

*Сотрудники Мельбурнского Института прикладных экономических и социальных исследований провели эксперименты, в ходе которых выяснили, что 25 рабочих часов в неделю являются оптимальным количеством рабочего времени для людей среднего и старшего возраста. Эти выводы подтвердили аналитики проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» компании «АльфаСтрахование», опросив врачей столичных и региональных медицинских центров.*

Ученые провели тестирование по чтению, рисованию и работе памяти более 6 тыс. работников и сотрудников разных отраслей в возрасте старше 40 лет, чтобы оценить, как число отработанных часов в неделю влияет на когнитивные функции человека. Оказалось, что людям среднего и старшего возраста для наилучшей продуктивности нужно работать 25 часов в неделю (пять дней по 5 часов или три дня в неделю по 8 часов). Все время, проведенное на рабочем месте сверх этого, непроизводительно для работодателя и вредно для сотрудника, так как приводит к большему изнашиванию организма.

Все дело в том, что 40 лет является поворотным моментом для гормональной системы и мозга. Способность обрабатывать информацию, т.н. «подвижный интеллект» начинает уменьшаться с 20 лет, а возможность использовать навыки, знания и опыт («кристаллизовавшийся интеллект») – с 30 лет. Таким образом, к 40 годам большинство людей выполняет хуже тесты на память, распознавание образов и упражнения на умственные способности.

Люди после 40 лет чаще жалуются на сильную усталость на работе, повышение давления, боли в груди, головные боли, невозможность сосредоточиться, желание «отсидеться» с обеда до конца рабочего дня, подтверждают опрошенные в рамках проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» компании «АльфаСтрахование» российские терапевты, неврологи и узкопрофильные специалисты.

Когнитивные функции людей среднего и старшего возраста ухудшаются, если человек посвящает работе привычные 40 часов, не говоря уже о случаях, когда сотрудник регулярно задерживается на рабочем месте. Врачи подтверждают, что долгое пребывание на работе отрицательно сказывается на здоровье человека, но особенно оно влияет на людей в возрасте 40 лет и старше.

У многих проблемы со здоровьем, в том числе хронические, часто дают о себе знать именно в конце рабочей недели, поэтому первый выходной день пациенты тратят на восстановление сил.

«Исследование австралийских ученых говорит о том, что для людей старше 40 лет работа больше 25 часов в неделю – пустая трата времени, — рассказывает Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». — Иными словами, человек после определенного момента зачастую вредит себе и своей производительности, продолжая работать в привычном графике. Мы рекомендуем сотрудникам прислушиваться к своему здоровью и не пренебрегать отпуском, если нет возможности сократить рабочее время на постоянной основе, а работодателям проводить профилактические мероприятия».

Проект «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» в партнерстве с бизнес-журналом Harvard Business Review Россия, Ассоциацией менеджеров России и порталом HeadHunter работает с марта 2016 г. Проект ориентирован на HR-директоров,

специалистов в области управления персоналом, собственников и генеральных директоров компании. Его главная задача — поиск и аккумуляция всех необходимых инструментов, компетенций и практик для успешной работы с персоналом в условиях турбулентного рынка.

Источник: Википедия страхования, 25.10.2016