

Мирхайдарова Маргарита Рифатовна
студент
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»
г. Уфа, Россия
margretmears@mail.ru

Снижение продолжительности рабочего времени как фактор эффективной работы

В данной статье показана взаимосвязь между продолжительностью отработанного времени и производительностью труда. Рассмотрены исследования, показывающие, что снижение продолжительности рабочего времени может быть одним из факторов эффективной работы сотрудников.

Ключевые слова: рабочее время, планирование времени, производительность труда, эффективность.

Mirkhaydarova Margarita
Student
Bashkir state university
Ufa, Russia
margretmears@mail.ru

Reduced Working Hours as a Factor in Effective Work

This article shows the relationship between hours worked and labor productivity. Studies are examined that show that a decrease in working hours can be one of the factors for the effective work of employees.

Keywords: working hours, time planning, labor productivity, efficiency.

В 21 веке темп жизни заметно ускорился и продолжает набирать обороты. Если раньше, чтобы быть успешным, нужно было проделать большую работу, но сейчас, чтобы быть успешным, многое еще предстоит сделать. И людям начинает не хватать времени. Если вы выполняете все

ежедневные задачи, которые ежедневно подбрасывает нам жизнь, у вас не останется времени. Большинство из нас привыкло работать пять дней в неделю по восемь часов в день, с девяти до шести, с часовым перерывом на обед – но таким ли должен быть идеальный рабочий режим? Исследователи часто подвергают сомнению устоявшуюся схему. Работайте меньше, говорят исследователи из ОЭСР, которые обнаружили интересную взаимосвязь между тем, сколько вы работаете и насколько вы продуктивны: более долгие часы работы приводят к снижению производительности труда.

Отношения между отработанными часами и производительностью интересовали экономистов на протяжении многих лет. Одним из них являлся Джон Пенкавел из Стэнфордского университета, который основывался на данных, собранных во время Первой мировой войны.

Британский комитет по здравоохранению работников боеприпасов (HMWC) предпринял исследование о том, как максимизировать производительность работников на заводах по производству боеприпасов, изучая связь между рабочим временем и производительностью труда. Анализ, проведенный Пенкавел, показывает, что, работая с большим количеством часов в неделю не всегда увеличивает общую производительность, в отличие от меньшего количества часов в неделю. Он обнаружил, что оптимальное количество часов для продуктивности на боеприпасах было около 48 часов в неделю. Если было меньше, то производство было пропорционально отработанным часам. Но после того, как рабочие проработали более 48 часов, объем производства начал падать [1].

Хотя эти результаты, по-видимому, указывают на то, что работа до 50 часов в неделю может повысить производительность, они не учитывают профессии в сфере услуг – тип работы, выполняемой большинством людей в странах с развитой экономикой сегодня. Для этих профессий, где работа в

первую очередь направлена на себя и требует интеллектуального участия, оптимальное количество часов в неделю может фактически быть меньше.

Также в журнале *American Journal of Epidemiology* были опубликованы данные, которые показали, что сотрудники, работавшие больше 55 часов в неделю, справлялись с тестами менее эффективно, чем те, кто работал по 40 часов. Частая работа сверхурочно является одной из причин депрессий и стрессов, которые негативно отражаются на здоровье. Также переработки и чрезмерная напряженность работы часто являются причинами обострения сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и психических расстройств [2]. Исследователи говорят, что не могут точно утверждать, что переработки вызывают инсульт и болезни сердца — но между ними прослеживается связь.

Кроме того, некоторые учёные отмечают, что нам может быть полезно начинать работать позже. Данные исследования двухлетней давности показали, что чем позже мы приходим в офис, тем лучше высыпаемся: человек, который приходит на работу на час позже, спит на 20 минут дольше, а каждый дополнительный час увеличивает время сна ещё на 20 минут

Также, рассмотрим такой случай из шведского эксперимента: сотрудники одной организации перешли на шестичасовой рабочий день, получая ту же зарплату. В течение первого года программа помогла достичь отличных результатов: согласно отчету, у сотрудников стало меньше потребности брать выходной, показатели их производительности и здоровья повысились, и они стали работать более эффективно. Аналогичная модель была представлена несколькими другими шведскими компаниями.

Согласно исследованиям, проведенным порталом Superjob.ru [3], 29% опрошенных ответили, что могли бы справляться с объемом работ, рассчитанным на 8-ми часовой рабочий день, за 6 часов; 13% ответили, что справились бы за 5 часов; 7% опрошенных - 7 часов. Каждый десятый

сотрудник готов выполнять свои обязанности за 4 часа в день, и такому же количеству опрошенных необходимо сохранить имеющиеся 8 рабочих часов в день.

Пенкавел отмечает, что «максимизирующий прибыль работодатель не останется равнодушным к продолжительности рабочего времени в течение дня или недели». Все эти исследования могут побудить компании перестать так много внимания уделять тому, сколько часов работают их сотрудники, и вместо этого искать способы оптимизации производительности, даже если это означает, что они в конечном итоге работают меньше.

Более гибкий подход к планированию рабочего времени с более короткой рабочей неделей будет включать ряд преимуществ, которые, несомненно, повлияют на общую эффективность труда и социально-экономическое положение государства в целом. Можно выделить следующие преимущества: улучшение здоровья работников, повышение мотивацию работников, снижение риска ошибок, производственных браков, уменьшение потери рабочего времени, уменьшение транспортной нагрузки, что повлияет на экологическую ситуацию, улучшит качество жизни населения, люди смогут проводить больше времени со своими семьями, заниматься увлечениями. Будет дополнительное время для культурного, спортивного развития.

Поэтому все исследования, рассмотренные выше, вместе с описанными преимуществами сокращения рабочей недели, показывают, что сокращение рабочей недели может быть одним из факторов эффективной работы сотрудников.

Список источников и литературы

1. Pencavel, John H. (2014): The Productivity of Working Hours, IZA Discussion Papers, No. 8129, Institute for the Study of Labor (IZA), Bonn
2. Игнатюк С.А. Продолжительность труда как фактор эффективности использования трудовых ресурсов. Организация и нормирование труда: наука,

образование, практика: сборник научных трудов Белорусский национальный технический университет; Учреждение «Научно-исследовательский институт труда Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь». - Минск, Белорусский национальный технический университет (Минск), 2018.

3. «61% россиян, работающих 8 часов в день, уверены, что успеют выполнить свои обязанности быстрее» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.superjob.ru/research/articles/112041/61/> (дата обращения 03.05.2020г.).

Выходные данные статьи:

Мирхайдарова М. Р. Снижение продолжительности рабочего времени как фактор эффективной работы // Журнал «У». Экономика. Управление. Финансы., №2. 2020. URL: <https://portal-u.ru/index.php/journal/article/view/317>