

УДК 378

Сорока В.М.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. ФЕУ-513, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. пед. наук., доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ

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 [1, 2].

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 збереження та зміцнення [3, 4].

Загалом, професійне захворювання – це хронічне або гостре захворювання, причиною якого став тривалий вплив на працівника шкідливих професійних факторів. 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. Опитуваним було поставлено запитання: «Що з робочих факторів найбільше вплинуло на погіршення Вашого здоров'я?» [5].

Результати опитування виявили такі фактори:

- Нервова робота - 52% ;
- Напружена атмосфера в компанії - 32%;
- Незручне робоче місце - 32%;

- Багато зайвого шуму на роботі - 31%;
- Протяги\дискомфорт від кондиціонера - 28%;
- Задушливе приміщення - 24%;
- Застаріле робоче обладнання - 16%;
- Інші причини - 7%.

Тож, аналізуючи дані які наведено, ми бачимо, що найбільш згубним фактором для менеджерів є саме нервова робота, про це заявляють 52% респондентів. І це не є дивним , адже досить часто графік роботи не нормований. У результаті ми отримуємо неправильний режим дня, обідня перерва, так би мовити, «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, є негативним наслідком офісної роботи.

І третє місце посів фактор «багато зайвого шуму на роботі» з відсотковим показником у 31%. З огляду на результати опитування робота у офісі 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?». Результати опитування виявили, такі дані що справляють дуже негативне враження. Адже майже половина менеджерів у молодому віці вже має такі симптоми, як:

- хронічна втома - 46%;
- болі в спині, в попереку 45% ;
- розхитанні нерви 39%;
- погіршення зору 39%;
- головний біль 27%;
- проблеми з травленням 26%;
- застуда/грип 26%;
- зайва вага 22%;
- проблеми з серцем 16%;
- погіршення слуху 3%;
- інше 2%.

Таким чином в результаті опитування можна виділити три групи найпоширеніших захворювань:

- 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) [5].

Тож, необхідно запропонувати рекомендації особисто менеджерам, що допоможуть зберегти своє здоров'я:

Доцільно надавати перевагу ходьбі на свіжому повітрі замість автомобільної їзди.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бюджетна система: інтегр. навч. комплекс / під ред. Л.О. Омелянович. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2008. – 237 с.8.

2. Жибер Т. В. Удосконалення процесу бюджетування в Україні /Т. В. Жибер // Фінанси України. – 2009. – № 8. – С. 76-81.

3. Висновки щодо виконання закону про Державний бюджет України на 2015 рік – Електрон. дані - http://www.ac-rada.gov.ua/docscatalog/document/16748378/Vykonan_DBU_2015.pdf?support_al=main

4. Економічне управління підприємством : навч. посіб. / Н. М. Євдокімова, Л. П. Батенко, В. А. Верба та ін.; за заг. ред. Н. М. Євдокімової. – К. : КНЕУ, 2011. – 327с.

5. Кобилянський О. В. Теоретичні засади формування компетенцій з безпеки життєдіяльності студентів економічних спеціальностей: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, 2014. – 264 с.

6. Хміль Ф.І. Основи менеджменту : підручник / Ф.І. Хміль. – К.: Академвидав, 2003. – 608 с.

7.HeadHunter Україна. Стан здоров'я менеджерів.
[URL:https://grc.ua/articles](https://grc.ua/articles)