



ЛЕНЬ КАК ВИД ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ РЕСУРСОВ

Е.А. Казимилова, магистрантка,

Я.Ю. Ролич, магистрантка,

К.В. Кузнецова, магистрантка,

МТФ,

О.О. Некрасова, доцент,

oonek@mail.ru

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный
технический университет»

В статье описываются виды лени, причины ее возникновения у сотрудников, а также приведены способы борьбы с ленью в целях повышения эффективности работоспособности.

человеческие ресурсы, лень, работоспособность, мотивация

Человеческими ресурсами называют совокупность различных качеств людей, которые определяют их трудоспособность к производству материальных и духовных благ. Различают человеческие ресурсы организации, региона, отрасли, страны и уровни управления ими.

В человеческих ресурсах выделяют основные аспекты изучения: индивидуально-психологический (уровень личности), социально-психологический (уровень коллектива), социологический или социально-экономический (уровень общества и его подструктур).

Управление человеческими ресурсами на стратегическом уровне – это управление трудовыми ресурсами, занятостью, персоналом, а на уровне предприятия – это совокупность индивидуальных, субъектных, личностных качеств персонала, определяющих трудоспособность к производству материальных и духовных благ [1].

Работоспособность человека – это способность поддержания организма в рабочем состоянии с целью максимизации вносимого вклада в результат всей работы.

Учеными доказано, что на работоспособность человека оказывают влияние ряд факторов. К ним относятся: продолжительность светового дня, эмоции, испытываемые человеком в течение дня, питание, нарушение движения энергии в организме, а также плохой сон.

Сегодня бешеный ритм современной цивилизации оказывает дополнительную нагрузку на организм человека. Неудивительно, что за последний век появились новые болезни, часть из них связаны с плохой экологией и некачественным питанием, а некоторые – с большой загруженностью человека. Но существуют и другие факторы, особо влияющие на его работоспособность.

В человеке на протяжении всей его жизни борются две противоположности – это стремление к активности, которая необходима для достижения цели, и бездеятельность, как показатель низкой мотивации и отсутствия потребности в чем-то. В психологии нежелание действовать, особенно в ситуации, когда это необходимо, относят к проявлению слабости воли, а в быту его называют ленью.

Лень – одно из ярких проявлений современной цивилизации. Единого лекарства для решения этой проблемы нет и не будет, поэтому задача каждого человека найти свой способ для борьбы с ленью.

Активные, трудолюбивые и деятельные сотрудники нужны всем, а значит, никаких намеков на лень не должно быть. Но человеку свойственно лениться. Как причины, так и последствия этого состояния могут быть самыми разными.

Перечислим некоторые причины лени у сотрудников:

- хроническое переутомление и физическая усталость;
- отсутствие интереса к процессу работы и конечному результату («Зачем мне это нужно? Не знаю как это делать... Наверное, у меня не получится...»);
- опасения и страх («Боюсь, что у меня не получится, лучше скажу, что мне некогда...»);
- недостаточность знаний, навыков и умений (без знания английского языка невозможно выполнять данную работу);
- окружение из пассивных людей;
- неэффективная организация рабочего процесса;
- неправильная мотивация, мысли и убеждения («Работа – не волк, в лес не убежит»)

[3].

Существует шесть основных видов лени (рисунок 1):

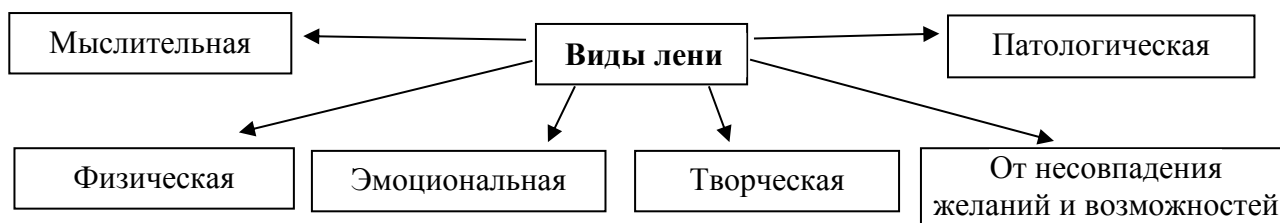


Рисунок 1 - Виды лени

Разберем эти виды лени более подробно [2].

Мыслительная лень – это когда отсутствует желание думать. Последствия данного вида отрицательно сказываются на эффективности работы сотрудника.

Физическая лень – это лень, которая возникает в теле человека. Обычно она вызвана усталостью, переутомлением и нехваткой здорового сна.

Эмоциональная лень наступает тогда, когда человек настолько загружен, что уже не способен проявлять нормальные человеческие эмоции. А ведь для любого сотрудника это недопустимо, поскольку умение правильно общаться с клиентами и показывать правильные эмоции – это имидж компании.

Творческая лень. Всем известно, чтобы решить какую-либо неординарную задачу или придумать что-то грандиозное, требуется время для сбора и обработки необходимой информации. Поэтому творческая лень – это единственный позитивный и полезный вид лени.

Патологическая лень – это лень, которая перешла границы допустимого. Речь идет о сотрудниках, которых работа отвлекает от чтения статей в интернете, от разговора по телефону, от компьютерных игр и т. д. Конечно, здесь о повышении и карьерном росте речь идти не может.

Лень от несовпадения желаний и возможностей. По-другому данный вид лени называется завистью. Ярким примером служат сотрудники, которым всегда кажется, что им недоплачивают и они достойны большего. Но каждый получает ровно столько, сколько должен. А если бы человека действительно не устраивала его заработная плата, он бы уже сменил работу или же доказал руководителю, что он полезен.

Основных способов борьбы с ленью тоже шесть (рис. 2).

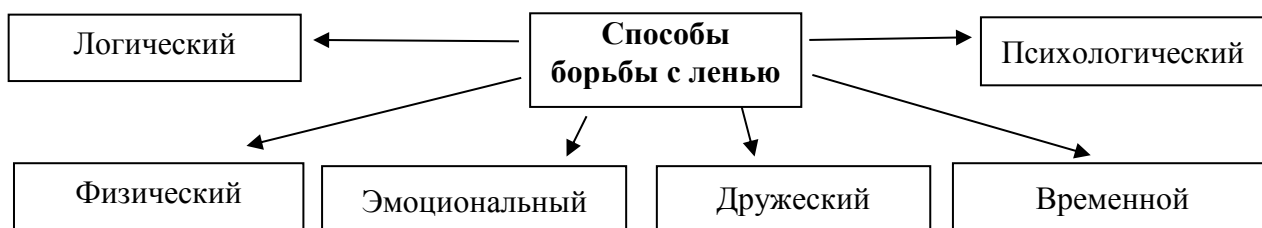


Рисунок 2 - Способы борьбы с ленью

Данные способы можно применять как вместе, так и раздельно друг от друга. Например, бороться с физической ленью можно с помощью логического способа.

Теперь расскажем о способах борьбы с ленью более подробно [2].

Логический способ – обдумывание, планирование и анализирование поставленной задачи и всех логических взаимосвязей. В данный способ также входит объединение однотипных дел в более крупные блоки – для того, чтобы не терять эффективности при переключении с одной деятельности на другую.

Физический способ – это работа со своим телом, которое требует от нас нормального сна, отдыха, здоровой пищи и физических упражнений. Сотрудникам необходимо выглядеть всегда хорошо и сохранять высокую работоспособность. Но, как многим известно, чем больше работы, тем меньше хватает времени и сил на занятия спортом или на соблюдение правильного питания, тем самым, усталость накапливается. В этом случае нужно применять меры по снятию нервного напряжения, например, освоить физические упражнения, которые можно делать прямо на рабочем месте.

Эмоциональный способ – это управление своими эмоциями. Управлять эмоциями несложно, а для сотрудников это очень важно. Только так они могут стать достойными помощниками руководителя. Другими словами, каждый может научиться овладеть навыками по изменению своих эмоций в желаемом направлении для достижения высокого результата.

Часто лень возникает именно от неправильных эмоций, но ими же ее можно побороть. Главное – просто понять какой метод заставляет Вас работать: кнута или пряника.

Дружеский способ борьбы с ленью – взаимная поддержка другими людьми. Например, чтобы побороть физическую лень, достаточно сходить с коллегами в тренажерный зал, а с мыслительной ленью можно справиться, попросив совет у другого человека.

Психологический способ подразумевает то, что для эффективной работы, ежедневной бодрости и просто для получения удовольствия от жизни необходимо создать свою коллекцию маленьких психологических приемов. Лень – спутница уныния и недовольства, поэтому повесьте над рабочим местом картину, которая поднимает вам настроение. Ищите всегда позитивные ноты. Пришел грубый посетитель? Могло бы быть и хуже, какая мелочь! Директор сказал что-то неприятное? Подумайте, а чего он хотел добиться, постарайтесь отбросить обиду и выполнить то, что ему нужно. И вы заметите, как постепенно мелочи и суета начнут восприниматься вами более спокойно.

Временной способ. Как известно, нашей жизнью управляют биоритмы. Одни люди легко встают рано утром, другие могут не спать допоздна. Знание собственных биоритмов, особенно применительно к конкретной работе, позволяет так спланировать день, чтобы оптимально расходовать силы, оставляя резерв на случай возникновения непредвиденных трудностей.

Лень обладает свойством постепенно засасывать человека в трясины. Не стоит, конечно, впадать в крайность и оставлять в своей жизни только работу, но и прохладное отношение к ней тоже ни к чему хорошему не приведет – более того, в долгосрочной перспективе это способствует деградации личности.

Часто должность помощника руководителя становится трамплином для достойной карьеры. Если не надеяться на чудо и везение, а сознательно планировать время и постоянно повышать эффективность своей работы и ее производительность, то ваша стоимость на рынке труда будет возрастать, и рано или поздно это обязательно будет оценено по заслугам.

Несколько интересных фактов о лени:

1. Есть такой вид лени – «нездоровая», она вызывается недостатком в организме гормона мелатонина.

2. Ученые выяснили, что женщины в четыре раза ленивее мужчин.

3. Многие ученые считают лень болезнью, которой дали название «синдром дефицита мотивации».

4. Психологи же считают, что лень возникает в результате каких-либо психологических проблем, таких как стресс, страх, чувство вины и т. д.

5. Лень на работе обычно появляется в таких случаях, когда работники совсем не заинтересованы в своей работе или же не понимают указания начальника.

6. Из предыдущего пункта можно сделать вывод: лень помогает понять, что человек занят не своим делом.

7. Лень вынуждает людей быть находчивыми. Ленивая ищет несметное количество способов, как сэкономить энергию, время и финансы. Говорят ведь, лень – двигатель прогресса.

8. Ученые выяснили, что лень полезна для здоровья. Ленивые люди меньше подвержены стрессу. Они умеют расслабляться и отдыхать и не тратят попусту свою жизненную энергию.

9. Ленивые люди – неторопливые, они никогда никуда не спешат. А перед принятием каких-либо решений долгое время его обдумывают, так как им не свойственна спонтанность. Это большой плюс, так как спокойствие и размеренность в принятии решений никогда не навредит.

10. Ученые подтвердили – лень может передаваться по наследству. Они выявили «ген лени», эксперименты проводились на нескольких потомствах крыс.

11. Такие великие люди, как Эйнштейн, Пикассо, Черчилль и даже Дарвин были отъявленными лентяями.

12. Лень бывает сезонная, ярко выражается она чаще всего зимой и в начале весны, в основном это объясняется банальным авитаминозом в организме человека.

13. Еще один вид лени, суточный, кто-то активнее днем, а кто-то может заниматься какими-либо делами только ночью. Это и дало основу для разделения людей на «сов» и «жаворонков».

14. В христианстве лень является одним из семи смертных грехов. Ее описывают как духовную или физическую апатию. В притчах говорится, что лень может привести к бедности.

15. В 1557 году была создана гравюра под названием «Лень», которая входит в цикл гравюр «Семь смертных грехов».

16. В буддизме для описания лени используют такой термин, как *kausīdyā*, что означает нездоровые действия, например такие, как лежание или потягивание.

17. В исламе для описания лени используют арабское слово *касал*. Считается, что лень идет из Ада и для борьбы с ней необходимо пять раз в день читать намаз (молитва).

18. Верующие люди винят в лени демона Бельфегора. Они считают, что именно он предлагает людям новые изобретения, которые способны сделать их богаче, тем самым двигая технологический прогресс.

19. Данте Алигьери – средневековый итальянский поэт, богослов и мыслитель. В своем труде «Божественная комедия», в которой описывается средневековая культура, Алигьери писал, что лентяи находятся в пятом круге ада.

20. Лень может быть одним из признаков депрессии, главное вовремя это заметить, иначе это может превратиться в замкнутый круг, человеку будет лень что то делать для выхода из депрессия, тем самым она будет только усиливаться.

21. В среднем затяжные приступы лени длятся от суток до полутора месяцев.

22. В Колумбии создан музей лени. Идея этого необычного музея заключается в том, что мир должен задуматься над последствиями подобного образа жизни, люди должны почувствовать ощущение потраченного времени и начать бороться со своей ленью.

23. Практически 100% населения планеты иногда ленятся, и это не зависит от пола, возраста, финансового состояния, профессии и т. д.

Таким образом, в статье рассмотрено одно из ярких проявлений современной цивилизации – лень, которая влияет на трудоспособность человека. Также представлены виды лени, причины, ее вызывающие, и методы борьбы с ней.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буланов В.С. Рынок труда / В.С. Буланов, Н.А. Волгин. – Москва: Экзамен, 2003. – 523 с.

2. Лень и карьера: честный взгляд на проблемы [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.timesaver.ru>

3. Лень среди сотрудников [Электронный ресурс]. – URL: <https://jobs.tut.by/article/14562>

LAZINESS AS A HUMAN RESOURCES TYPE

E.A. Kazimirova, magistracy student,

Y.Y. Rolich, magistracy student,

rolich.yana@mail.ru

K.V. Kuznetsova, magistracy student,

O.O. Nekrasova, associate professor,

oonek@mail.ru

Kaliningrad State Technical University

The article describes the types of laziness, the reasons for its occurrence in employees, as well as ways to combat laziness, in order to improve efficiency.

human resources, laziness, efficiency, motivation