

4. «Предсказуемый выходной». Лесли Перлоу, профессор Гарвардской школы бизнеса, представила хороший способ наверстать упущенное: запланированный выходной без электронной почты, работы и смартфона.

Крупная глобальная консалтинговая фирма обнаружила, что производительность повысилась, когда она протестировала этот подход, который теперь является основой для общекорпоративной программы.

5. Комнаты для дневного сна. Образ спящего менеджера легко неверно охарактеризовать. Исследования показали, что короткий сон продолжительностью от 10 до 30 минут повышает бдительность и работоспособность на срок до двух с половиной часов. Более половины руководителей, участвовавших в нашем опросе, хотели, чтобы их предприятия подражали крупным технологическим компаниям и телекоммуникационным компаниям, которые уже успешно внедрили капсулы для сна и комнаты для дневного сна.

6. Интеллектуальные технологии. Компаниям следует рассмотреть возможность поставки (или, по крайней мере, информирования своих сотрудников) некоторых гаджетов и инструментов, предназначенных для улучшения управления сном. В качестве примера можно привести приложение f.lux, которое ограничивает синий свет на компьютерах и iPhone, тем самым повышая пониженный уровень гормона сна мелатонина.

Искусственный интеллект находит широкое применение в самых разных сферах, и его потенциал в контексте управления человеческими ресурсами и психологии управления огромен. Например, искусственный интеллект может анализировать большие объемы данных о режиме сна и активности сотрудников, предоставляя ценные инсайты и прогнозы. Например, системы мониторинга сна, такие как фитнес-браслеты и смарт-часы, могут собирать данные о продолжительности и качестве сна, а затем передавать их в аналитические платформы. На основании этих данных ИИ может предсказывать потенциальные проблемы с производительностью и предлагать индивидуальные рекомендации по улучшению режима сна.

Таким образом, сон и отдых играют важную роль в поддержании когнитивных способностей работников.

Недостаток сна может привести к снижению производительности, ухудшению памяти, концентрации и способности принимать решения. Руководители должны осознавать важность качественного сна и отдыха для своих сотрудников, чтобы оставаться эффективными и здоровыми.

Список использованных источников:

1. Попова Ю.С. Влияние хронической недостаточности сна на работоспособность студентов / Ю.С. Попова, А.Ю. Чижев // Психологический журнал МГУ. – 2017. – 17 (2). – 29–38.

2. Жуков Д.А. Влияние дефицита сна на когнитивные функции и профессиональную деятельность / Д.А. Жуков, Н.Н. Петрова // Вестник РУДН: Серия: Медицина. – 2015. – 3. – 23–28.

3. Сон рынка труда: как недосыпание влияет на производительность и экономику. – URL: <https://econs.online/articles/ekonomika/son-rynka-truda-kak-nedosypanie-vliyaet-na-proizvoditelnost-i-ekonomiku/> (дата обращения: 11.02.2025).

4. Ковалев П.И. Влияние депривации сна на психофизиологические показатели операторов в экстремальных условиях / П.И. Ковалев, С.В. Пронин // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 63 (2). – 196–204.

РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА

Я.А. Пономарев², ученик 9 класса,

Научный руководитель: Полицинская Е.В.^{а1}, к.пед.н., доц.

¹Юргинский технологический институт (филиал)

Национального исследовательского Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

²МБОУ «ООШ №15 г. Юрги»

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Исайченко, 11

E-mail: ^akaty031983@mail.ru

Аннотация. Эмоции играют важную роль в процессе принятия решений, оказывая как положительное, так и отрицательное воздействие на этот процесс. В статье рассматривается значение эмоций в структуре производительности труда.

Ключевые слова: эмоции, производительность труда, комфортная рабочая среда.

Abstract: Emotions play an important role in the decision-making process, having both positive and negative effects on this process. The article examines the importance of emotions in the structure of labor productivity.

Keywords: emotions, labor productivity, comfortable working environment.

Эмоции оказывают значительное влияние на производительность труда, поскольку они могут либо мотивировать сотрудников, либо отвлекать их от выполнения задач. Положительные эмоции способствуют повышению концентрации и креативности, тогда как негативные могут снижать эффективность работы и приводить к стрессу. Управление эмоциональным состоянием в коллективе помогает создавать благоприятную атмосферу, способствующую росту продуктивности.

Многочисленные исследования в области психологии и нейронауки подтвердили значимость эмоций в процессе принятия решений.

Эмоции являются неотъемлемой частью процесса принятия решений и могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на его результат. Понимание этих механизмов помогает развивать стратегии управления эмоциями и улучшать качество принимаемых решений.

Российские компании тоже активно внедряют методы управления эмоциями и поддерживают программы, направленные на улучшение психоэмоционального состояния своих сотрудников. Вот несколько примеров:

1. Сбербанк

Один из крупнейших банков России активно развивает программы по управлению эмоциями и улучшению психоэмоционального состояния своих сотрудников:

- Сбербанк проводит тренинги и мастер-классы по развитию эмоционального интеллекта, чтобы помочь сотрудникам лучше понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями клиентов и коллег.
- Банк организует спортивные соревнования и марафоны, что способствует физическому здоровью и эмоциональной разрядке сотрудников.
- Сбербанк предоставляет доступ к консультациям с психологами для всех сотрудников, что помогает решать личные и профессиональные проблемы.

2. Яндекс

Российская IT-компания Яндекс также уделяет внимание благополучию своих сотрудников:

- Яндекс организует занятия йогой и медитацией прямо в офисе, что помогает сотрудникам справляться со стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие.
- Компания поддерживает гибридный формат работы, позволяющий сотрудникам совмещать офисную и удаленную работу, что снижает уровень стресса и улучшает баланс между работой и личной жизнью.
- Яндекс предлагает индивидуальные планы развития для сотрудников, включая обучение навыкам управления эмоциями и стрессом.

Эти примеры показывают, что российские компании активно работают над созданием здоровых рабочих сред и внедрением методов управления эмоциями, что способствует улучшению психоэмоционального состояния сотрудников и повышению их эффективности.

Особое внимание хотелось бы уделить комфортной рабочей среде. Создание комфортной рабочей среды играет важную роль в управлении эмоциями и повышении эффективности сотрудников.

Комфортная рабочая среда включает в себя целый ряд факторов, начиная от эргономики рабочего места и заканчивая энергоэффективностью здания. Правильно подобранная офисная мебель, качественное аэроосвещение, поддержание экологии в офисе – все это взаимосвязанные элементы, которые в совокупности способствуют повышению концентрации и улучшению самочувствия сотрудников [1].

По данным опроса более 200 топ-менеджеров различных компаний, которые отвечали на вопрос: «Какие направления совершенствования организации труда и организации рабочих мест существуют в вашей компании?». Было выявлено два ведущих направления совершенствования организации труда:

- 1) эстетическая составляющая: оригинальный дизайн помещения (97 %);
- 2) эргономическая составляющая: удобная организация рабочих мест (90 %) [2].

Согласно данным опроса, проведенного специалистами Head Hunter и «Здоровый офис», комфортные условия, как свидетельство заботы руководства о своих сотрудниках, отметили 35 % респондентов. Так же, по результатам этого исследования, более 90 % опрошенных отметили связь между удобством рабочего места и эффективностью их работы. Только 2 % респондентов считают более важными другие аспекты корпоративной жизни [3].

Ниже представлена таблица 1, суммирующая ключевые факторы, влияющие на создание комфортной рабочей среды и повышение производительности труда в офисе.

Таблица 1

*Ключевые факторы, влияющие на создание комфортной рабочей среды
и повышение производительности труда*

Фактор	Влияние на самочувствие	Влияние на производи- тельность	Рекомендации
Освещение	Снижает головную боль, усталость глаз, улучшает настроение	Повышает концентрацию, скорость работы, снижает количество ошибок	Использование системы аэроосвещения, регулировка яркости и цветовой температуры
Качество воздуха	Снижает риск респираторных заболеваний, аллергических реакций, головной боли, усталости	Повышает когнитивные функции, снижает количество ошибок, уменьшает количество болевых ощущений	Вентиляция, очистители воздуха, использование экологически чистых материалов
Озеленение	Снижает стресс, улучшает настроение, повышает креативность	Повышает продуктивность, улучшает концентрацию	Размещение растений в офисе, правильный уход за растениями
Эргономика рабочего места (мебель, расположение оборудования)	Снижает боли в спине, шее, руках, улучшает осанку	Повышает концентрацию, скорость работы, снижает количество ошибок	Использование эргономичной мебели, правильное расположение монитора, клавиатуры, мыши

Данные в таблице основаны на результатах различных исследований. Эти данные являются обобщенными, и конкретные результаты могут варьироваться в зависимости от множества факторов, включая специфику деятельности компании, количество сотрудников, климатические условия и индивидуальные особенности работников.

Таким образом, комфортная рабочая среда – это не просто приятное дополнение, а необходимое условие для достижения высоких результатов и создания позитивной рабочей атмосферы. Вложение в создание комфортной рабочей среды – это инвестиции в успех и процветание любого бизнеса.

Список использованных источников:

1. Психология комфорта: как рабочая среда влияет на продуктивность в офисе с использованием Аэроосвещения. – URL: <https://lipoly.ru/blog/psihologiya-komforta-kak-rabochaya-sreda-vliyaet-na-produktivnost-v-ofise-s-ispolzovaniem-aeroosvescheniya-layt-eko-5000-svetozar> (дата обращения: 10.02.2025).

2. Пяткова М.Р. Влияние художественно-эстетических условий труда на эффективность профессиональной деятельности / М.Р. Пяткова, М.А. Никитенко. – 2021. – URL: <https://dspace.susu.ru/xmlui/bitstream/handle/00001.74/45577/28.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 10.02.2025).

3. Организация рабочего места и мотивация сотрудников. – URL: <https://saratov.hh.ru/article/829> (дата обращения: 10.02.2025).

ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

К.К. Разнатовский^а, студент гр.17В41,

Научный руководитель: Телипенко Е.В., к.т.н., доц.

Юргинский технологический институт (филиал)

Национального исследовательского Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail:^а raznatovsky.kirill02@mail.ru

Аннотация: Статья рассматривает и анализирует проблемы информационной безопасности в современном мире. В ходе статьи мы ставим цель и задачи, методы решения проблем, их подробное описание.