

Міністерство освіти і науки України
Інститут модернізації змісту освіти
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Batumi Shota Rustaveli State University (Грузія)
Ștefan cel Mare University of Suceava (Румунія)
Fil. Dr. Jan-U. Sandal Institute (Норвегія)
Рада молодих вчених при Чернігівській ОДА
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій»

**III Міжнародна науково-практична конференція
молодих учених**

СТРАТЕГІЧНІ ОРІЄНТИРИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

19 квітня 2024 року

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

III International scientific and practical conference of young scientists

**STRATEGIC ORIENTATIONS OF SUSTAINABLE
DEVELOPMENT IN UKRAINE AND WORLD**

April 19, 2024

CONFERENCE PROCEEDINGS

Чернігів – 2024

УДК 658.382

І.В. Думенко, канд. екон. наук, доцент кафедри інженерних технологій
ПЗВО «Міжнародний класичний університет ім. Пилипа Орлика», м. Миколаїв, Україна

НЕБЕЗПЕЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРАЦІВНИКІВ ОФІСУ

Ключові слова: небезпечні чинники, робоче місце, працівники офісу, потенційні ризики, стрес, втома, негативні наслідки.

Навіть у стандартному офісному середовищі можуть існувати різні небезпечні чинники, які можуть впливати на здоров'я та благополуччя працівників. Розглянемо найпоширеніші небезпечні чинники.

Ергономічні проблеми в офісі можуть виникати через неправильне організації робочого місця та незручне обладнання, що викликає неприємності та впливає на здоров'я працівників. Ось кілька типових ергономічних проблем:

- неправильне розташування монітора - монітор повинен бути розташований на відстані від очей працівника на рівні погляду, щоб уникнути напруги для очей та шиї. Його також слід розташовувати так, щоб уникнути відблисків від освітлення;

- незручність клавіатури та миші – правильне розташування клавіатури та миші може зменшити напругу на зап'ястях та руках. Клавіатура повинна бути розташована на рівні ліктів, а миша - поруч з клавіатурою;

- неправильно налаштоване крісло – крісло повинно підтримувати природні кривизни хребта та мати підлокітники для підтримки рук у зручному положенні. Неправильне крісло може призвести до болю у спині та шиї.

Для запобігання ергономічним проблемам важливо правильно налаштувати робоче місце, забезпечити зручне обладнання та моніторити стан здоров'я працівників. Крім того, регулярні перерви та фізичні вправи можуть допомогти знизити напругу та підтримати здоров'я у робочому середовищі) [2].

Монотонна робота, де працівники виконують однотипні завдання протягом тривалого часу, може призвести до різних проблем як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Розглянемо негативні наслідки монотонної роботи.

Втома та нудьга - постійне повторення однотипних завдань може викликати втому та нудьгу. Працівники можуть втрачати інтерес до своєї роботи та відчувати погіршення мотивації.

Збільшення кількості помилок – монотонна робота може призвести до втрати концентрації та уваги, що може спричинити збільшення кількості помилок та неправильних рішень.

Погіршення здоров'я м'язів та суглобів – монотонна робота може викликати надмірну напругу або недостатню активність м'язів та суглобів, що може призвести до болів у спині, шиї та інших частинах тіла.

Втрата творчого потенціалу – постійна рутинна робота може пригнічувати творчий потенціал працівників, що може призвести до втрати новаторських ідей та погіршення рішень.

Для запобігання негативним наслідкам монотонної роботи важливо забезпечити розмаїття та стимулювання на робочому місці. Це може бути досягнуто через ротацію завдань, надання можливості для розвитку нових навичок та знань, організацію інтерактивних тренінгів та забезпечення можливостей для творчого самовираження. Також важливо забезпечити періодичні перерви та відпочинок, щоб дозволити працівникам відновити енергію та уникнути втоми.

Низька якість повітря – недостатня вентиляція, низька вологість або недостатнє провітрювання можуть призводити до погіршення якості повітря, що може викликати головні болі, втому та погіршення концентрації.

Освітлення - недостатня або неправильна освітленість може викликати напругу очей, головні болі та зниження продуктивності працівників, тому потрібно забезпечити достатнє, але не яскраве освітлення, щоб уникнути напруги для очей та погіршення зору. Освітлення також має бути розподілене рівномірно по всьому робочому просторі.

Стрес на робочому місці є серйозною проблемою, яка може виникати з різних причин і впливати на здоров'я та ефективність працівників. Основними факторами, які можуть призводити до стресу у працівників офісу є: вимоги до роботи (високий темп роботи, велика кількість завдань або тиск на досягнення результатів можуть призводити до великого рівня стресу); конфлікти на робочому місці (напруга між співробітниками, непорозуміння, конфлікти та ворожнеча можуть створювати негативне робоче середовище та призводити до стресу); невідповідність між особистими та професійними цілями (коли працівник відчуває, що його особисті цілі та цілі на роботі не збігаються, це може створювати конфлікт у його уявленні про самого себе та призводити до стресу); недостатня підтримка та комунікація (недостатність підтримки від керівництва або відсутність ефективної комунікації можуть призводити до почуття відчуженості та відчуття, що працівник залишений наодинці зі своїми проблемами); недостатність контролю над роботою (відчуття втрати контролю над своєю роботою або над робочими процесами також може сприяти стресу); нерівновага між роботою та особистим життям (надмірне навантаження на роботі без можливості належним чином відновлюватися та відпочивати може викликати стрес) [1].

Для запобігання стресу на робочому місці важливо створювати підтримливе та сприятливе робоче середовище, визначати та зменшувати джерела стресу, сприяти відкритій та ефективній комунікації, а також надавати можливості для відпочинку та відновлення. Також важливо впроваджувати програми підтримки та тренінги з управління стресом для працівників.

Конфіденційність даних - недостатні заходи безпеки даних можуть призвести до витоку конфіденційної інформації, що може вплинути на репутацію компанії та спричинити юридичні проблеми.

Недостатня фізична активність серед працівників офісу є серйозною проблемою, яка може призвести до різних негативних наслідків для здоров'я та благополуччя: загальне погіршення здоров'я: (недостатня фізична активність може призвести до збільшення ризику розвитку ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету, артриту та інших захворювань); низький рівень енергії та втоми: (брак фізичної активності може спричинити відчуття втоми та відсутності енергії протягом дня); стрес та тривожність (фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які зменшують стрес та тривожність. Відсутність цієї активності може призвести до збільшення рівня стресу та тривожності); погіршення психічного здоров'я (недостатня фізична активність може вплинути на психічне здоров'я, призводячи до погіршення настрою, депресії та інших психічних проблем); низька продуктивність (продуктивність працівників може знижуватися через відсутність фізичної активності, оскільки ця активність може поліпшувати концентрацію, пам'ять та когнітивні функції).

Для боротьби з недостатньою фізичною активністю серед працівників офісу важливо сприяти здоровому способу життя та регулярній фізичній активності. Це може бути досягнуто через організацію фітнес-програм, спортивних заходів або занять спортом під час робочого часу, створення спеціальних зон для фізичної активності, а також сприяння активному способу переміщення до та з роботи, таким як ходьба або велосипед.

Крім перелічених факторів, можуть існувати й інші небезпечні чинники, залежно від конкретного офісного середовища та виду діяльності компанії. Важливо систематично оцінювати потенційні ризики та вживати заходів для їх запобігання та зменшення.

Список використаних джерел: 1.Бужанська М.В. Актуальні проблеми безпеки праці під час воєнного стану в Україні. *Вісник ХНТУ*. 2023. № 4 (87). URL : https://journals.kntu.kherson.ua/index.php/visnyk_kntu/article/view/540/516 (дата звернення 15.03.2024). 2. Замковий О.Д. Шкідливі та небезпечні виробничі фактори, що впливають на офісних працівників. *Якість і безпека. Сучасні реалії*: матеріали науково-практичної конференції (14-15 березня 2018 року): збірник тез доповідей. Вінниця: ВНТУ, 2018. 199 с. С. 89-91. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/> (дата звернення 15.03.2024).