

2. Attaining Sustainable Growth Through Corporate Social Responsibility. IBM Institute for Business Value, 2008. - Р. 3. - С. 3-24.

3. Куліш А. Соціальна відповідальність бізнесу в банківській сфері у запитаннях і відповідях / А. Куліш. - К., 2008. - 80 с.



*Зелена М. І., асистент кафедри управління персоналом та економіки праці
Мамчур О.І., Кобилянко Т.В., студенти
Хмельницький національний університет
м. Хмельницький, Україна*

ЗАХОДИ ЗАПОБІГАННЯ ВТОМИ У ПРАЦІВНИКІВ

Проблема профілактики втоми є особливо актуальною, адже необхідність прискореної переробки інформації, напружений графік роботи, скорочення часу на спілкування з рідними, збільшення відповідальності, загострення конкуренції, постійні стреси інтенсивно впливають на професійну діяльність працівників, що вимагає від них значних фізіологічних та психологічних зусиль. На успіх діяльності особливо впливає стан людини. Будь-який вид діяльності викликає втому, що призводить до погіршення кількісних та якісних показників роботи. Саме тому виникає необхідність обґрунтувати основні заходи, спрямовані на запобігання втоми у працівників.

Виробнича втома як наслідок впливу на організм працівника трудових навантажень і умов виробничого середовища, з одного боку, відіграє захисну роль, а з іншого – стимулює відновлювальні процеси і підвищення працездатності. Тому заходи по боротьбі з втомою спрямовуються на:

- віддалення розвитку втоми в часі;
- недопущення глибоких стадій втоми і перевтоми працівників;
- прискорення відновлення сил і працездатності [1].

Комплекс заходів профілактики втоми включає у себе такі компоненти:

1. Комфортне робоче місце. Потрібно обладнати все так, щоб робоче місце не сприяло ще більшій втомі: зручно розташувати меблі, відрегулювати спинку крісла, обрати максимально комфортний стіл [2]. Залежно від росту людини висота стола при звичайній роботі сидячи має становити 700-750 мм. Створити умови для роботи сидячи, якщо є можливість, бо у такому разі продуктивність праці збільшиться на 5-10 % порівняно з роботою стоячи. Найбільш зручними стільцями для роботи сидячи вважаються поворотні стільці із сидінням, опорою для рук та спинкою, які регулюються. Від меблів на робочому місці залежить настрій і продуктивність праці робітників [3]. Робоче місце не повинно створювати труднощі.

2. Комфорт і відпочинок. Варто наповнити робоче місце якомога більшою кількістю приємних моментів. Наприклад, можна поставити біля комп'ютера цікавий вазон, постелити під ноги килимок, слухати улюблену музику, якщо все це не заважає роботі. Зазвичай відпочинок включає в себе такі стадії: стомленість, розслаблення, відновлення сил, розвага. Вихідні дні необхідні кожній людині, оскільки закладений в нас природою біоритм розрахований на 5-6 днів плідної діяльності. Вже на шостий день продуктивність праці різко падає, а на сьомий стає дуже малою. Коли людина працює весь тиждень без відпочинку і при цьому прагне підтримувати однаковий рівень віддачі, вона піддає себе колосальним навантаженням, що зношують організм і розхитують нервову систему. Багатьом буває необхідний денний сон. Його називають післяобіднім, проте лягати спати слід не відразу після трапези, а через 30-60 хвилин. Тривалість такого відпочинку не повинна перевищувати 2 години.

Управління мікрокліматом здійснюється за допомогою провітрювання робочого приміщення, вологого і сухого. Якщо є можливість поставити в своєму куточку невеликий вентилятор, то нею неодмінно потрібно скористатися [4].

3. Правильне харчування. Повноцінний сніданок перед виходом на роботу зарядить на весь день і додасть гарного настрою. Обідню перерву також не слід пропускати, адже це не тільки черговий прийом їжі, але й час відпочинку та відновлення сил. Існують певні правила харчування:

- їсти треба помірно;
- їжа повинна бути повноцінною: у ній повинні бути присутніми в достатній кількості білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни;
- необхідно дотримуватися режиму харчування [5].

4. Відмова від шкідливих звичок. Куріння зменшує кількість кисню у крові, що сприяє втоми, стресу і погіршенню самопочуття. Потрібно частіше займатися спортом, адже це позитивно впливає на працездатність людини [2].

Слід також відмітити засоби екстреного підвищення працездатності і віддалення втоми. Це, зокрема, різні хімічні стимулятори. Одна група цих стимуляторів включає речовини, які впливають на обмінні процеси, зменшуючи несприятливі гуморальні зрушення. Це глюкоза, фосфати, аскорбінова кислота, вітаміни та мікроелементи. Друга група стимуляторів включає речовини, які діють спеціально на нервову систему. До них належать фенамін, препарати лимоннику, женьшеню, кофеїнта ін. Вони можуть давати як справжню стимуляцію за рахунок активізації відновлювального процесу по ходу роботи, так і призводити до збільшення функціональних затрат через віддалення процесу гальмування. При цьому порушення коркової нейродинаміки погіршує якість виконання роботи, особливо там, де необхідна координація рухів [1].

Покращення соціально-психологічного клімату в організації, скорочення втрат робочого часу, високий рівень мотивації праці, впровадження інновацій, ефективна система стимулювання результатів діяльності, індивідуальний розвиток кожного працівника як особистості – усі ці фактори мають особливе значення в підвищенні працездатності працівників.

Втома і діяльність працівника – це два нероздільні поняття, тому

представлені нами заходи, спрямовані на запобігання втоми, дозволяють зменшити до мінімуму вплив негативних наслідків професійної діяльності. Від моральної готовності адекватно сприймати і долати труднощі залежить успіх кожного працівника. Ефективність трудової діяльності кожного працівника та якість його роботи значною мірою залежить від стану його здоров'я. Саме тому необхідно вести правильний спосіб життя, так керувати своїми емоціями, почуттями, звичками, щоб завжди підтримувати свою працездатність на високому рівні, а будь-яка стресова ситуація перетворювалась на можливість реалізувати свої амбіції.

Література

1. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці [Електронний ресурс] : підручник / Я. В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2003. – 367 с. – Режим доступу : <http://studentbooks.com.ua/content/view/948/76/1/0/>.
2. Как научиться бороться с усталостью на работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.career.ua/news/nid_4809/.
3. Данюк В. М. Організація праці : навч. посібник / В. М. Данюк, А. С. Тельнов, С. Л. Решміділова ; за заг. ред. В. М. Данюка. – К. : КНЕУ, 2009. – 332 с.
4. Режим праці і відпочинку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://wayoflife.dp.ua/pro-zdorovyj-obraz-zhyttya/rezhym-praci-i-vidpochynku/>
5. Все про здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://healt.blog.net.ua/2010/10/19/pravylyne-harchuvannya/>.

