

# КОМИТЕТ ОТДЫХА НА РАБОТЕ

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА 4 КУРСА 6 ГРУППЫ АФК(АФВ)  
БЕППИЕВА МИЛЕНА

# ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ДАТЬ ЧЕЛОВЕКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА РАБОТЕ КАК ДОМА?

В современную жизнь российского «рабочего» класса входит все больше новинок с Запада. Корпоративными выездами за рубеж или игрой в пейнтбол уже никого не удивишь. Одно из ноу-хау американских коллег по работе с персоналом, которое в скором времени может прийти и до России, - это оборудование специальных комнат для отдыха сотрудников. Западные компании начали понимать: если не давать людям отдыхать, то они не смогут и продуктивно работать.



В российской практике до сих пор широко используется следующая схема учета производительности сотрудника: контроль времени его прихода на работу и времени его ухода с нее. Тем не менее, это отнюдь не показатель, по которому можно реально оценить того или иного сотрудника. Очень часто человек не может реализовать себя, так как ему, например, некомфортно в данной компании, но менять ее по материальным или иным соображениям он не хочет. Если позволить сотруднику почувствовать себя как дома, то, скорее всего, он и за работу возьмется прилежней. Эта теория уже нашла подкрепление в некоторых зарубежных научных работах.

# ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

Согласно исследованиям японских ученых Университета Нагоя во главе с профессором Тамакоси Акико, дольше живут те люди, которые уделяют сну в среднем 6,5–7,5 часов в сутки. Те же, кто спит по четыре часа, живут в среднем в 1,6 раза меньше. Если не удалось «добрать» заветные семь часов дома, то лучше это сделать на работе, советуют ученые из Японии. Хотя сами японцы такую практику применяют нечасто. Например, в московском представительстве японской радиовещательной корпорации NHK «Бизнесу» рассказали, что ни у сотрудников, ни у руководства идей о каком-либо отдыхе в рабочее время вообще не возникает. «Мы не любим расслабляться на работе», - сказал сотрудник корпорации и добавил, что в московском офисе NHK нет даже тех самых чайных комнат, которые так распространены во многих российских

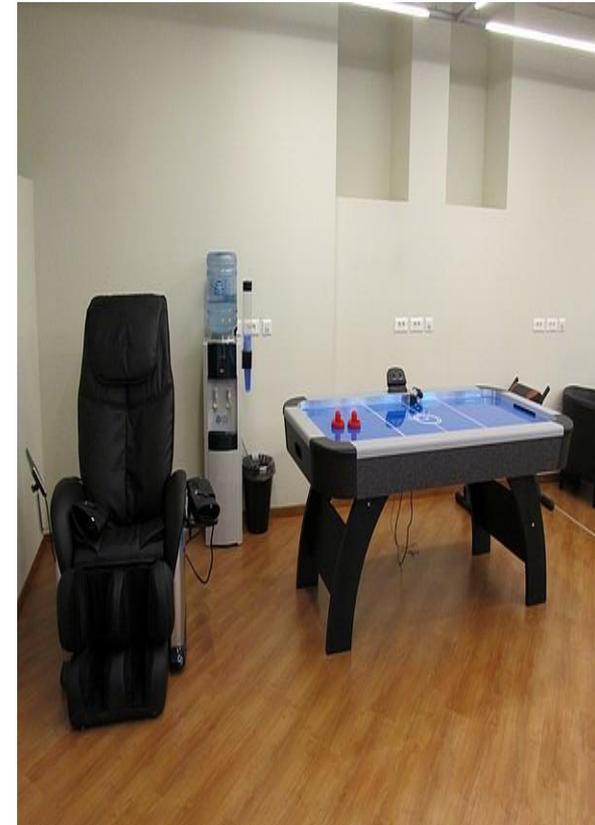


Другое дело - американцы. Они первые на практике стали использовать принцип «меньше отдыхаешь - хуже работаешь». В этом им помогли, в том числе, и исследования вашингтонского Фонда по проблемам сна. Согласно полученным данным, хороший сотрудник должен уметь расслабляться в течение рабочего дня, и лучшее средство для этого - короткий, не более 15–20 минут, сон.

Как показали опросы, проведенные все тем же вашингтонским фондом, сотрудники, которые могут поспать в течение рабочего дня, гораздо более продуктивно работают, чем их «бодрствующие» коллеги. Поэтому ученые посоветовали компаниям, следящим за здоровьем и работоспособностью своих сотрудников, вместо того чтобы устанавливать кофейные автоматы в офисах, оборудовать на местах небольшие комнаты отдыха. Там должно быть мало света, расставлены мягкие кресла и обязательно должна играть расслабляющая музыка. Здесь сотрудник может побыть один, вздремнуть, но при одном условии: он не должен занимать помещение более 20 минут. Последняя разработка в этой области - «внедрение» в комнаты домашних животных, например кошек, собак, хомячков, - их положительное влияние на психику человека уже давно доказано.

# ЗА ОТДЕЛЬНУЮ ПЛАТУ

Если же работодатель по каким-либо причинам не хочет или не может оборудовать спецкомнату, то ему следует разрешать сотрудникам посещать фирмы, специализирующиеся на предоставлении короткого отдыха, считают американские ученые. Например, недавно в Нью-Йорке открылась компания, которая позволяет своим клиентам за умеренную плату подремать 20 минут. Пришедшего усаживают в массажное кресло, выключают свет, и он засыпает под расслабляющую музыку. Через установленный промежуток времени человек просыпается под бодрую музыку и получает порцию легкого массажа. Пройти такой однодневный курс стоит \$13, и, по словам сотрудников этой фирмы, у них достаточно много клиентов. Причем среди них не только руководители, менеджеры и брокеры, которым ученые в особенности советуют дневной сон, но и школьные учителя и даже студенты.



С выгодами комнаты отдыха согласен и Дмитрий Голубков, автор книги «Особенности корпоративного управления в России», преподаватель МГИМО. По его мнению, оценить качество интеллектуального результата довольно сложно, особенно за короткое время. Из-за этого работодатель вынужден обращаться к старым индустриальным методам, фиксирующим количество часов, проведенных работником в офисе. Кроме того, никто не отменял трудовую дисциплину. Но эти методы сковывают инициативу сотрудника, напоминая ему, что он всего лишь винтик в «механизме» и от его интеллекта мало что зависит.

«Идея американцев устраивать „двадцатиминутки“ отдыха - это шаг в правильном направлении, то есть шаг в направлении либерализации умственного труда,- считает Голубков.- Если работодатель не может пока отказаться от фиксирования времени прихода и ухода сотрудника, то пусть он хотя бы создаст условия, чтобы последний чувствовал себя в офисе как дома. Глядишь, во сне ему придет в голову умная мысль, как Д. И. Менделееву».

# ПРАВО НА ОТДЫХ

Выходит, что идея всем нравится, но реализовывать ее на практике у нас никто особо не стремится: боятся отрицательного эффекта. С другой стороны, реально оценить пользу «комнат отдыха» можно только через достаточно долгий промежуток времени. И, скорее всего, причину повышения рейтинга компании все равно будут искать не в здоровом сне ее сотрудников, а в экономических показателях.



Получается, что комнаты отдыха - лишь для тех фирм, которым дорог «внутренний климат» на предприятии, реальной выгоды из них получить никто не надеется. «Дело в том, что интеллект дается человеку от природы - и в среднем лишь 1–3% населения в любой стране мира обладают склонностью к изобретательству и обдумыванию. 97% такой склонности не имеют и вряд ли могут ее развить в течение жизни. Соответственно, большая часть людей будет использовать эти „двадцатиминутки” для пустопорожного проведения времени. Но, так как среди сотрудников большого офиса всегда найдутся один-два интеллектуала, которым эти „двадцатиминутки” просто необходимы, перерывы, несомненно, следует вводить, хотя бы ради этих двух человек», - считает Дмитрий Голубков.

Чтобы отделить реальных тружеников от простых лодырей, можно протестировать сотрудников на уровень интеллекта и только наиболее талантливым предоставлять право на отдых. Эффект все равно скажется не скоро, а сотрудники будут благодарны и, хотя бы из-за проявления заботы со стороны начальства, будут работать усерднее.

Первым легендарным русским, подавшим пример релаксации на работе, был Штирлиц из «Семнадцати мгновений весны». Он всегда засыпал в машине на 15 минут. А его уж никак нельзя упрекнуть в лени.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!