

УДК 159.944

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МЕНЕДЖЕРА

© Бобкова Н. Г., 2017

В статье предлагается рассматривать работоспособность как профессионально важное качество современного руководителя. Представлена типичная кривая работоспособности в течение рабочего дня. Рассмотрены основные стадии работоспособности: период вработываемости, период выполнения работы на стабильном уровне, снижение работоспособности. Обобщены внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на активность трудовой деятельности. Рассмотрены психологические приемы и способы поддержания работоспособности на высоком уровне.

Ключевые слова: работоспособность менеджера, кривая работоспособности, стадии работоспособности, факторы, влияющие на работоспособность

Скорость и количество изменений во внешней среде организации в современных условиях хозяйствования приводят к росту требований к профессиональным навыкам современных руководителей, что в свою очередь обуславливает поиск и изучение факторов, влияющих на производительность и эффективность труда. Одним из таких факторов является работоспособность.

Изучение биографий успешных бизнесменов [1, 2 и др.] позволяет сделать вывод, что всех их отличала высочайшая работоспособность. Как отмечает Лена Ленина в книге «Правда на миллион.

Как стать богатой и знаменитой», чтоб добиться успеха в любом бизнесе, сначала нужно потратить на него 10 тысяч часов [3, с. 12]. Так, например, если работать в 2017 году все рабочие дни по 8 часов, то за год получится всего 1973 часа. Тогда путь к успеху займет почти 5 лет. Предприниматели же увеличивают скорость прохождения пути за счет более продолжительного рабочего дня, а также за счет работы в выходные дни. Чтобы все успеть, большая часть успешных людей встает очень рано (см. табл. 1) и заканчивает свою работу очень поздно.

Таблица 1. Время подъема успешных людей [сост. по 4, 5]

Имя	Должность	Время подъема
Дэн Акерсон	глава General Motors	4:30–5:00
ДэвидКаш	глава Virgin America	4:15
Тим Кук	гендиректор Apple	4:30
Роберт Айгер	гендиректор Disney	4:30
ИрвинСимон	руководитель Hain Celestial Group	5:00
Джерри Лейборн	бывшаяглава Oxygen Channel	6:00
МайкШервуд	глава Aurora Fashions	5:00
Бретт Йомарк	генеральный директор New Jersey Nets	3:30
Лекси Фанк	арт-директор Brooklyn Industries	4:00
МэттОимет	руководитель Cedar Fair Entertainment	5:30
ХеймСэбэн	глава Saban Capital	6:00
Пол Полмэн	президент Unilever	6:00
Падмашри Уорриор	технический директор Cisco	4:30
Стив Рейнеманд	бывший глава PepsiCo	5:30
Андреа Янг	руководитель Avon Products	5:00
Джон Корзайн	бывшийглава Goldman Sachs и MF Global	5:00
Ховард Шульц	гендиректор Starbucks	4:30
Джефф Джордан	бывший глава PayPal и OpenTable	4:00
Джордж Буш — старший	бывший президент США	4:00
ДжорджБуш — младший	бывший президент США	4:45
Кондолиза Райс	66-й Государственный секретарь США	4:30
Бенджамин Франклин	американский политический деятель, дипломат	5:00
Михаил Фридман	председатель совета директоров консорциума «Альфа-Групп»	7:45
Владимир Евтушенков	председатель совета директоров АФК «Система»	8:00
Сергей Галицкий	гендиректор ОАО «Магнит»	7:00

Кроме раннего подъема, для успешных людей также типичным является и продолжительный рабочий день. Согласно исследованию, которое было проведено агентством «Tulip», миллионеры работают в среднем 55 часов в неделю, мультимиллионеры — 64 часа [6]. Многие из них

работают в выходные дни, особенно если речь идет об управлении своей собственной компанией.

Согласно данным журнала Forbes, доля миллиардеров (29,8 %), которые работают более 60 часов в неделю, равна доле тех, кто работает около 60 часов, а также, равна доле тех, кто работает

около 40 часов. И только 10,6 % богатых людей работают менее стандартной продолжительности рабочей недели (см. рис.1).

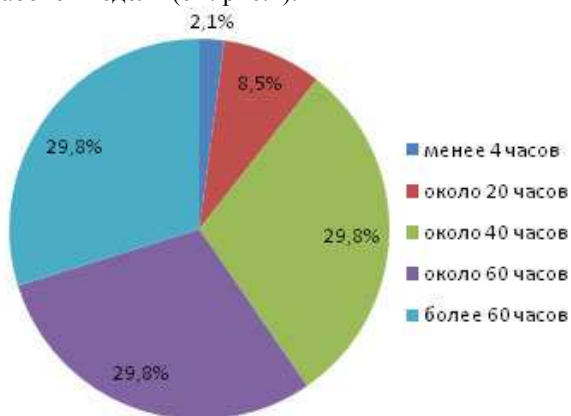


Рис. 1. Количество часов работы миллиардеров в неделю [7]

Таким образом, можно сказать, что работоспособность — это очень важное качество для успешной деятельности, так как она во многом предопределяет производительность и эффективность труда.

Под работоспособностью принято понимать продуктивное и эффективное проявление человеком трудовой активности на протяжении заданного времени, а также выполнение работы на заданном уровне. В течение дня работоспособность не остается постоянной. Можно выделить три ярко выраженные стадии: период вработываемости, период устойчивой работоспособности и период ее снижения (см. рис. 2).

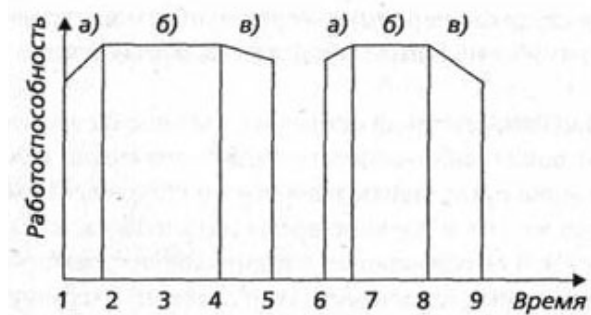


Рис. 2. Типичная кривая работоспособности в течение рабочей смены [8, с. 123]

Примечание: а) период вработываемости; б) период устойчивой работоспособности; в) период снижения работоспособности

На первой стадии происходит постепенное «погружение» в работу. В течение этого периода происходит перестройка системы физиологических и психологических функций. Предыдущая деятельность сменяется работой. В зависимости от характера работы и индивидуальных характеристик человека эта стадия может длиться от нескольких минут до полутора часов.

Вторая стадия характеризуется относительно устойчивой работоспособностью, когда работа хорошо координируется и выполняется на

достаточно высоком уровне. Данная стадия обычно длится 2–3 часа.

После этого наступает стадия спада работоспособности. Утомление приводит к ухудшению психических функций, что приводит к нарушению ритмичности выполнения рабочих действий. Снижается производительность труда. Конец третьей стадии, как правило, совпадает с началом обеденного перерыва, после которого все стадии опять повторяются. Однако первая стадия становится короче по времени. Человек быстрее «погружается» в работу. Уровень устойчивой работоспособности ниже, чем он был до обеда. И стадия снижения работоспособности наступает быстрее. Однако за 15–20 минут до окончания работы может наблюдаться такой феномен, как «конечный прорыв». Это резкий скачок производительности, который связан с эмоционально положительным ожиданием того, что скоро закончится работа.

Большинство психологов и физиологов сходятся в том, что в течение суток есть 2 промежутка с наиболее высокой работоспособностью: с 6 до 14 и с 16 до 22.

Следует отметить, что психофизиологические, социально-экономические, производственные и другие факторы оказывают влияние на уровень работоспособности. Перечислим некоторые из них:

- условия труда (температура воздуха, освещенность, цветовое оформление, шум, вибрация и т.д.);
- режим труда и отдыха;
- рационализация процесса труда (усовершенствование инструментов труда и оборудования, рационализация рабочих движений, рабочего места и рабочей позы);
- использование раздражителей (использование музыки для задания темпа работы, использование запахов и т.д.).

Кроме внешних факторов, позволяющих поддерживать работоспособность на высоком уровне, следует также обратить внимание и на внутренние факторы, и, прежде всего, на мотивацию. Если мотивация усиливается, появляется интерес к трудовой деятельности, то работоспособность повышается. Рассмотрим психологические приемы и способы стимулирования трудовой деятельности.

1. Смысловое содержание выполняемой работы. Дробление операций на очень мелкие приводит к тому, что человек не видит результатов своего труда. Если же, наоборот, выполняемая работа выглядит логически законченной единицей, имеет значимый смысл для исполнителя, то появляется интерес для ее выполнения.

2. Важность выполняемой работы. Исполнитель должен понимать, как его деятельность скажется на конечном результате работы компании в целом. Человеку необходимо

осознание того, что работа важна и полезна для общества.

3. Постановка промежуточных целей. Недостижимые или нечетко сформулированные цели ведут к фрустрации. Если же работа разделена на определенные объемы заданий, и сами эти объемы небольшие, то появляется желание поскорее выполнить один объем работ и перейти к выполнению другого. Особенно это важно при выполнении монотонной работы.

4. Наличие обратной связи. Человек лучше работает, если у него есть информация о текущих результатах работы. Кроме того, общение в процессе труда позволяет поддерживать активность и работоспособность.

5. Социально-психологические факторы. На работоспособность в значительной мере влияют такие факторы, как степень сплоченности коллектива, социально-психологический климат коллектива.

Таким образом, в современном мире работоспособность становится одним из профессионально важных качеств успешного руководителя. На активность трудовой деятельности оказывают влияние как внешние, так и внутренние факторы. Среди них особое место занимает мотивация, для повышения которой могут быть использованы специальные психологические приемы и способы. ■

1. Шерстнёва М. 23 успешных человека, которые встают очень рано / М. Шерстнёва. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://lifehacker.ru/2012/01/20/22-uspeshnykh-cheloveka/> (Дата обращения: 29.03.2017)

2. Кашулинский М. Миллиардеры. Распорядок дня / М. Кашулинский, А. Кондратьев, И. Телицына. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.forbes.ru/forbes/issue/2007-05/13740-milliardery-rasporjadok-dnya> (Дата обращения: 29.03.2017)

3. Ленина Л. Правда на миллион. Как стать богатой и знаменитой / Л. Ленина. — «АСТ», 2016. — (Звезда тренинга). – 272 с.

4. Шерстнёва М. 23 успешных человека, которые встают очень рано / М. Шерстнёва. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://lifehacker.ru/2012/01/20/22-uspeshnykh-cheloveka/> (Дата обращения: 29.03.2017)

5. Кашулинский М. Миллиардеры. Распорядок дня / М. Кашулинский, А. Кондратьев, И. Телицына. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.forbes.ru/forbes/issue/2007-05/13740-milliardery-rasporjadok-dnya> (Дата обращения: 29.03.2017)

6. Шэррон М.-М. Миллионеры очень много работают / М.-М. Шэррон. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://econ.wikireading.ru/3658> (Дата обращения: 29.03.2017)

7. Сколько часов в неделю работают миллионеры и миллиардеры? [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.improvement.ru/zametki/new/gazeta08082014.htm> (Дата обращения: 29.03.2017)

8. Пашуто П. В. Организация и нормирование труда на предприятии. - Мн.: Новое знание, 2002. –304 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Кашулинский М. Миллиардеры. Распорядок дня / М. Кашулинский, А. Кондратьев, И. Телицына. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.forbes.ru/forbes/issue/2007-05/13740-milliardery-rasporjadok-dnya> (Дата обращения: 29.03.2017)

Ленина Л. Правда на миллион. Как стать богатой и знаменитой / Л. Ленина. — «АСТ», 2016. — (Звезда тренинга). – 272 с.

Пашуто П. В. Организация и нормирование труда на предприятии. - Мн.: Новое знание, 2002. – 304 с.

Сколько часов в неделю работают миллионеры и миллиардеры? – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.improvement.ru/zametki/new/gazeta08082014.htm> (Дата обращения: 29.03.2017)

Шерстнёва М. 23 успешных человека, которые встают очень рано / М. Шерстнёва. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://lifehacker.ru/2012/01/20/22-uspeshnykh-cheloveka/> (Дата обращения: 29.03.2017)

Шэррон М.-М. Миллионеры очень много работают / М.-М. Шэррон. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://econ.wikireading.ru/3658> (Дата обращения: 29.03.2017)

Manager's Working Capacity

© Bobkova N., 2017

The purpose of this article is to consider working capacity as a professionally important quality of a modern manager. A typical daily working capacity curve is presented. The main stages of working capacity are considered: the initial stage of workability, the period of stable work performance, and the decline in efficiency. The external and internal factors influencing the working capacity are generalized. Psychological techniques and ways of maintaining the high-level performance are considered.

Keywords: manager's working capacity, the working capacity curve, the working capacity stages, the factors affecting the working capacity