

## Современные подходы к повышению работоспособности у персонала предприятий и преодолению утомления

Студент группы 11201222 Казак А.А.  
Научный руководитель - Вершеня Е.Г.  
Белорусский национальный технический университет  
г. Минск

В наше время, руководители многих предприятий стали всё больше обращать внимание на работоспособность своих сотрудников, ведь, как известно, чем выше работоспособность, тем больше прибыль у компании.

В результате этого формировались новые подходы к организации труда и к увеличению работоспособности персонала.

*Подходы к повышению работоспособности.*

*Работоспособность* – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

Работоспособность зависит как от внешних, так и от внутренних факторов.

К внешним факторам относятся: микроклимат на рабочем месте, содержание вредных веществ в воздухе, освещение и другое. Если с этим относительно нетрудно справиться, например, поставить кондиционер, обогреватель, или же просто заменить лампочку на более яркую, то с внутренними факторами справиться намного сложнее.

Учёные выделяют несколько подходов, помогающие справляться с внутренними факторами, о которых пойдёт речь ниже.

Основная проблема, которая приводит к уменьшению работоспособности – отсутствие концентрации и внимания. Учёными доказано, что человек может концентрировать своё внимание на какой-либо вид деятельности без перерыва на время 20-25 минут. В результате непрерывной работы в течение продолжительного времени концентрация падает, что приводит к уменьшению работоспособности. Самый эффективный метод сохранять концентрацию, это после каждых 25 минут работы делать 5 минутный перерыв, это поможет удерживать фокус внимания, не переутомляться, и повысить свою работоспособность. Ещё один способ сохранять концентрацию заключается в том, чтобы грамотно распределять своё время, ведь, как известно, в разные периоды времени концентрация тоже разная. Наибольшая концентрация наблюдается в период с 10 до 12 часов утра. Именно в это время стоит выполнять работу, которая требует максимальной концентрации. А в период времени с 12 до 16 часов наблюдается спад концентрации. Также, чтобы сохранять концентрацию, необходимо выполнять конкретно поставленную задачу, и не расплываться одновременно на другие.

Ещё одна проблема, которая способствует снижению работоспособности это стресс. *Стресс в традиционном понимании* – это физиологическое состояние, вызванное активацией симпатической нервной системы, которая вместе с парасимпатической составляет вегетативную нервную систему. Стресс в наше время довольно распространённая проблема не только среди сотрудников компании, но и среди её управляющих. Согласно аналитическому центру «Битрикс24» стресс на работе ощущают 92% сотрудников компаний в Беларуси. Из-за проблем со стрессоустойчивостью стали формироваться подходы к уменьшению и устранению стресса. Стресс на рабочем месте может возникать из-за ряда причин: начальник требует работать быстрее, когда рабочие процессы не налажены и нет ресурсов для выполнения поставленной задачи, конфликты на рабочем месте с начальником или с коллегами, отсутствие сильного и умного руководителя, личные проблемы и многое другое. Стресс также плохо влияет на здоровье человека: возникают сильные головные боли, повышается риск инфаркт миокарда, обостряется язвенная болезнь, снижается иммунитет. Для успешной борьбы со стрессом, начальники многих компаний держат в штате работников психолога, который помогает спра-

виться со стрессом рабочему персоналу. Чтобы уменьшить стресс у сотрудника, важно не критиковать его, а указывать на недостатки, причём делать это не слишком эмоционально, важно хвалить сотрудника за его достижения и не перегружать работой.

Зачастую одной из проблем пониженной работоспособности является отсутствие мотивации. Многие работодатели ошибочно полагают, что мотивацию к работе коллектива и отдельных сотрудников может вызвать только повышение зарплаты или обещание о её повышении, но зачастую это не так. Из-за отсутствия мотивации, стресса и многого другого, сотрудники очень много времени тратят на дела, не связанные с работой в рабочее время. Один из подходов поднятия мотивации к работе заключается в том, чтобы платить заработную плату рабочим не за часы, которые сотрудник провёл на своём рабочем месте, а за объём работы, который он выполнил, тем самым сотрудник будет заинтересован в скором выполнении поставленной задачи. Ещё один способ поднять мотивацию заключается в том, чтобы вовлекать своих сотрудников в постановку целей и задач компании, так как научно доказано, что когда человек принимает участие в этом процессе, он больше вовлечён в сам процесс и способен работать продуктивнее на благо компании. Многие компании мира ежегодно отправляют своих рабочих на курсы по повышению квалификации, благодаря этому сотрудник ощущает свою значимость для компании и способен трудиться намного эффективнее.

Следует отметить, что одним из наиболее важным фактором, для повышения работоспособности, является здоровье человека. За последние 100 лет воздух существенно загрязнился, было несколько ядерных катастроф, загрязнение мирового океана стало более серьёзной проблемой, всё это, несмотря на быстрое развитие медицины, приводит к ухудшению здоровья человека, что в последующем сказывается на его работоспособности. Это более глобальные проблемы, которые так или иначе влияют на работоспособность, и с этими проблемами, человек также активно борется, но этот вопрос рассматривает экология.

#### *Преодоление утомления*

Утомление и переутомление также негативно сказывается на состоянии человека, что приводит к снижению работоспособности. Утомление может быть обусловлено медицинскими причинами, к ним можно отнести железодефицитная анемия, анемия вследствие нехватки фолиевой кислоты или витамина В12, сахарный диабет, инфекционный мононуклеоз и многое другое. В этом случае потребуются вмешательство врачей. Но, в 21 веке всё большую популярность набирает такое понятие как “хроническая усталость”. *Синдром хронической усталости (СХУ)*- это синдром усталости, которая нарушает качество жизни, не объясняется видимыми причинами и сопровождается рядом сопутствующих симптомов. На развитие синдрома хронической усталости влияют: быстрый ритм жизни (особенно в больших населённых пунктах), режим труда и отдыха, время приёма пищи и другое. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире синдромом хронической усталости болеют порядка 17 миллионов человек. Учёные выделяют несколько методов борьбы с СХУ, о которых сейчас пойдёт речь.

Учёные советуют отдыхать в течение двух недель, хотя бы 2 раза в год. Человеку, страдающему СХУ, необходимо как можно чаще бывать на свежем воздухе. Этому также может способствовать руководство на работе. Например, каждый день выделять по 15 минут для прогулки рабочих на свежем воздухе, это не только поможет преодолеть СХУ, но также будет отличной профилактикой к предотвращению таких заболеваний. Учёные также советуют заниматься спортом и вести активный образ жизни.

В заключении хотелось бы сказать, что при повышении работоспособности человека нужно рассматривать не отдельно взятый пункт, а требуется подходить к этому вопросу комплексно, так как только комплексное рассмотрение всех проблем будет способствовать существенному повышению работоспособности.