу масала эса **меҳнат гигиенасининг асосий вазифаси** ҳисобланади.

Меҳнат гигиенаси – тиббиёт фанининг бир қисми бўлиб, меҳнат шароитларининг инсон соғлигига ва иш қобилиятига таъсирини ўрганади, шунингдек, меҳнат шароитларини соғломлаштириш ҳамда ишлаб чиқаришни юксалтиришга йўналтирилган санитария-гигиена, олдини олиш ва даволаш тадбирларини ишлаб чиқади.

Меҳнат шароити - бу меҳнат жараёнида киши соғлиғига ва иш қобилиятига таъсир қилувчи ишлаб чиқариш ва меҳнат жараёни омиллари йиғиндисидир.

Меҳнат шароитлари меҳнат килиш жараёнини, яъни бажарилаётган ишларнинг жадаллигини иш давомида киши гавдасининг ҳолати, асабларнинг психологик зўриқиш даражаси, организмдаги баъзи органлар зўриқишини белгилловчи киши ҳаракатининг характери ва атроф-муҳитнинг аҳволига қараб аниқланади.

Меҳнат шароитларини шакллантирувчи омилларни асосан, **тўрт гуруҳга** ажратиш мумкин.

Биринчи гуруҳ омиллар – атроф муҳитнинг санитария – гигиена ҳолати. Буларга ҳаво ҳарорати, атроф-муҳитнинг тозаллиги (тоза, чангланган, бошқа зарарли моддалар билан ифлосланган ва б.), ёруғлик ва шовқин даражаси ва бошқалар кириди.

Иккинчи гуруҳ омилларга–меҳнат воситалари: ишлаб чиқаришда фойдаланиладиган машина механизмлар, асбоб-ускуналар ва мосламалар кириди.

Учинчи гуруҳ омилларга-ташқилий тадбирлар, яъни иш ва дам олиш режимини тўғри ташкил этиш, меҳнат тақсимоти, меҳнат интизоми кабилар кириди.

Тўртинчи гуруҳ омиллар-одамларнинг ўзаро муносабатлари, ишчининг иш жойи ва меҳнат натижаларига бўлган муносабатлари билан боғлиқ ижтимоий омилларни ўз ичига олади.

Меҳнатни тўғри ташкил этиш киши организмга ижобий таъсир этиб, унда енгиллик ва куч кувватни оширади. Инсон физиологиясини ўрганиш эса нормал иш режимини ташкил килишга, меҳнат қобилиятини оширишга ва турли ишларни бажараётганда ишчи қандай ҳолатда бўлиши зарурлигини аниқлашга ёрдам беради.

Инсон фаолияти турли-туман характерларга эга. Шунга қарамасдан уни уч асосий гуруҳга бўлиш мумкин (1-расм).



1-расм. Инсон фаолиятининг асосий формалари.

Жисмоний меҳнат. Жисмоний меҳнат (иш) деб “Инсон-меҳнат куроли” тизимида энергетик функцияларни бажаришига айтилади. У мускуллар активлигини кўпроқ талаб қилади ва динамик ҳамда статик турларга бўлинади. Динамик иш инсон танаси, кўллари, оёқлари, бармоқларининг фазода ҳаракатланиши билан ифодаланса, статик ишда туриб ёки ўтириб ишлаганда кучланиш тананинг, кўл ва оёқларининг мушакларига тушиши билан боғлиқ.

Жисмоний ишнинг оғирлиги тананинг энергия сарфи билан аниқланади ва қуйидаги уч: I - енгил, II - ўрта оғирликдаги ва III - оғир категорияларига бўлинади.

I – **енгил ишлар** ўз навбатида;

Ia – энергия сарфи 139 Вт гача бўлган, ўтириб, бир оз жисмоний зўриқиш билан бажариладиган ишлар;

Iб – энергия сарфи 140 - 174 Вт оралиғида бўлган, ўтириб, туриб ёки юриб енгил жисмоний зўриқиш билан бажариладиган ишларга бўлинади.

II – **ўрта оғирликдаги ишлар** ҳам;

IIa – энергия сарфи 175-232 Вт оралиғида бўлиб, мунтазам юриб, ўтирган ёки турган ҳолда, оғирлиги 1 кг гача бўлган майда жисм ва маҳсулотларни бир жойдан иккинчи жойга олиш ва маълум жисмоний зўриқиш талаб қиладиган ишлар;

IIб – энергия сарфи 233-290 Вт оралиғида бўлиб, юриб бажариладиган, оғирлиги 10 кг гача бўлган юкларни ташиш ва сезиларли жисмоний зўриқиш талаб қиладиган ишлар.

III - оғир ишлар. Бунга энергия сарфи 290 Вт дан юқори, оғирлиги 10 кг дан ортиқ бўлган юкларни мунтазам равишда бир жойдан иккинчи жойга олиш, ташиш, кўтариш ва катта жисмоний зўриқиш талаб қиладиган ишлар киради.

Жисмоний меҳнатнинг механизациялашган формаси.

Одамнинг ҳозирги меҳнат фаолиятига фақат жисмоний меҳнат, кам фоизни ташкил этади. Меҳнат фаолиятининг мавжуд физиологик таснифига биноан у қуйидаги турларга ажратилади:

-мушаклар активлигини талаб қилувчи меҳнат тури. Бу турдаги иш фаолияти ишларни бажаришда механизациялашган воситаларнинг йўқлиги ва катта энергетик зўриқишлар талаб қиладиган ишлар.

-механизациялашган меҳнат тури. Бу иш турининг ўзига хос томони шундаки, бунда мушакларга тушадиган зўриқиш характери ўзгаради ва ҳаракатлар дастури мураккаблашади. Мушаклар фаолияти ҳажми камайиши кузатилади, механизмларни бошқаришда зарур бўлган, катта тезлик ва ҳаракат аниқлиги талаб қиладиган, тана аъзоларининг (кўл, оёқ) кичик мушаклари жалб қилинади. **Ҳаракатларнинг бир хиллиги, қабул қилинаётган информация ҳажмининг озлиги ишчини тез чарчашига олиб келади.**

-ярим автоматлашган ва автоматлашган ишлаб чиқариш билан боғлиқ меҳнат тури. Бу иш турида одам хом ашёга бевосита ишлов беришдан озод

бўлади, уни механизм елкасига юкланади. Бунда одамнинг вазифаси механизмни бошқариш бўйича оддий операцияларни (хом ашё узатиш, механизмни ишга тушириш, тайёр маҳсулотни олиш) бажариш билан чегараланади. Бу меҳнат турининг ўзига хослиги бир хиллик (монотонлик), жадаллик ва ритмнинг юқорилиги, ижодий ёндошиш заруратининг йўқлигидир.

-гурухли меҳнат тури-конвеер. Меҳнатнинг бу тури технологик жараённинг алоҳида - алоҳида майда қисмларга бўлиниши, операцияларнинг қатъий кетма-кетлиги ва олдиндан белгилаб қўйилган ритми, деталларни конвеер билан иш жойига автоматик етказиб берилиши билан характерланади. Операцияларни бажариш вақти қисқариши билан меҳнат монотонлиги ортади, бу эса ўз навбатида тез чарчашга ва асабий зўриқишга олиб келади.

-масофадан (дистанцион) бошқариш билан боғлиқ меҳнат тури. Меҳнатнинг бу турида одам бошқарув системасининг зарур оператив звеноси сифатида иштирок этади. Бошқарув жараёни автоматлаштириш даражаси ортиб борган сари унга тушадиган кучланиш камайиб боради. Технологик жараёни бошқаришнинг ҳар хил турлари мавжуд. Масалан: айримларида операторнинг мунтазам актив аралашуви талаб қилинса, айримларида бу жараён эпизодик характерга эга бўлиб, асосан, асбоблар кўрсаткичларини назорат қилишдан иборат бўлади. Ҳар иккала ҳолда ҳам зарурат туғилганда технологик жараёни бошқаришга тайёр бўлиш талаб қилинади.

Ҳозирги пайтда "Инсон - машина" тизимида одам (оператор) ҳам ақлий, ҳам жисмоний меҳнат қилади. Бунда борган сари ақлий меҳнат салмоғи ортиб бораёпти. Оператор фаолияти куйидаги жараёнлардан бири бўйича амалга ошади:

- Детерминациялашган—аввалдан маълум қоидалар, йўриқномалар, алгоритмлар, аниқ технологик графиклар ва ш.ў.
- Детерминациялашмаган—технологик жараёнда кутилмаган ҳодисаларнинг рўй бериши, кутилмаганда сигналлар пайдо бўлиши ва ҳ.к., шу билан бирга уларни бошқариш амаллари маълум бўлган ҳоллар.

Техник системаларда оператор фаолиятининг бир нечта турлари мавжуд бўлиб, унинг иши ақлий ва жисмоний юкламанинг ҳиссасига боғлиқ.

Оператор - технолог. Технологик жараёнда бевосита иштирок этади, уни зудлик билан бажариш режимида ишлайди, аксар ижро ҳаракатлари билан боғлиқ. Вазият ва ечимлар тўлиқ кўрсатилган йўриқнома ва регламентларга амал қилади. Бу - технологик жараёнлар, автоматик линиялар ва бошқаларнинг операторларидир. Бунда ақлий меҳнат асосий ўрин эгаллайди.

Оператор - манипулятор (машинист). Унинг асосий фаолияти ижро билан боғлиқ бўлиб унда ақлий меҳнат ҳиссаси кўп эмас. Масалан, машинани хом-ашё билан таъминлаш, тайёр маҳсулотни олиш, чиқиндиларни йиғиб олиш, юрғазиш, тўхтатиш ва ш.ў. ишлар. Умумий қилиб айтганда уларнинг вазифаси алоҳида ускуна ва механизмларни бошқаришдир.

Оператор - назоратчи (масалан, технологик тизим ёки транспорт системаси диспетчери). Унинг фаолиятида ахборот ва моҳиятни характерловчи моделлар асосий ўрин эгаллайди. Бунда оператор зудлик

билан бажариладиган ва вақт бўйича бир мунча сурилган режимда ишлайди. Унинг фаолиятида технологик жараёни яхши билиш ва малака асосий ўрин эгаллайди. Жисмоний меҳнат бу ерда кам рол ўйнайди.

Ақлий меҳнат (интеллектуал фаолият).

Бу меҳнат ахборот қабул қилиш, уни қайта ишлаш билан боғлиқ бўлиб, каттиқ фикрлаш ва миянинг зўриқиш жараёнлари билан кечади (бошқарув, ижод, ўқитиш, фан, ўқиш ва ҳ.к.).

Оператор меҳнати - катта масъулият ва юқори асабий зўриқиш талаб қилиши билан ажралиб туради.

Бошқарув меҳнати - ахборот ҳажмини кескин ортиши, уни қайта ишлашда вақт танглиги, қарор қабул қилишда шахсий масъулиятнинг юқорилиги, вақти-вақти билан конфликт вазиятларнинг пайдо бўлиб туриши билан характерланади.

Ижодий меҳнат - катта эслаб қолиш ҳажми, диққатнинг зўриқиши, асаб системасининг зўриқиши билан характерланади.

Ўқитувчи меҳнати - одамлар билан узлуксиз мулоқотда бўлиш; жавобгарликнинг юқорилиги, қарор қабул қилишда ахборот ва вақтнинг етишмаслиги - бу асаб системасининг зўриқишига олиб келади.

Ўқувчи меҳнати - фикрлаш, диққат, эслаб қолиш, стресс ҳолларининг мавжудлиги билан характерланади.

Киши ақлий меҳнат билан шуғулланганда асабий-ҳиссий кучланиш пайтида инсоннинг вегетатив функцияларида қон босимининг ортиши, ЭКГдаги ўзгаришлар, ўпка вентиляциясининг ва кислород талабининг ортиши, тана ҳароратининг кўтарилиши каби ўзгаришлар кузатилади. **Ақлий меҳнат тугагандан кейин чарчоқ жисмоний меҳнатга нисбатан анча вақтгача давом этади.**

Техник системаларни бошқаришда раҳбар техник системаларнинг компонентларини эмас, балки одамларни бошқаради. Бошқарув эса бевосита ёки билвосита техник воситалар ва алоқа каналлари орқали олиб борилади. Бу категорияга ташкилотчилар, турли идоралардаги раҳбарлар, тегишли билимга ва малакага эга бўлган, масъул қарорлар қабул қиладиган шахслар киради. Улар нафақат бошқарилаётган техник системаларнинг ва уларнинг компонентлари имкониятларини, балки, қўл остиларидаги инсонларнинг имкониятларини, камчиликлари ва хатто кайфиятларини ҳам билишлари ва ҳисобга олишлари керак.

2. Оғирлиги ва зарарлилиги бўйича ишларнинг тоифаланиши

Ишнинг оғирлиги **жисмоний меҳнат характеристикаси** ҳисобланади.

Ишнинг танглиги (зўриқиш) эса **ақлий меҳнатни характерлайди**. У ахборот юкламаси катталиги билан характерланади.

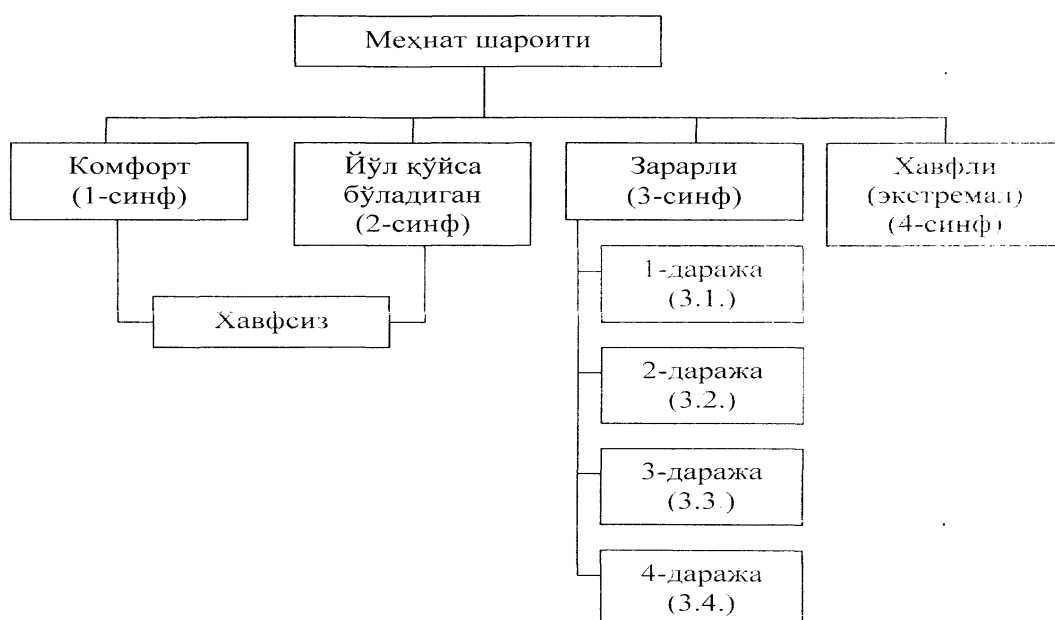
Меҳнат шароити куйидаги тўрт синфга бўлинади:

1 - синф - энг мақбул (комфорт) меҳнат шароити. Бунда организмнинг минимал зўриқишида максимал иш унумдорлигига эришилади. Бу синф фақат микроклим катталиклари ва меҳнат жараёнида омиллар учун шартли равишда аҳолига ноҳуш таъсир қилмайдиган, йўл қўйса бўладиган чегарадаги қийматлари комфорт шароит деб қабул қилинган.

2-синф - йўл қўйса бўладиган меҳнат шароити. Бунда муҳит ва иш жараёни омиллари сатҳи иш жойлари учун белгиланган санитария меъёрларидан ошмайди. Бунда иш жараёнида организмда бўлиши мумкин - бўлган функционал ўзгаришлар дам олиш ёки келаси сменага ишга тушгунча тикланади ва ишчининг соғлиғига ва наслига яқин ва узоқ келажакда ноҳуш таъсир қилмайди. Комфорт ва йўл қўйса бўладиган меҳнат шароитлари хавфсиздир

3-синф - зарарли меҳнат шароити. Бунда одам организми ва зурриётига ноҳуш таъсир кўрсатадиган ва гигиеник меъёрлардан катта бўлган ишлаб чиқариш омиллари мавжуд бўлади. Зарарлилиги бўйича ушбу синф омиллари тўрт даражага бўлинади (2-расм):

1-даража (3.1). Организмда тикланиши мумкин бўлган функционал ўзгаришларни келтириб чиқаради;



2-расм. Меҳнат шароитлари синфлари

2-даража (3.2). Қатъий функционал ўзгаришларга ва касалланишнинг ортишига олиб келади;

3-даража (3.3). Енгил формадаги касбий патологиянинг аниқ белгилари пайдо бўлиши, сурункали касалликларнинг ортишига олиб келади;

4-даража (3.4). Касбий касалликларнинг аниқ белгилари пайдо бўлиши, сурункали касалликларнинг сезиларли ортиши ва умумий касалланишнинг кўпайишига олиб келади;

4 - синф - хавфли (экстремал) меҳнат шароити. Бунда ишлаб чиқариш омиллари иш сменаси ёки унинг бир қисмидаги таъсири киши ҳаётига хавф солиши ёки ўткир касбий касалликларнинг оғир формасини пайдо бўлиши хавфи юқори бўлади.

Иш ўрнидаги зарарли ишлаб чиқариш омиллари (ЗИО) ва хавфли ишлаб чиқариш омиллари (ХИО), ҳақиқатда, меъёрлардан қанча ортиб кетганига қараб меҳнат шароитларининг синфи аниқланади.

Хавфсизликни таъминлаш усул ва воситаларини танлаш у ёки бу ишлаб чиқариш ускунасига ёки техник жараёнга хос ЗИО ва ХИО асосида амалга оширилади. Хавфни кўра билиш ва унинг тавсифларини аниқлаш жуда муҳим иш.

ЗИО ва ХИОлардан ҳимояланиш учун аввало уларнинг манбаадаги даражасини пасайтириш керак; бунинг учун тегишли профилактик ва огоҳлантирувчи тадбирлари қўлланади. Бунда ишловчиларнинг ваколати хавфсизликни таъминлашнинг зарурий шarti бўлади.

ЗИО ва ХИО лар ишловчига таъсир этадиган фазо-хавфли зона дейилади.

Зарарли ишлаб чиқариш омиллари (ЗИО) ишлаётган одамга таъсир этиб, унинг ишлаш қобилиятини пасайтиради, сурункали касб касаллигини келтириб чиқариши мумкин; ишлаб чиқаришнинг хавфли омиллари (ХИО) эса одамни жароҳатлайди ёки соғлиғига кескин таъсир этади (ўткир касалланиш рўй беради).

ГОСТ 12.0.003-91- “Хавфли ва зарарли ишлаб чиқариш омиллари”га кўра, бу хавфлар тўрт гуруҳга бўлинади: **физик, кимёвий, биологик ва психофизиологик.**

Ишлаб чиқаришнинг **хавфли физик омиллари:** ҳаракатдаги машина ва механизмлар; кўтариш-ташиш ускуналари ва юкларни ҳаракатлантирувчи ускуналар; ишлаб чиқариш ускуналарининг тўсиқсиз элементлари (юритувчи ва узатувчи механизмлар, қирқувчи асбоблар, айланадиган ва суриладиган мосламалар ва шу кабилар); ишлов берилаётган материалдан ва асбобдан сачраб чиқувчи зарралар, электр токи, ишлов бераётганда ҳосил бўладиган катта ҳарорат ва бошқалар.

Ишлаб чиқаришнинг **зарарли физик омиллари:** ишчи зона ҳавосининг ошиб ёки пасайиб кетган ҳарорати; ҳавонинг юқори намлиги ва тезлиги; шовқин, титраш, ультратовуш ва турли нурланишлар; иссиқлик, ионловчи, электромагнит, инфрақизил ва бошқалар даражасининг ортиб кетиши; иш зонаси ҳавосининг чанглилиги ва зарарли газлари; иш жойи, юриш йўллари етарлича ёритилмаганлиги; ёруғликнинг ортиқча ёрқинлиги ва нур оқимининг пульсацияланиши.

Ишлаб чиқаришнинг хавфли ва зарарли кимёвий омиллари: одам организмига таъсирига қараб қуйидаги гуруҳларга бўлинади: умум захарловчи, қўзғатувчи, сенсбилли (аллергик касалларни келтириб чиқарувчи), канцероген (шиш пайдо қилувчи), мутагенли (организмнинг ирсиятига таъсир этувчи) ва насл қолдириш қобилиятига таъсир этувчи. Бу гуруҳга агрессив суюқликлар (кислоталар, ишқорлар) киради; улар терини куйдиради.

Ишлаб чиқаришнинг **хавфли ва зарарли биологик омилларига** микроорганизмлар (бактериялар, вируслар ва бошқалар), макроорганизмлар

(ўсимликлар ва ҳайвонлар) киради; улар одамга жароҳат етказиш ёки уни касал қилиши мумкин.

Ишлаб чиқаришнинг **хавфли ва зарарли психо-физиологик омиллари**га жисмоний зўриқиш (статик ва динамик), асаб-психик зўриқиш (аклий зўриқиш, эшитиш, кўриш аъзоларининг чарчаши) киради.

Ишлаб чиқаришнинг хавфли ва зарарли омиллари ўртасида маълум боғланиш мавжуд. Кўп ҳолатларда зарарли омиллар хавфлисини келтириб чиқаради. Масалан: ишлаб чиқариш биносидаги ҳавонинг ўта намлиги ва ток ўтказувчи чангнинг борлиги (булар – зарарли омиллар) одамни ток уриш хавфини (хавфли омил) кучайтиради. ЗИО нинг ишловчиларга таъсир даражаси чегаравий-рухсат этилган (жоиз) қийматлар билан меъёрланган, улар меҳнат муҳофазаси стандартларида ва санитария-гигиена қоидаларида кўрсатилган. ЗИОнинг чегаравий жоиз қиймати ГОСТ 12.0.002-80 да кўрсатилган бўлиб, у ҳар куни, маълум муддат таъсир этганида, одамнинг бутун меҳнат стажи давомида иш қобилиятини пасайтирмаслиги ва касаллик келтириб чиқармаслиги керак, кейинги ҳаёти давомида ҳам касал қилмаслиги, наслининг соғлиғида асорат қолдирмаслиги керак.

Иш қобилияти ва унинг динамикаси. Киши меҳнат фаолиятининг асосий кўрсаткичи ишлаш қобилиятидир. Ишлаш қобилияти кишининг маълум вақт ичида миқдор ва сифат билан белгиланадиган фаолият кўрсата олиш имкониятидир.

Меҳнат фаолияти давомида организмнинг ишлаш қобилияти ўзгариб туради. Иш куни давомида ишлаш қобилияти ўзгариши бир неча фазаларга эга бўлади:

- ишлаш қобилиятининг орта бориш фазаси. Бу фаза меҳнат характерига ва одамнинг шахсий хусусиятларига қараб бир неча минутдан 1,5 соатгача, аклий, ижодий меҳнатда эса - 2.-2,5 соатгача давом этади.

- ишлаш қобилиятининг юқори барқарорлик фазаси. Бу фаза нисбатан барқарорлик билан юқори меҳнат кўрсаткичларига эришишда характерланади. Бу фаза ишнинг оғирлиги ва жадаллигига қараб 2-2,5 соат ва ундан кўп давом этади.

- ишлаш қобилиятининг пасайиш фазаси. Бу фаза чарчаш ҳиссиёти билан кечадиган инсон организми функционал имкониятларининг пасайиш;

Ишлаш қобилияти динамикаси тушлиқдан сўнг яна қайтарилади. Бунда ишлаш қобилиятининг орта бориш фазаси тезроқ кечади, юқори барқарорлик фазаси эса унчалик юқори эмас ва қисқарок бўлади. Сменанинг иккинчи ярмида ишлаш қобилиятининг пасайиши чарчаш ҳисобига тезроқ кечади.

Толиқиш - чарчаш ҳиссиёти билан бирга кечадиган ҳолат. Бу ҳолат узок вақт жадал фаолият натижасида пайдо бўлади ва унда ишнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари пасаяди. Дам олгандан сўнг ўтиб кетади.

Толиқиш организмнинг қайта тикланадиган физиологик ҳолатидир. Лекин, ишлаш қобилияти келгуси иш вақтигача тикланмаса, толиқиш йиғилиб боради ва ўта толиқиш ҳолатига ўтади.

Организмнинг ўта толиқиш ҳолати келажакда касалликларнинг ривожланишига олиб борадиган, организмнинг юқумли касалликларга қаршилигини пасайтирадиган, ишлаш қобилиятини пасайтириб юборадиган ҳолатдир. Ишлаб чиқаришда толиқиш ва ўта толиқиш жароҳатларнинг кўпайишига сабаб бўлиши мумкин.

Толиқиш тез ва секин-аста кечиши мумкин. Биринчиси оғир ва жадал жисмоний ишларда кузатилади. Бу толиқиш тез ўтиб кетади. Секин-аста толиқиш, айниқса ақлий меҳнатдан толиқиш узок муддатга давом этади. (шунинг учун ўқувчиларга 3 ой каникул ва ўқитувчиларга 48 иш куни ҳисобидан таътил берилади).

Толиқишнинг жисмоний ва ақлий меҳнат турларидаги физиологик кўриниши ўхшаш ва бир-бирига боғлиқ. Масалан, оғир жисмоний меҳнатдан толиққанда ақлий меҳнат маҳсулдорлиги пасаяди ва аксинча ақлий меҳнатдан толиққанда, жисмоний ишлаш қобилияти ҳам пасаяди. Ақлий толиқишда диққатнинг пасайиши, эслаш ва фикрлаш қобилиятининг сустлашиши ва ҳаракатларнинг ноаниқлиги кузатилади.

Шу ўринда машхур рус тиббиёт олими И.М.Сеченовнинг толиқиш ҳақида айтган сўзи ўринлидир: “Толиққан мушаклар ўзининг ишлаш қобилиятини буткул тинч ҳолатда бўлиши билан эмас, балки бошқа мушаклар гуруҳининг ишлаши билан тиклайди”.

Меҳнат шароитларини тўғри ташкил этиш меҳнат қобилиятини сақлаган ҳолда ишчига бажараётган ишидан қониқиш ва завқ олиш, кўтаринки кайфият бериб, иш сифатини таъминлайди.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Яшаш муҳитига таъриф беринг.
2. Комфорт шароитни тушунтириб беринг.
3. Йўл қўйса бўладиган шароит қандай?
4. Хавфли ҳолат нима?
5. Инсон фаолияти турларини айтиб беринг.
6. Жисмоний меҳнат турлари неча категорияга бўлинади?
7. Жисмоний меҳнатнинг механизациялашган формасига мисоллар келтиринг.
8. Терморегуляция ҳодисаси нима?
9. Меҳнат шароити синфлари ҳақида маълумот беринг.

Уйга вазифа:

1. Ишлаб чиқаришда интеллектуал меҳнат ҳажмини орттириб бериш зарурати.
2. Технологик жараённи бошқаришда масофадан бошқариш тизимини ривожлантириш.
3. Микроклим шароитларини комфорт шароитларга яқинлаштириш.

Фойдаланиладиган адабиётлар

1. Ў. Йўлдошев, У. Усмонов, О. Қудратов Мехнатни муҳофаза қилиш меҳнат 2001й.
2. «Основы инженерной психологии», под ред. Ломова Б.Ф. М. «Высшая школа».
3. «Безопасность жизнедеятельности». Под общей ред. проф. Белова С.В., М., «Высшая школа», 2000.
4. Кукин П.П. и др. «Безопасность технологических процессов. Охрана труда» М. «Высшая школа», 2000.
5. Қудратов О.Қ., Ғаниев Т.А., Сосновский Ю.С. “Ҳаётий фаолият хавфсизлиги”, маърузалар матни, ТТЕСИ, 2000.
6. Х.Раҳимова, А.Азамов, Т.Турсунов. “Мехнатни муҳофаза қилиш” Т.: “Ўзбекистон” 2003.
7. Х.Э.Ғоипов., “Мехнат муҳофазаси”. Ўқув йўлланма. – Т.: “Мехнат” – 2000