

*Алёхина А.А., студент 2 курса
«Управление и предпринимательство»
ФГБОУ ВПО «Институт сферы обслуживания и предпринимательства
филиал Донского государственного технического университета»
e-mail: al12ana1999@gmail.com
Научный руководитель: Сорокина Ю.В.
e-mail: polina-ne@mail.ru
Россия, Шахты*

Аннотация: В современном мире множество профессий подвержено проблеме монотонности. В данной статье приведены профессии, в которых уровень циклических последовательностей в работе наиболее высок, а также исследованы мероприятия по борьбе с монотонным трудом.

Ключевые слова: монотонный труд, монотония, операционный темп, операционный ритм, группы конвейерных работ, монотонные профессии, преимущества и недостатки монотонной работы.

На эффективный процесс трудовой деятельности влияет ряд факторов: квалификация и компетентность персонала, оборудование, при помощи которого выполняют работы, а также условия труда. Эргономика, как наука об удобстве и безопасности взаимодействия человека и технических орудий труда, исследует вопрос об обеспечении безопасности и оптимальности условий труда для различных типов работников. Существует множество профессий, характеризующихся динамичностью или же наоборот монотонностью труда. Каждое из этих проявлений в утрированном формате снижает эффективность труда и может негативно влиять на физическое или психоэмоциональное здоровье работников. В последнее время в связи с нарастанием научно-технологических вызовов и угроз в России наметилась тенденция автоматизации трудовых процессов, что в той или иной мере увеличивает количество профессий, характеризующихся монотонным трудом. В этой связи важным становится вопрос изучения монотонности, как фактора, влияющего на эффективность трудовой деятельности.

Монотонная работа - это свойство некоторых видов труда, требующих от человека длительного выполнения однотипных, элементарных действий или непрерывной концентрации внимания. Монотония - особый вид функционального состояния организма человека, развивающегося в процессе монотонного труда [3].

Основными показателями монотонного труда могут являться: структурное однообразие, простота рабочих приёмов или операций, высокая степень повторяемости, отсутствие творческих элементов, строго определённый регламент действий и т.п.

Различают 2 вида монотонной работы:

1-й вид – монотонные действия, при которых состояние монотонии возникает в связи с выполнением однообразных, часто повторяющихся рабочих действий. Степень выраженности состояния монотонии зависит от таких факторов трудового процесса, как количество однообразно повторяющихся действий в единицу времени, продолжительность отдельных рабочих операций, степень сложности выполняемых операций, принудительный темп работы и др. Чем меньше количество элементов в рабочем цикле и чем короче время их выполнения, тем монотоннее труд.

2-й вид – монотонные обстановки, при которых состояние монотонии возникает в связи с дефицитом поступающей информации, а также при пассивном наблюдении и контроле за ходом технологического процесса.

Монотонность труда, особенно в сочетании с гипокинезией (деятельность человека с ограниченной двигательной активностью), вызывает ряд неблагоприятных последствий. Например, снижение работоспособности, повышенная заболеваемость, повышенная текучесть кадров и др., которые в конечном итоге, приводят к значительному снижению эффективности труда в целом.

Перечислим некоторые примеры монотонных профессий: работа на заводах у станка, водители, продавцы и кассиры, мастера чистоты, работники call-центра, библиотекари, бухгалтера, охранники, вахтёры. Что касается современных профессий, то можно отметить такие как звукоинженер, web-дизайнер, ассистент режиссёра («хлопушечник»), IT специалисты, SMM специалисты и др. Для более точной оценки монотонности обратимся к таблице 1.

Таблица 1 Критерии для оценки монотонности труда

Особенности операции	Единица измерения	Степень монотонности			
		I	II	III	IV
Повторяемость	N в час	до 180	181-300	301-600	600
Продолжительность	Сек	100	100 ... 46	45 ... 20	19 ... 2
Количество элементов	N	10	10-6	5-3	2-1

Для оценки монотонности важное значение имеет операционный темп (степень насыщения единицы рабочего времени трудовыми движениями) и ритм (закономерное чередование элементов работы и пауз между ними). Исходной величиной для оценки интенсивности операционного темпа считается норматив 25 трудовых движений руками за одну минуту.

Для сравнения различных работ по монотонности используется коэффициент монотонности - K_m , который рассчитывается по формуле:

$$K_m = \frac{T_{np}}{T}$$

где T_{np} - время, затраченное на выполнение повторяющихся движений (действий);

T - общая продолжительность выполнения работы.

Однако, возникают некоторые трудности, поскольку монотонные работы отличаются по тяжести сдвигов физиологических функций организма. Обратимся к таблице 2 «Группы конвейерных работ» для более полного рассмотрения видов монотонных работ, их характеристик и примеров.

Таблица 2. Группы конвейерных работ

№	Вид	Характеристика	Пример деятельности
1	Нервно-напряжённая, физически легкий труд	Большая сложность операций с наименьшей монотонностью, статические нагрузки, активность высших отделов ЦНС	Составление часовых механизмов
2	Физически лёгкий труд со средним нервным напряжением	Сравнительно простые операции, меньшее количество и продолжительность элементов, умеренное напряжение зрения и внимания	Составление телефонных компонентов
3	Физически тяжёлый труд со средним нервным напряжением	Простое содержание операций, высокая монотонность при значительных динамических и статических нагрузках, затратами энергии 200 ... 250 к ккал / м.	Составление моторов автомашин
4	Физически тяжёлая, нервно-напряжённый труд	Значительная монотонность, операции состоят из 2-3 элементов, затраты энергии 300-350 ккал / м350 ккал/год.	Составление грузовых автомобилей

Как говорилось ранее, монотонный труд имеет ряд преимуществ и недостатков. Перечислим преимущества монотонной работы:

- действия достигают автоматизма, появляется время для размышлений на личные темы и проблемы.
- возможность найти хороших друзей при совместной работе.
- заметно улучшается моторика рук.
- повышение выносливости.

К недостаткам монотонной работы относят следующие:

- тяжело физически. Со временем начинают болеть суставы, спина, плечи, ноги. ухудшается общее самочувствие.
- равно как физически, тяжело морально. Нет возможности развития.
- постоянная усталость.

Самым лучшим способом борьбы с монотонией будет расширение круга обязанностей или усложнение работы. Особенно важно обращать внимание на режим и график работы сотрудников, на социальные и физические условия труда: шум в помещении, в котором производится основная работа, цветовая гамма на рабочем месте, освещённость.

Мероприятия по борьбе с монотонностью включают:

- рациональную организацию трудового процесса;

- повышение заинтересованности работника рабочим заданием;
- обеспечение наглядной результативности труда для работника;
- привлечение машин для облегчения труда работников;
- чередование трудовой деятельности;
- возможность эстетического оформления рабочего места;
- установление оптимальной продолжительности труда;
- разработку системы материальных и моральных стимулов.

При неизбежно монотонном труде следует прибегать к перерывам в трудовое время, делать паузы, на которых можно организовать занятия корпоративной йогой. Эффективным считается проведение тимбилдингов. В некоторых случаях, например, достаточно перенести работу из закрытого помещения на свежий воздух, чтобы она переживалась как менее однообразная, если это технически реально.

Таким образом, монотонная работа – это краткие, постоянно повторяющиеся действия, приводящие к моральному истощению человека. Эта работа имеет как недостатки, так и достоинства. Но подходит она не каждому. Подобная деятельность требует усидчивости и терпения. Больше всего такая работа подходит не многозадачным людям.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Магомедова Д.А., Горбенко Л.И. Анализ проблемы практического применения японской системы управления в российских организациях // «Предпринимательство и инновации: путь к синергии» [Электронный ресурс] : II Всерос. науч.-практич. конф. (г. Шахты, 30 ноября 2018 г.) : материалы : науч. электрон. изд. / редкол.: Ж.В. Горностаева [и др.] ; Ин-т сферы обслуж. и предпринимательства (филиал) федер. гос. бюджет. образоват. учреждения высш. образования «Донской гос. техн. ун-т» в г. Шахты Рост. обл. (ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты). – Электрон. дан. (6,10 Мб). – Шахты : ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты, 2018. – С. 28-31.

2. Могушкова З.Т., Горностаева Ж.В. Специфика моделирования процессов управления персоналом // «Предпринимательство и инновации: путь к синергии» [Электронный ресурс] : II Всерос. науч.-практич. конф. (г. Шахты, 30 ноября 2018 г.) : материалы : науч. электрон. изд. / редкол.: Ж.В. Горностаева [и др.] ; Ин-т сферы обслуж. и предпринимательства (филиал) федер. гос. бюджет. образоват. учреждения высш. образования «Донской гос. техн. ун-т» в г. Шахты Рост. обл. (ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты). – Электрон. дан. (6,10 Мб). – Шахты : ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты, 2018. – С. 259-261.

3. Рекомендации по устранению и предупреждению неблагоприятного влияния монотонии на работоспособность человека в условиях современного производства (методические рекомендации). – Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Электронный ресурс. – [Режим доступа]. – <http://docs.cntd.ru/document/675400194>

4. «Психология труда» Боронова Г.Х. – 2010. – Монотонность труда.

5. «Физиология и психология труда» Крушельницкая Я.В. –
Электронная библиотека онлайн. – Электронный ресурс. – [Режим доступа]. –
<http://orbook.ru/index-6591.htm>