

2. Пачева Н. О., Подзігун С. М., Корнієнко Т.О. Стратегічне маркетингове управління конкурентоспроможністю інноваційно-орієнтованих підприємств. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». Сер. Економічні науки. 2023. № 8. DOI : <https://doi.org/10.25313/2520-2294-2023-8-9113>

3. Як просувати ресторан в інтернеті – креативні ідеї для реклами ресторану. URL : <https://joinposter.com/ua/post/prosuvannya-restoranu-v-interneti>

4. Лутай Л., Пачева Н. Сучасні маркетингові тенденції управління проєктами. Економічні горизонти. 2023. Вип. 2 (24). С. 157–164. DOI : [https://doi.org/10.31499/2616-5236.2\(24\).2023.288674](https://doi.org/10.31499/2616-5236.2(24).2023.288674)

Веселова А. С.

здобувачка групи МЕ-21

Тушевська Т.В.

асистент кафедри економіки, менеджменту та комерційної діяльності

Центральноукраїнський національний технічний університет

м. Кропивницький, Україна

ЕРГОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОЧОГО ПРОСТОРУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ

Враховуючи масовий перехід на віддалену роботу в останні роки, проблема організації робочого місця для віддалених працівників набула неабиякої актуальності. Спосіб організації домашнього офісу має великий вплив на продуктивність, а також на емоційне та фізичне благополуччя [1, с. 150].

Питаннями пристосування робочого середовища до фізичних і психологічних потреб людини займається наука «ергономіка». Мета – зменшити фізичні навантаження та підвищити продуктивність. Ергономіка досліджує взаємодію між людиною та її середовищем, акцентуючи на комфорті, безпеці та продуктивності [4, с. 34-40].

У віддаленому робочому середовищі ергономічний дизайн робочого простору має вирішальне значення для збереження здоров'я, зниження рівня стресу та підвищення продуктивності. Оскільки дистанційна робота стає все популярнішою, працівники можуть уникнути багатьох проблем, пов'язаних із тривалими періодами бездіяльності та перенапруженням, правильно налаштувавши домашнє робоче місце. Неправильно організоване робоче місце може призвести до фізичного дискомфорту, втоми та проблем зі здоров'ям, таких як біль у спині, шії або очах [2, с. 76].

Основними аспектами ергономіки дистанційної роботи вважають: вибір меблів, розташування обладнання в просторі, освітлення, температура, вентиляція, організація робочого простору, акустичне середовище, естетичне оформлення, індивідуальні потреби, режими праці та відпочинку тощо.

Вибір меблів є важливим елементом організації простору. Висота столу повинна бути такою, щоб лікоть був зігнутий під кутом 90 градусів. Особливо корисними є регульовані робочі місця, які дають змогу працювати стоячи або сидячи. При виборі стільців звертають увагу ергономічні вимоги – на опору для спини, сидіння, що регулюється по висоті тощо. Рекомендується вибирати моделі з підлокітниками, які підтримують руки, не спричиняючи навантаження на плечі. Важливо тримати ноги на підлозі та тримати коліна на рівні стегон.

Для того, щоб напруга в шії була мінімальною доцільно розмістити монітор на відстані 50–70 см. від очей, верхня частина – на рівні очей або трохи нижче. Використання спеціальних фільтрів для зменшення синього світла допомагає зберегти зір під час тривалих періодів роботи. Щоб запобігти напрузі зап'ястя клавіатуру та мишу рекомендують тримати на одній висоті. Використання подушечок для зап'ястя допомагає зменшити біль.

Науковцями доведено, що природне освітлення піднімає настрій і сприяє продуктивності. Найкраще запобігати відблискам екрана та уникати роботи з монітором на тлі вікна, оскільки контраст між світлом і темним екраном може викликати напругу очей. Штучне освітлення: для роботи найкраще підходить м'яке слабке освітлення. Однією з переваг є використання освітлення з регулюванням.

Підтримання температури, приємної для роботи (від 20 до 22 градусів за Цельсієм) і регулярне провітрювання, сприятливо вплине як на загальний стан здоров'я, так і на продуктивність.

Щодо організації простору, то науковці радять працювати в упорядкованому середовищі, це сприяє підвищенню зосередження та зменшення стресу. Ефективність можна підвищити за допомогою органайзерів і речей для зберігання.

Для комфортної роботи важливо мінімізувати шумове забруднення. Використання навушників з ефектом шумопоглинання допоможе зменшити вплив зовнішніх звуків і підвищити концентрацію.

Часто питання режимів праці та відпочинку працівниками ігнорується. Втрачається баланс: або відбувається перенапруження в результаті тривалої роботи, або ж має місце затяжний час на відпочинок. Ці крайнощі суттєво впливають на зниження працездатності. Часті перерви з інтервалом у тридцять-шістдесят хвилин можуть запобігти втомі та знизити ймовірність розвитку синдрому «комп'ютерного зору». Рекомендується виконувати короткі фізичні навантаження або базову розминку. Варто організувати робочий день так, щоб робота не перепліталася з особистими справами, особливо під час дистанційної роботи вдома.

Задля зменшення стресу та підтримки мотивації робочі місця доцільно обладнати декором та рослинами – це формує сприятливу психологічну атмосферу та допомагає розслабитися.

Використання сучасних технологічних заходів також впливає на ефективність роботи. Ефективний контакт заохочується використанням швидких та зручних пристроїв для управління проектами та комунікації.

Важливо, щоб робоче місце було адаптоване під індивідуальні потреби кожного працівника. Регулярні опитування та зворотній зв'язок можуть допомогти виявити проблеми та знайти рішення [3, с. 45-53].

Підтримка здоров'я, благополуччя та продуктивності співробітників під час віддаленої роботи залежить від ергономічно розробленого середовища. Інвестиції в комфортну атмосферу, технології та навчання оптимальному облаштуванню робочого місця можуть значно підвищити ефективність праці вдома.

Література:

1. Абакумова О.О. Феномен дистанційної освіти : монографія / Під заг. ред. А.А. Мельниченка. Київ : Видавничий дім «АртЕк», 2021. 212 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/6deb80b7-f97a-4cb4-a6ee-72c3628e1f84/content> (дата звернення: 14.10.2024).
2. Гершун В. В. Ергономіка та здоров'я на робочому місці. К.: Академія, 2019. 320 с. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2018/07/Ч2_XIX.pdf (дата звернення: 14.10.2024).
3. Рогов, С. В. Вплив ергономіки робочого місця на продуктивність при віддаленій роботі. *Праця та соціальні відносини*. 2021. № 5. 152 с. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/18290/1/market-doslid-181-konspekt-magistr.pdf> (дата звернення: 15.10.2024).
4. Сороко, Н. А. Організація робочого простору при дистанційній роботі: ергономічні аспекти. *Управління персоналом*. 2020. № 4. 180 с. URL: <https://gpp.livingplanet.org.ua/robo/ergonomichni-vimogi-dlya-organizatsiji-robochogo-mistsya.html> (дата звернення: 15.10.2024).