

Перелік використаних джерел

1. Наказ №1045 від 04.07.2019р «Про затвердження Положення щодо застосування нарядів-допусків на виконання робіт підвищеної небезпеки в металургійній промисловості та залізрудних гірничо-збагачувальних комбінатах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0828-19#Text>

2. Наказ від 20.08.2008 № 183 «Про затвердження Правил охорони праці під час ремонту устаткування на підприємствах чорної металургії». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0863-08#Text>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-361-3-134>

THE IMPACT OF STRESS ON PRODUCTIVITY AND EFFICIENCY OF WORK ON THE ENTERPRICE

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ РОБІТ НА ПІДПРИЄМСТВІ

Yakovliev Ye.M.

*student (group 263-22-2м),
LLC "Technical university
"Metinvest polytechnic",
Zaporizhzhia, Ukraine*

Яковлев Є.М.

*студент гр. 263-22-2м,
ТОВ «Технічний університет
«Метінвест політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна*

Проблема стресу на роботі актуальна не тільки в Україні, а й у багатьох інших країнах. Стрес на робочому місці може серйозно вплинути не тільки на фізичне та психічне здоров'я працівників, але й на ефективність робочого процесу.

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасних людей і є особливо важливим фактором у робочому середовищі. Це реакція організму на негативні події, надмірний фізичний або психологічний стрес, емоційні переживання.

Причини стресу на роботі можуть бути різними і зазвичай включають такі аспекти:

– великі робочі навантаження та терміни: надмірні вимоги до роботи та продуктивності можуть бути стресовими, оскільки працівники відчувають себе перевантаженими і не можуть задовольнити свої потреби;

– невизначені очікування та ролі: це може призвести до невизначеності та стресу, якщо працівникам не буде надано чіткої інформації про очікувані результати;

– міжособистісний конфлікт: розбіжності з колегами та начальством можуть створити несприятливе робоче середовище та призвести до стресу;

– відсутність підтримки та визнання: відсутність визнання наполегливої праці та підтримки з боку керівництва може підірвати моральну підтримку працівників та спричинити стрес;

– неадекватне спілкування: неадекватне спілкування та відсутність важливої інформації можуть викликати чутки про тривогу;

– нереальні вимоги та терміни: якщо робота вимагає дуже високої продуктивності або надмірного обсягу роботи протягом обмеженого періоду часу, це може спонукати стрес;

– фізичні умови праці: неякісне обладнання, шум, погане освітлення і неправильне розташування робочого місця можуть вплинути на комфорт і здоров'я співробітників і сприяти виникненню стресу;

– нестабільність на робочому місці: страх втратити роботу або небажані зміни умов праці також можуть бути джерелом стресу.

Враховуючи ці можливі причини стресу на робочому місці, важливо, щоб роботодавці та менеджери приділяли пильну увагу питанням управління стресом та підтримували психічне та фізичне здоров'я своїх працівників.

Фізичний вплив стресу на організм є дуже важливим фактором для розуміння негативного впливу стресу на здоров'я людини:

1) головний біль: стрес може викликати головний біль і мігрень;

2) м'язова напруга: стрес сприяє надмірній м'язовій напрузі, особливо в області шиї, плечей і спини. Це може призвести до більших патологій в спині та інших проблем з м'язами та суглобами;

3) проблеми зі сном: стрес може заважати нормальному сну. Люди, які переживають тривалий стрес, можуть відчувати труднощі із засинанням, часто прокидатися вночі або мати погану якість сну;

4) високий кров'яний тиск: під тиском організм може виділяти велику кількість гормону кортизолу, який викликає підвищення артеріального тиску. Це може бути небезпечно, оскільки високий кров'яний тиск може призвести до серйозних проблем із серцем;

5) хвороби серця: тривалий стрес може бути фактором ризику розвитку серцевих захворювань, таких як високий кров'яний тиск, атеросклероз, інфаркт міокарда та інші проблеми з серцем;

6) порушення апетиту: деякі люди реагують на стрес, змінюючи апетит до їжі. Це може проявлятися в переїданні (наприклад, жорстокості) або, навпаки, в анорексії;

7) пригнічення імунітету: стрес може придушити імунну систему та зменшити захист організму від інфекцій та хвороб. Це може призвести до частіших захворювань і повільнішого одужання.

Якщо на робочому місці панує атмосфера дратівливості, це впливає на продуктивність праці, погіршує соціальні відносини і завдає прямої шкоди здоров'ю.

Стрес впливає на продуктивність компанії і працездатність працівників. Створення комфортних умов праці є важливим завданням на робочому місці і для роботодавців, оскільки сприяє підвищенню продуктивності і благополуччя співробітників:

1. Безпека та гігієна праці: забезпечення безпеки на робочому місці та дотримання санітарних норм – це перший крок до створення комфортних умов праці. Добре продумана система безпеки може зменшити ризик травмування та створити відчуття безпеки у працівників.

2. Ергономіка: забезпечення правильного розташування робочого місця і меблів для забезпечення правильного положення тіла може допомогти запобігти проблемам з опорно-руховим апаратом, а також поліпшити загальний комфорт працівників.

3. Гнучкий графік і робоче місце: забезпечення гнучкого графіка роботи і віддалена робота допомагають співробітникам збалансувати роботу і особисте життя, що, в свою чергу, впливає на їх комфорт.

4. Переваги та підтримка: надання пільг, таких як медичне страхування, програми психологічної підтримки та можливість використання відпусток, сприяє загальному комфорту працівників.

5. Розвиток та освіта: надання можливостей для навчання та професійного зростання сприяє мотивації та комфорту на роботі.

6. Позитивна корпоративна культура: розвиток позитивної корпоративної культури, в якій працівники цінуються та підтримуються, сприяє створенню комфортного робочого середовища.

7. Задоволеність роботою та визнання: визнання працівників та винагорода за роботу важливі для підвищення продуктивності та забезпечення комфортних умов праці.

8. Співпраця та спілкування: сприяння ефективному спілкуванню між керівництвом, працівниками та колегами може сприяти створенню комфортного декомунізованого робочого середовища.

Комфортні умови праці не тільки покращують самопочуття і здоров'я співробітників, але і сприяють підвищенню продуктивності і залученню кращих талантів.

Серед важливих аспектів створення комфорт декомунізованого робочого середовища важливо відзначити безпеку і гігієну праці, ергономіку, гнучкість робочого часу, підтримку співробітників, можливості для розвитку і просування позитивної корпоративної культури.

Вкладаючи кошти в створення комфортних умов праці, роботодавці не тільки забезпечують благополуччя своїх співробітників, а й підвищують їх конкурентоспроможність і створюють позитивний імідж на ринку праці. Ці умови сприятливі для співробітників, роботодавців і суспільства в цілому.