ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКА В ПРОЦЕСІ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гришіна Ю.М.

Підтримка працездатності співробітників на належному рівні одне з найважливіших завдань будь-якого керівника і, звичайно, управлінця. Адже від працездатності членів колективу на підприємстві безпосередньо залежить результативність їхньої праці, а значить, і ефективність діяльності організації в цілому. Тому дослідження змін працездатності є актуальним на даний час.

Дослідженням працездатності займалися такі досвідчені науковці, як Агаджанян Н.А., Борисов Б.М., Вішаренко В.С., Даценко І.І., Дубініна Г.С., Мудрик В.І., Новіков Ю.В., Прохоров Б.Б., Толоконцев Н.А., Турзін П.С., Ушаков І.Б. Ці та інші вітчизняні і іноземні фахівці висловлюють думку, що особливе місце в сучасному середовищі займає психоемоційне напруження, стреси професійних і життєвих ситуацій, сучасний життєвий ритм, а також сучасні інноваційні технології теле- і радіокомунікацій, мобільного зв’язку, вплив довкілля та екології.

Зрозуміло, що працездатність величина не постійна. Основною причиною її зниження є сама робота, вірніше, стомлення, адже його викликає з часом навіть найцікавіше і улюблене заняття. Всі ми добре знаємо прояви втоми: погіршується увага, швидкість і точність сприйняття; страждає оперативна пам'ять, з'являються загальмованість і неуважність; падає гострота зору; розбудовується координація рухів, збільшується час реакції. Якщо під час відпочинку сили не встигають відновитися повністю, стомлення накопичується, організм переживає стрес, і це в кінцевому результаті може випливти найсерйознішими наслідками для здоров'я.

Основне місце серед заходів щодо підвищення продуктивності по праву належить механізації та автоматизації виробничих процесів, спрямованих на звільнення робітників від виконання трудомістких і напружених ручних операцій. Необхідно мати на увазі, що механізувати слід не тільки важкі роботи, а й роботи середньої важкості і навіть легкі, якщо вони пов'язані з частими і точними рухами, що викликають швидке стомлення. Не можна забувати також про так звану малу механізацію і допоміжні пристрої для полегшення будь-яких допоміжних робіт, підвішування або утримання на місці тягарів або вільне переміщення предметів (усунення статичної напруги робітників) [1, c. 87].

Слід передбачати механізацію не окремих операцій, а всього процесу. При розробці заходів щодо механізації потрібно намагатись, щоб обслуговування машин, і особливо складних агрегатів, не викликало надмірного нервово-психічного та розумового напруження, а також частих одноманітних рухів. Всі перераховані вимоги до механізації ще більшою мірою відносяться і до автоматизації виробничих процесів. Пульти керування автоматичними лініями і процесами не повинні перенавантажувати оператора інформацією. Доцільно мати різні види сигналів, що добре відрізняються один від одного (поєднання різних світлових, звукових та інших сигналів) [2, c. 44].

При раціональній організації трудових процесів слід передбачати рівномірне чергування різноманітних операцій як за своїм характером, так і по тяжкості або напруженості, зберігаючи при цьому певний ритм роботи. Особливо важливо дотримуватися цього правила при дробовому розподілі праці на потокових і конвеєрних лініях, де кожен робітник виконує одні й ті ж дрібні операції. У цих випадках доцільно чергувати основні операції з допоміжними або періодично міняти операції між робітниками. Необхідно стежити, щоб наявні в роботі мікропаузи рівномірно розподілялися протягом всієї зміни.

В окремих випадках при плануванні виробництва, і особливо при нарощуванні його продуктивності, праця робітників ущільнюється до такої міри, що мікропаузи майже відсутні, що призводить до більш швидкого стомлення робітників і, отже, не сприяє підвищенню їх продуктивності праці. Збільшувати продуктивність праці слід лише шляхом раціоналізації трудових процесів, скорочення зайвих непродуктивних рухів, удосконалення робочого місця, інструменту, обладнання тощо, але не за рахунок його інтенсифікації. Треба прагнути зробити працю робітників менш інтенсивною, але продуктивною. Незважаючи на наявність мікропауз, незалежно від тяжкості та напруженості праці, чинним законодавством про працю передбачаються перерви в роботі (як правило, в середині робочого дня), які служать для прийому їжі та відпочинку. Послідовно скорочується тривалість робочого дня і робочого тижня, надаються оплачувані щорічні відпустки [3, c. 22].

Однак при всьому цьому існують види робіт і цілі виробництва, де трудові операції все ж викликають стомлення навіть за половину зміни. У подібних випадках дозволяється передбачати додаткові короткочасні перерви, що забезпечують нормальну працездатність і попереджують стомлення протягом усього робочого дня. Такі додаткові перерви від 5 до 15 хвилин влаштовуються при виконанні важкої розумової напруженої праці, при роботах монотонного характеру зі значною статичною напругою і т.д.

Час і тривалість відпочинку визначаються характером праці, його вагою, напруженістю, включаючи і його інтенсивність, настанням стомленості і станом зовнішньої виробничого середовища. У більшості випадків в першій половині робочого дня перерви рекомендується робити коротші і рідше, а в другій половині - частіші і більш тривалі. Після періодичних важких і напружених операцій доцільно зробити перерву. При однотипній роботі короткочасні паузи доцільно робити не тоді, коли настало стомлення, а перед його настанням [4, c. 211].

При багатьох видах робіт, і особливо пов'язаних зі статичною напругою й одноманітними монотонними рухами, а також при напруженій розумовій праці доцільно відпочити, активно рухаючись, за участю тих м'язових груп, які діють під час праці. Для цих цілей розроблено цілий комплекс виробничої гімнастики, який рекомендується виконувати під час перерв.

Залежно від специфіки виробничої діяльності колективу і, відповідно, кривої продуктивності праці, необхідно реалізувати наступні заходи по режиму праці та відпочинку [5, c. 64]:

перерви на відпочинок, їх кількість, періодичність, заняття під час перерв;

зміна темпу (ритму) роботи;

змінюваність виробничої діяльності протягом робочого дня;

використання музики під час роботи.

Порушення чергування праці і відпочинку сприяє швидкому розвитку стану втоми, що, у свою чергу, знижує інтерес до виконуваної роботи, підвищує дратівливість, збудливість, яка проявляється в погіршенні сну і головних болях.

У процесі роботи людина отримує інформацію про адекватність власних впливів на предмет праці, про зміни оброблюваного матеріалу, про стан машин та інструментів, про зміни в навколишньому середовищі. Ця інформація надходить у формі різноманітних сигналів природного та штучного походження. Але як би не залучали нас наведені вище приклади заходів підвищення працездатності працівника, завжди потрібно пам'ятати про цілісність особистості і процесу діяльності, про вплив на трудовий процес навколишнього оточення, минулого життєвого і професійного досвіду, значимості для працівника поставленого завдання, мотивації і про багатьох інших психологічних передумови ефективної діяльності працівника. Важливою складовою і передумовою досягнення результату діяльності є також процес психомоторного виконання задуму. Відповідно до викладених вище принципів оптимальної праці, потрібно завжди пам'ятати про роль мотивації, потреб, установок, позиції особистості в праці.

Таким чином, облік психологічних факторів і умов працездатності співробітників організації, а також специфіки функціонування психічних процесів в ході діяльності дозволить кадровому працівникові більш продуктивно впливати на якість і ефективність праці.

психологічний працездатність трудовий

Література

1 Агапова Е.Г. Основы физиологии и психологии труда. - Самара, 2011. - 149 с.

 Асеев В.Г. Преодоление монотонности труда в промышленности. - М.: Экономика, 2004. - 191 с.

 Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. - М., 1998.- 104 c.

 Введение в психологию труда: уч. пос. - М.: культура и спорт «Юнити», 2008. - 350 с.

 Виноградов М.І. Фізіологія трудових процесів. - М, 2006. - 175 с.