

ПРОБЛЕМА ТА НАСЛІДКИ ПЕРЕПРАЦЮВАННЯ НА РОБОТІ

*Речун А. Г., студ. (гр. ХЕ-11, ХТФ КПІ ім. Ігоря Сікорського);
Полукаров Ю. О., к.т.н., доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

Анотація. У статті розглянуто проблему перепрацювання на роботі, що негативно впливає на здоров'я працівників. Визначено основні ризики, пов'язані з тривалою роботою без належного відпочинку, зокрема підвищений ризик серцево-судинних захворювань. Описано результати наукових досліджень, що підтверджують небезпеку перепрацювання, а також запропоновано рекомендації для попередження негативних наслідків даного явища.

Ключові слова: перепрацювання, охорона праці, серцеві захворювання, стрес, здоров'я працівників.

Abstract. This paper addresses the issue of overworking and its adverse effects on workers' health. It identifies the main risks associated with prolonged work without adequate rest, particularly the increased risk of cardiovascular diseases. The results of scientific studies confirming the danger of recycling are described, as well as recommendations for preventing the negative consequences of this phenomenon are offered.

Keywords: overworking, occupational safety, cardiovascular diseases, stress, workers' health.

Вступ. Охорона праці охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на забезпечення безпеки та здоров'я працівників. Тривалість робочого часу в Україні встановлюється статтею 45 Конституції України та статтею 50 Кодексу законів про працю України (далі – КЗпП). Зокрема, статтею 50 КЗпП встановлено, що нормальна тривалість робочого часу працівників не може перевищувати 40 годин на тиждень [1]. Однак практика показує, що деякі роботодавці зацікавлені в отриманні більших доходів чи досягненні кращих результатів за рахунок збільшення робочого часу. Однак, це не виправдовує себе в довгостроковій перспективі, шкодить здоров'ю працівників та, зрештою, знижує продуктивність.

Крім того, у сучасному світі, де Інтернет доступний цілодобово, люди фактично не абстрагуються від роботи, навіть після завершення робочого дня. Зокрема, вони продовжують отримувати електронні листи, на які у короткий термін потрібно надати відповіді. очікують відповідей навіть пізно ввечері. У більшості випадків, ця додаткова робота ніяк не враховується у матеріальному сенсі.

Аналіз стану питання. Дослідницький центр Міжнародного кадрового порталу hh.ua провів опитування в жовтні 2017 року, в якому взяли участь 829 респондентів з різних регіонів України. Фахівці HeadHunter Україна поцікавилися у користувачів, як часто вони затримуються на роботі та яка компенсація за перепрацювання. Результати опитування відображені на рис. 1 та рис. 2 [2].

Мета роботи: проаналізувати вплив перепрацювання на здоров'я працівників та запропонувати шляхи запобігання цьому явищу.

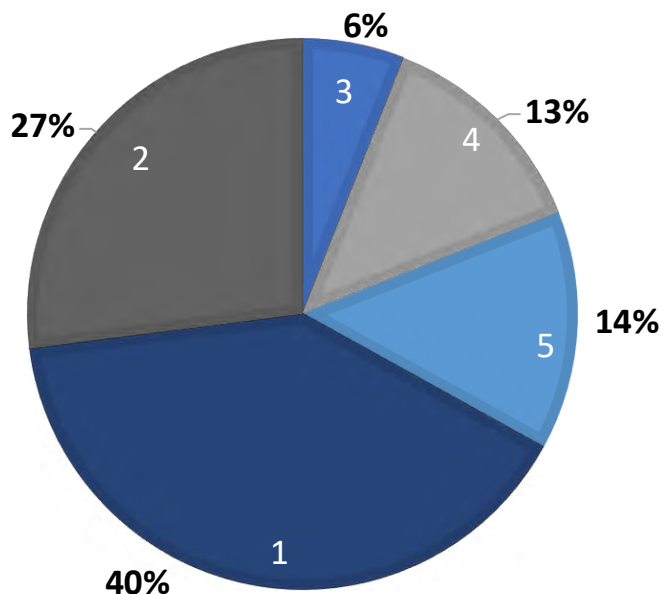


Рис. 1. Результати опитування на тему «Як часто людині доводиться затримуватись на роботі?», де: 1 – декілька разів на тиждень (40%); 2 – декілька разів на місяць (27%); 3 – декілька разів на рік (6%); 4 – на роботі не затримується (13%); 5 – кожен день (14%)

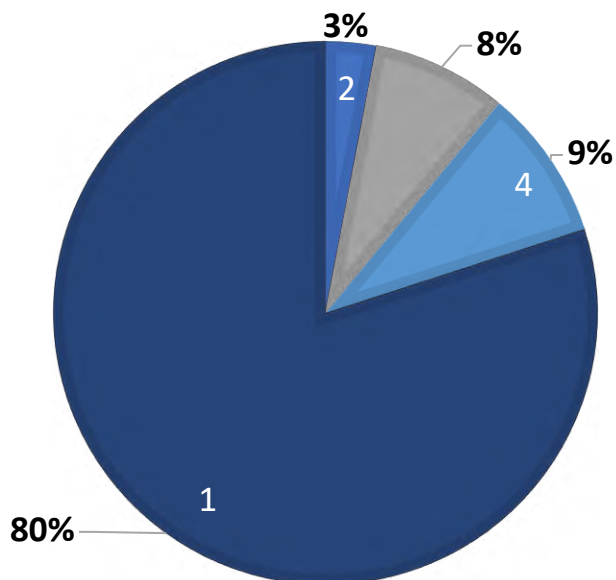


Рис. 2. Опитування на тему «Що Ви отримуєте як компенсацію за перепрацювання?», де: 1 – нічого (80%); 2 – інше (3%); 3 – додаткову оплату за понаднормові години (8%); 4 – відгули (9%).

Ці дані відображають глобальну проблему, адже перепрацювання має серйозні наслідки для здоров'я. Наприклад, можуть проявлятися такі симптоми, як порушення сну, сильна втома, головний біль, підвищене серцевиття тощо. За даними досліджень, працівники, які виконують трудові обов'язки понад норму, мають підвищений ризик серцево-судинних захворювань. В свою чергу, роботодавці, зрештою, змушені стикатись з матеріальними втратами через виплату лікарняних та нераціональними витратами часу на перероблення роботи, виконаної працівниками з помилками внаслідок перевтоми. Це і є негативний економічний фактор перепрацювання.

Методики, матеріали і результати досліджень. Тривале перепрацювання суттєво підвищує ризик серцевих нападів та інсультів [3]. Цю проблему посилює відсутність регулярних відпусток, що подвоює ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань [4]. Згідно з дослідженням ВООЗ, 488 мільйонів людей працюють понад 55 годин на тиждень, що призводить до 745 тисяч смертей від хвороб, пов'язаних із перепрацюванням [5]. Додаткові незалежні дослідження показали, що довгі робочі години збільшують ризик інсультів на 35%, а смертність від серцевих захворювань – на 17% [6]. Фактично всі дослідження показали однакові результати – робота понад норму значно підвищує ризик серцево-судинних захворювань, зокрема, серцевих нападів та інсультів. Крім того, перепрацювання є неефективним з точки зору продуктивності, оскільки працівники, які страждають на «трудоголізм», частіше за інших припускаються помилок в своїй роботі [4].

У Японії це явище отримало назву «кароші», яке визнане на рівні суспільства як серйозна проблема [7]. У зв'язку з цим, в країні почали запроваджувати законодавчі ініціативи для подолання даної проблеми. Наприклад, у Франції запровадили право на «відключення» (*droit à la déconnexion*), яке забороняє роботодавцям контактувати з працівниками поза робочим часом [8].

Висновки. Проведені дослідження підтверджують, що перепрацювання є серйозною загрозою для здоров'я працівників, зокрема підвищує ризик смертності. Попри те, що роботодавці можуть бути зацікавлені у збільшенні робочого часу для підвищення доходів чи продуктивності, на практиці це призводить переважно до негативних економічних наслідків – частих лікарняних та збільшення витрат на медичне обслуговування.

Для зменшення негативних наслідків перепрацювання на здоров'я працівників рекомендовано:

- запроваджувати обмеження на тривалість робочого часу з урахуванням специфіки професії та виду роботи;
- забезпечувати регулярні відпустки та перерви;
- організовувати інформаційні кампанії щодо ризиків перепрацювання;
- розвивати програми підтримки працівників для зменшення їхнього стресу;
- виплачувати гідну заробітну плату за роботу та заохочувати роботодавців дотримуватися належного балансу між роботою і відпочинком;

- на державному рівні запроваджувати законодавчі ініціативи для боротьби з цією проблемою.

Література

1. Кодекс законів про працю України // затверджується Законом № 322-VIII від 10.12.71 ВВР, – 1971.
2. Як часто ми затримуємося на роботі та чи виплачують за понаднорму компенсацію. Опитування. – [Електронний ресурс] URL: <https://acc.cv.ua/news/ukraine/yak-chasto-mi-zatrimuemosya-na-roboti-ta-chi-viplachuyut-za-ponadnormu-kompensaciyu-opituvannya-4438>.
3. Elaine D. Eaker, Joan Pinsky, William P. Castelli, Myocardial Infarction and Coronary Death among Women: Psychosocial Predictors from a 20-Year Follow-up of Women in the Framingham Study, *American Journal of Epidemiology*, Volume 135, Issue 8, 15 April 1992, Pages 854–864.
4. Erin Reid. Why Some Men Pretend to Work 80-Hour Weeks. *Harvard Business Review*
5. WHO/ILO joint estimates of the work-related burden of disease and injury, 2000-2016: global monitoring report: Geneva: World Health Organization and the International Labour Organization, 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
6. Virtanen M, Kivimäki M. Long Working Hours and Risk of Cardiovascular Disease. *Curr Cardiol Rep*. 2018 Oct 1;20(11):123. doi: 10.1007/s11886-018-1049-9. PMID: 30276493; PMCID: PMC6267375.
7. Міжнародна організація праці. Karoshi: Death from Overwork [Електронний ресурс] // Encyclopaedia of Occupational Health and Safety.
8. Міністерство праці, повної зайнятості, професійної підготовки та соціального діалогу Франції. Droit à la déconnexion [Електронний ресурс] // Travail-emploi.gouv.fr.