

НАУКОВІ ПРАЦІ УЧАСНИКІВ

ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Білих М. С., студ. (гр. УЗ-71, ФММ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Розглянуто основні причини виникнення та розвитку професійних захворювань менеджерів, які працюють в офісах. Виокремлено та згруповано основні види захворювань, що спричинені професійною діяльністю. Надано рекомендації менеджерам, щодо захисту фізичного і психічного здоров'я, а також роботодавцям, стосовно організації робочого процесу та оптимізації робочого місця працівників в цілях профілактики виникнення та розвитку професійних захворювань менеджерів.

Ключові слова: менеджер, професійні захворювання, офіс.

Abstract. The main causes of the emergence and development of occupational diseases of managers working in offices are considered. The main types of diseases caused by occupational activity are identified and grouped. Recommendations are provided to managers on the protection of physical and mental health, as well as employers, on the organization of the work process and optimization of the workplace of employees in order to prevent the occurrence and development of occupational diseases of managers.

Keywords: manager, occupational diseases, office.

Вступ. Професійна діяльність менеджера супроводжується низкою факторів, серед яких: високий рівень невизначеності, підвищена відповідальність за прийняті рішення, переважно сидячий стиль життя, постійний вплив на організм шумів офісної техніки. Сукупність зазначених факторів призводять до прояву та розвитку професійних захворювань, пов'язаних з фізичним та психічним здоров'ям, що виводить на перше місце проблему профілактики хвороб та зміцнення професійного здоров'я менеджерів.

Аналіз стану питання. Кількість менеджерів, що звертаються до лікарів через різноманітні симптоми пов'язані з офісною роботою щороку зростає. Тому питання профілактики професійних захворювань менеджерів є актуальним на сьогодні, а рекомендації надані у роботі матимуть практичне застосування.

Мета роботи: розробити рекомендації для менеджерів стосовно оптимізації робочого простору та розподілу робочого часу, для запобігання розвитку професійних захворювань.

Методики, матеріали і результати досліджень. Робота менеджерів пов'язана з впливом шкідливих повсякденних офісних факторів, які провокують виникнення професійних захворювань. Проте, важливо зазначити, що досить часто, навіть знаючи про можливу небезпеку, менеджери не звертають достатньої уваги на своє здоров'я. І найбільш парадоксальний факт у тому, що керівники компаній готові вкладати десятки тисяч гривень в навчання

робітників ефективним методам продажу, підвищення комунікативних навичок, розвиток особистісних лідерських якостей та інші заходи. Але дуже рідко вкладають кошти у заходи, які були б спрямовані на захист здоров'я працівників чи формування навичок його укріплення.

Загалом, професійне захворювання – це хронічне або гостре захворювання, причиною якого став тривалий вплив на працівника шкідливих професійних факторів [1, с.58].

Тому важливо визначити, які саме професійні фактори чинять найсуттєвіший вплив на офісних менеджерів. З приводу даного питання міжнародним кадровим агентством Headhunter було проведено опитування менеджерів. Респондентами якого стало 3540 осіб віком від 20 до 35 років, серед яких 36% чоловіків та 64% жінок [2].

Опитуваним було поставлено запитання: «Що з робочих факторів найбільше вплинуло на погіршення Вашого здоров'я?». Результати опитування представлено на рисунку 1.

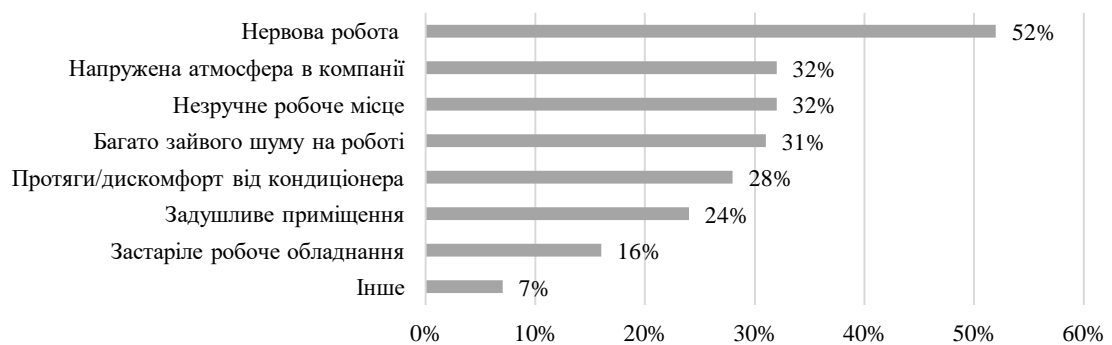


Рис. 1 – Фактори, що здійснюють найбільш згубний вплив на здоров'я на думку респондентів

Тож, аналізуючи дані, наведені на рис. 1, ми бачимо, що найбільш згубним фактором для менеджерів є саме нервова робота, про це заявляють 52% респондентів, що не є дивним, адже досить часто графік роботи не є нормованим і виходить далеко за межі норми, у результаті ми отримуємо збитий режим дня, обіди «на ходу» та постійний стрес. Друге місце розділили між собою нервова атмосфера в компанії та незручне робоче місце (32%), зокрема масова роздратованість у поєднанні з переважно сидячим стилем життя, дійсно, не є найприємнішим наслідком офісної роботи. І третє місце посів фактор «багато зайвого шуму на роботі» з відсотковим показником у 31%. З огляду на результати опитування робота «білих комірців» вже не здається такою привабливою.

Наступним кроком Headhunter у опитуванні респондентів стало виявлення найпоширеніших проблем зі здоров'ям, з якими зіткнулись менеджери. Для виявлення даної статистики було поставлено запитання: «Що Вас найбільше турбувало?» [2]. Результати опитування представлено на рис. 2.

Дані результати опитування справляють дуже негативне враження, адже майже половина менеджерів у молодому віці вже має такі симптоми, як

хронічна втома (46%) та болі в спині й попереку (45%), дані наслідки пов'язані з одноманітністю роботи та виконання її переважно у сидячому положенні.

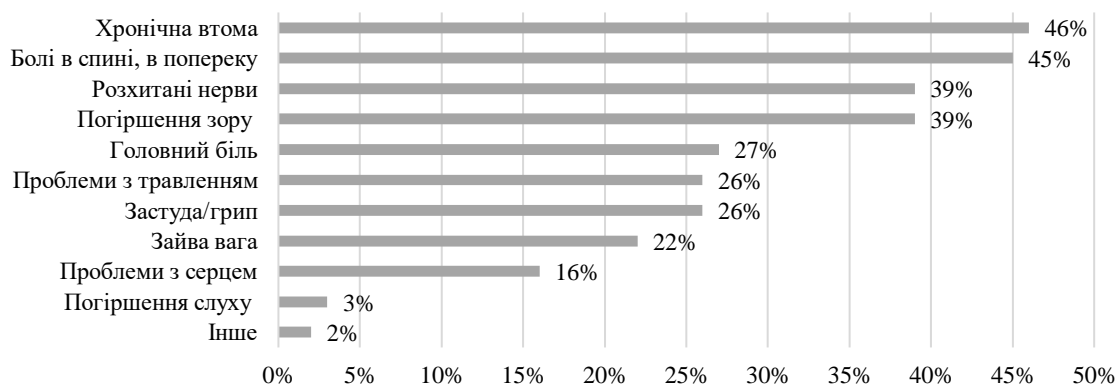


Рис. 2 – Недуги які найбільше турбують респондентів

Таким чином в результаті опитування можна виділити три групи найрозповсюдженіших захворювань [3]:

- захворювання нервової системи, до них варто віднести мігрені, синдром хронічної втоми, депресії та нервові зриви;

- хвороби опорно-рухового апарату, серед яких найчастіше зустрічається порушення постави та остеохондроз;

- захворювання серцево-судинної системи, до цієї групи входять гіпертонічна хвороба, атеросклероз, стенокардія, а у деяких випадках навіть інсульт та інфаркт.

Тож надамо рекомендації особисто менеджерам, що допоможуть вберегти своє здоров'я: доцільно надавати перевагу ходьбі на свіжому повітрі замість автомобільної їзди, виконувати ранкову зарядку у перервах між офісною роботою, не сидіти у позі «нога на ногу», адже це згубно впливає на суглоби та вени, уважно стежити за раціоном та не забувати про вправи для очей у перерві між роботою за монітором комп'ютера.

Також варто зазначити, що більшість відволікаючих факторів та хвороб, що були зазначені респондентами можна пов'язати з впровадженням сучасних тенденцій в плануванні офісного простору, серед них офіс- «open space», де наявний підвищений гамір, надання переваги штучному освітленню, ввімкнення музики, що накладається поверх шуму принтерів та іншої офісної техніки та розташування яскравих робочих місць, або заміна їх різного виду та форми пуфи, стільці, що не відповідають правилам ергономіки. Тому вважаю доцільним звернутись до законодавства України де зазначено стандарти офісного простору, які не нестимуть згубного впливу на здоров'я працівників.

Тож у Вимогах щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207 (набули чинності 18 травня 2018 року) вказано [4]:

– «робочі місця працівників з екранними пристроями мають бути спроектовані так і мати такі розміри, щоб працівники мали простір для зміни робочого положення та рухів»;

– «організація робочого місця працівника з екранними пристроями має забезпечувати відповідність усіх елементів робочого місця та їх розташування ергономічним, антропологічним, психофізіологічним вимогам, а також характеру виконуваних робіт»;

– «робочий стіл або робоча поверхня повинні бути достатнього розміру та мати поверхню з низькою відбивною здатністю, допускати гнучкість під час розміщення екрана, клавіатури, документів і відповідного устаткування»;

– «робоче крісло має бути стійким і дозволяти працівнику з екранними пристроями легко рухатися та займати зручне положення. Сидіння має регулюватися по висоті, спинка сидіння - як по висоті, так і по нахилу. Слід передбачати підніжку для тих, кому це необхідно для зручності» [4].

Таким чином, дотримуючись вказаних стандартів організації робочого місця, можна уникнути згубного впливу на здоров'я менеджерів.

Висновки. У даній роботі мною надано рекомендації менеджерам як мінімізувати вплив рутинної офісної роботи на фізичне і психічне здоров'я та як уникнути розвитку професійних захворювань. Також визначено, що менеджерам доцільно приділяти час фізичним вправам у вільний від роботи час, збалансовано харчуватись, налагодити режим дня таким чином, щоб мати повноцінний сон протягом 7-8 годин та надавати перевагу ходьбі пішки. У свою чергу роботодавцеві, щоб підвищити продуктивність праці в офісі та зберегти здоров'я підлеглих, рекомендовано забезпечити короткі перерви для відпочинку органів зору та опорно-рухової системи, упродовж яких персонал буде заохочено до виконання зарядки та гімнастики для очей. Також роботодавцям варто подбати про оформлення робочого простору відповідно до Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207.

Науковий керівник: Полукаров О. І., доц., канд. техн. наук (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. Кобилянський О. В. Теоретичні засади формування компетенцій з безпеки життєдіяльності студентів економічних спеціальностей: *навч. пос.* Вінниця: ВНТУ, 2014. – 264 с.
2. HeadHunter Україна. Стан здоров'я менеджерів. URL: <https://grc.ua/articles>
3. Державна служба України з питань праці. Особливості праці офісних працівників. URL: <https://dsp.gov.ua/>

4. Вимоги щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджені наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207. Набули чинності: 18.05.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0508-18#Text>