

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ЗАЙНЯТОСТІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У тезах досліджено проблему забезпечення психофізіологічної безпеки працівників в умовах цифровізації економіки. Проаналізовано основні психофізіологічні ризики, пов'язані з інтенсивним використанням інформаційно-комунікаційних технологій, дистанційними формами зайнятості та зростанням інформаційного навантаження. Визначено ключові напрями формування безпечного цифрового робочого середовища в системі охорони праці.

Ключові слова: психофізіологічна безпека, цифровізація, охорона праці, інформаційне перевантаження, професійний стрес.

Abstract

The abstract examines the problem of ensuring the psychophysiological safety of employees in the context of the digitalization of the economy. It analyzes the main psychophysiological risks associated with the intensive use of information and communication technologies, remote forms of employment, and the growth of information overload. Key directions for the formation of a safe digital working environment in the occupational safety system are identified.

Keywords: psychophysiological safety, digitalization, occupational safety, information overload, occupational stress.

У сучасних умовах розвитку цифрової економіки трансформація трудової діяльності набуває системного характеру. Впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, автоматизація виробничих процесів та поширення дистанційних форм зайнятості суттєво змінюють характер праці [3]. Разом із підвищенням продуктивності та гнучкості організації роботи зростає рівень психоемоційного та фізіологічного навантаження на працівників.

Цифровізація змінює структуру професійних ризиків: зменшується частка важкої фізичної праці, проте зростає роль інтелектуально-інформаційної діяльності, що потребує тривалої концентрації уваги та швидкого прийняття рішень. За таких умов особливого значення набуває психофізіологічна безпека як складова системи безпеки життєдіяльності та охорони праці [1].

До основних психофізіологічних ризиків в умовах цифровізації належать інформаційне перевантаження, багатозадачність, монотонність роботи, гіподинамія та емоційна напруга [2]. Інтенсивне використання комп'ютерної техніки негативно впливає на органи зору та опорно-руховий апарат, сприяє розвитку професійних захворювань, пов'язаних із тривалим перебуванням у статичній позі [1].

Тривала робота з цифровими пристроями може призводити до розвитку «комп'ютерного зорового синдрому», що проявляється втомою очей, сухістю, головним болем та зниженням працездатності [2]. Неправильна організація робочого місця підвищує ризик виникнення болю в шийному та поперековому відділах хребта, розвитку сколіозу та інших порушень опорно-рухового апарату [1].

Водночас постійна інформаційна доступність і необхідність швидкого реагування на цифрові запити формують стан хронічного стресу. Психоемоційне перевантаження може спричинити зниження концентрації уваги, порушення сну та розвиток синдрому професійного вигорання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я працівників є одним із ключових факторів продуктивності праці в сучасному середовищі [4].

Особливої уваги потребує проблема порушення режиму праці та відпочинку при дистанційній роботі, коли межі між професійною діяльністю та особистим життям стираються. У таких умовах підвищується ризик перевтоми та зниження працездатності.

Забезпечення психофізіологічної безпеки працівників в умовах цифровізації передбачає впровадження комплексу організаційних і технічних заходів:

– раціоналізацію режиму праці та відпочинку відповідно до санітарних норм;

- ергономічне облаштування робочих місць;
- обмеження тривалості безперервної роботи за комп'ютером
- впровадження програм профілактики стресу та професійного вигорання;
- формування культури безпечної поведінки в цифровому середовищі [3].

Система охорони праці повинна адаптуватися до умов цифрової трансформації, інтегруючи оцінку психофізіологічних ризиків у загальну систему управління безпекою праці підприємства [2].

Отже, цифровізація економіки зумовлює появу нових психофізіологічних ризиків для працівників, серед яких інформаційне перевантаження, гіподинамія, хронічний стрес та порушення режиму праці й відпочинку.

Забезпечення психофізіологічної безпеки потребує системного підходу, що включає організаційні, технічні та соціально-психологічні заходи. Інтеграція принципів цифрової гігієни та сучасних стандартів охорони праці сприятиме збереженню здоров'я працівників та підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Жидецький В.Ц. Основи охорони праці: підручник. Львів: Афіша, 2018. 376 с. URL:<https://www.scribd.com/document/63>
2. Гандзюк М.П., Желібо Є.П., Халімовський М.О. Основи охорони праці: підручник. Київ: Каравела, 2019. 408 с. URL:<https://textbook.com.ua/bzhd/14>
3. Назарова Г., Гончарова С., Ачкасова О., Назаров Н., Семенченко А., Хоменко П. Вплив цифровізації економіки на трансформацію ринку праці: можливості та загрози. Financial and Credit Activity: Problems of Theory and Practice. 2024. № 3(56). URL:<https://fkd.net.ua/index.php/fkd>
4. World Health Organization. Mental health in the workplace. Geneva: WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications>

Віштак Інна Вікторівна – к.т.н, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет; м Вінниця; e-mail: vishtakiv@vntu.edu.ua

Білоус Анастасія Олександрівна – студентка групи МЗД-23б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, м Вінниця; e-mail: anastasiabilous3570@gmail.com

Vishtak Inna Viktorivna – Candidate of Technical Sciences (PhD), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Life Safety and Safety Pedagogy, Vinnytsia National Technical University; Vinnytsia; e-mail: vishtakiv@vntu.edu.ua

Bilous Anastasiia Oleksandrivna – student of group MZD-23b, Faculty of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia; e-mail: anastasiabilous3570@gmail.com