

ОПТИМАЛЬНИЙ РОБОЧИЙ ЧАС ЯК ОСНОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ У ХХІ СТОЛІТТІ ТА КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ЙОГО ВИЗНАЧЕННЯ

Думанська М. Р., студентка (гр. УМ-51, ФММ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Розглянуті норми оптимального робочого часу, його вплив на фізичний та психологічний стан людини в умовах сучасного ритму життя та наслідки у разі перебільшення норм. Розглянуті концептуальні підходи до визначення оптимального робочого часу та рекомендації щодо його запровадження з метою забезпечення максимальної працездатності для людини.

Ключові слова: оптимальний робочий час, інформаційне перевантаження, працездатність, розумова праця, каросі, синдром хронічної втоми .

Abstract. Considered the norms of optimal working time, its influence on the physical and psychological state of a person in the conditions of the modern rhythm of life and the consequences in case of exaggeration of norms. Conceptual approaches to the definition of optimal working time and recommendations for its introduction in order to ensure maximum efficiency for a person are considered.

Keywords: optimal working time, information overload, working capacity, mental work, carosis, chronic fatigue syndrome.

Вступ. Темпи розвитку сучасного світу прискорюються з геометричною прогресією. Нова хвиля технологічних відкриттів та розробок породжують необхідність у швидкій адаптації до сучасного світу, що потребує пришвидшеного темпу життя (як повсякденного, так і всіх робочих процесів). Значний вплив також здійснюють ІТ. Людина змушена кожного дня обробляти величезну кількість інформації для того, щоб розділити корисну інформацію та «медійне сміття» (окремий негативний фактор), у результаті чого можемо спостерігати інформаційне перевантаження у значної частини населення (76% серед 116 опитаних) [1].

Аналіз стану питання. Як показують останні дослідження, все більше науковців переконуються у неефективності сучасних норм праці (в тому числі робочих годин) у вирішенні викликів та завдань сьогодення.

На даний час продовжує зростати тенденція до зменшення попиту на фізичну працю і стрімкого зростання попиту на працю розумову, а з запровадженням сучасних технологій комунікації і зв'язку все більше стираються межі та відстані між людьми та їх роботою. Багато робочих процесів, де використовується інтелектуальна праця, вже не потребують постійної присутності на робочому місці. Значна кількість робочих питань і завдань вже вирішується вдома, по дорозі в громадському транспорті і т. д.. Все це призводить до того, що більшість людей працює понаднормово, оскільки є можливість залучити їх до робочих процесів будь-де і будь-коли.

Зворотньою стороною такого стану речей є те, що постійне перевантаження, понаднормова праця негативно впливає на здоров'я людей, їх самопочуття і головне на продуктивність.

Сучасна людина перебуває у стані постійного стресу, що зумовлений швидким темпом життя, інформаційним тиском та надмірною розумовою діяльністю.

Мета роботи: Визначити негативні фактори впливу на людину у сучасному світі, виділити негативні наслідки, розглянути існуючі концепції організації робочого тижня та визначити методи для підвищення продуктивності праці робітника.

Методики, матеріали і результати досліджень. Відповідно до статті 50 Кодексу законів про працю України нормальна тривалість робочого часу працівників на 2019 рік не може перевищувати 40 годин на тиждень, тобто 8-годинний робочий день (така норма прийнята у більшості країн світу) [2]. Проте у сучасних умовах необхідно робити поправку на значний вплив зовнішніх факторів. Наприклад, найбільші трудоголіки живуть в Японії та Південній Кореї. Там існує поняття "каросі", що позначає раптову смерть від перевтоми, це явище розглядається як буденне.

Учені з Мельбурнського інституту довели, що понаднормовий робочий день негативно впливає на когнітивні навички працівника, викликає втому і стрес, що у свою чергу знижує інтелект людини (щоправда стосується така статистика в основному людей старших 40-ка років) [3]. Пояснити це можна тим, що людина витрачає значну кількість зусиль на фільтрування інформації, яку вона отримує із зовнішнього середовища, відповідно більше часу йде на робочі процеси та більше зусиль на розумову працю. По закінченню робочої зміни більшість працівників має власні обов'язки, які також необхідно виконати. Як наслідок – зменшення кількості сну та неможливість відновлення певних гормонів (наприклад, мелатонін, який бере участь у регуляції клітин головного мозку), що може викликати хронічну втому. Окрім цього спостерігається таке явище, як професійне вигорання - наслідок надлишкової інтелектуальної праці, яка повністю вичерпує людські ресурси і призводить до розчарування у власній діяльності.

Так як ця проблема не є новою для суспільства, країни світу починають шукати інструменти для боротьби з подібними наслідками. До основних тенденцій у цьому питанні можна віднести наступні:

- європейський суд постановив, що час, зафіксований по дорозі на роботу, вважається частиною робочого дня. Це стосується лише співробітників, що не мають окремих офісів, професіоналів, які працюють на виїзді. Тепер роботодавці обов'язково складають графік підопічних так, щоб їх перший і останній виїзди за день займали мінімальну кількість часу, а пункти призначення знаходилися якнайближче один до одного.

- шведський експеримент з приводу впровадження 6-годинного робочого дня, який дозволив підняти це питання на Європейському рівні [4]. Результати експерименту виявилися неоднозначними. З одного боку зменшилися витрати

на оплату лікарняних, у деяких сферах відбулося збільшення робочих місць та загалом продуктивність праці зросла на 85%. Психологи стверджують, що людина може залишатися продуктивною протягом 4-5 годин. Проте у разі зменшення робочих годин, працівник може не встигати виконати звичний обсяг роботи, що призводило до накопичення стресових ситуацій. Якщо у процесі роботи не відволікатися на інші справи, то роботу 8-годинного робочого дня можна виконати за 6 годин. Це питання організації робочого процесу.

Існують такі концепції побудови робочого тижня:

1. 4 години на тиждень. Засновник – Тімоті Феррес. Автор висловлює думку, що на 80% завдань потрібно витратити 20% запланованого часу. Необхідно розставляти задачі за пріоритетністю та навчитися делегувати прості механічні завдання помічникам.

2. 21 година на тиждень. Засновник - New Economics Foundation. Організатори фонду дотримуються думки, що скорочення робочого тижня дозволить зменшити навантаження на людину та дасть більше часу на особисті справи.

3. 30 годин на тиждень. Засновник - Джон Харві Келлог. Йому вдалося шляхом зменшення робочого дня підвищити ефективність праці робітників та зменшити собівартість продукції.

4. 32 години (4 дні) на тиждень. Засновник - Річард Айзенберг. Додатковий вихідний дозволить піклуватися про онуків та батьків. Поки тільки 36 % компаній в США дозволяють співробітникам працювати менше 40 годин на тиждень.

5. 6 днів на тиждень. Засновник - виконавчий редактор Business Insider Джо Вайзенталь. Психологи вважають, що такий час є неприйнятним для людини, оскільки підвищується ризик появи депресії, серцевого нападу та інших хвороб [5].

Висновки. Серед негативних факторів, що впливають на продуктивність праці: прискорений темп життя, надлишок інформації, зовнішня частка «медійного сміття». До негативних наслідків понаднормового робочого дня можемо віднести:

- синдром хронічної втоми;
- професійне вигорання;
- фізичні захворювання;
- каросі.

Методи запобігання негативних наслідків понаднормового робочого дня:

1. Нормований робочий день (найвдаліша концепція – 6-годинний робочий день, оскільки спостерігається збільшення продуктивності праці, зменшення фізичних захворювань та професійного вигорання в силу виділення часу на особисті справи та особистий розвиток);

2. Організація робочого місця та місця відпочинку;

3. Чітка та зрозуміла постановка завдань.

Використовуючи вказані методи можна забезпечити нормальну життєдіяльність для робітника та створити оптимальні умови для ефективної роботи.

Науковий керівник: Полукаров О. І., канд. техн. наук, доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. Данілова Д. Е. Інформаційне перевантаження – чи залежить від віку? [Електронний ресурс] / Данілова Д. Е // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/66055/1/Danilova_age.pdf.
2. Стаття 50. Норма тривалості робочого часу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://uajobs.com.ua/laws_ua/kzot-article-58/.
3. Джорджіна Кеньйон. Працювати більше 25 годин на тиждень – шкідливо для мозку [Електронний ресурс] / Джорджіна Кеньйон // BBC Future – Режим доступу до ресурсу: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_cap/2016/07/160725_vert_cap_is_full_time_work_bad_for_our_brains_vr.
4. Підсумки 6-годинного експерименту в Швеції [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.imena.ua/blog/how-swedes-tried-six-hour-days/>.
5. Ідеальний робочий тиждень: скільки годин потрібно, щоб все встигнути [Електронний ресурс] // Delovoy. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://delovoy.com.ua/idealnij-robochij-tizhden-skilki-godin-potribno-shhob-vse-vstignuti/>
6. Уманська В.Г. Особливості організації, контролю та нормування праці в умовах ринкової економіки [Електронний ресурс] / Уманська В.Г // Випуск # 9 ЕКОНОМІКА І СУСПІЛЬСТВО. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: http://www.economyandsociety.in.ua/journal/9_ukr/161.pdf