

*А. А. Власенко*  
*Науч. рук. И. В. Бабына,*  
*канд. экон. наук, доцент*

## **ВЛИЯНИЕ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ НА РАБОТУ ПЕРСОНАЛА**

У каждого из нас есть циркадные часы, использующие примерно 24-часовой ритм, синхронизирующийся со сменой света и тьмы на поверхности Земли. Хронобиология выделяет два основных хронотипа человека: «жаворонки» (просыпаются рано, пик работоспособности приходится на первую половину дня) и «совы» (спать ложатся очень поздно, работоспособность повышается только после полудня, иногда ночью). Существует еще третий хронотип – «голуби», или аритмики, которые одинаково эффективно работают и днем, и вечером. Среди всех биоритмов, более 40 % занимают «голуби», затем идут «совы», а «жаворонков» совсем мало [1, с. 144]. Следовательно, «жаворонки» отлично чувствуют себя на должностях, где предусмотрено ранее начало рабочего дня, а «совам» больше подойдут ночные смены [2, с. 96]. Чтобы узнать, к какому хронотипу относится будущий работник, и какой график работы ему больше подходит, менеджеру необходимо провести анкетирование, позволяющее определить биоритм человека.

Одна крупная шведская компания по ловле и обработке рыбы провела интересный эксперимент. Руководители компании составили каждому работнику индивидуальный график в соответствии с их циркадными ритмами. По результатам эксперимента оказалось, что переход на индивидуальный график увеличил производительность труда, вырос выпуск продукции, ее качество повысилось, и компания стала одной из ведущих не только в Швеции, но и во всем мире [3]. Следовательно, на промышленных предприятиях, где есть ночные смены, будет удобно и выгодно набирать персонал на дневные и на ночные смены исключительно из «жаворонков» и «сов» соответственно. Работа по примеру «2 через 2» или «сутки через сутки» менее продуктивна, выматывает человека и снижает его трудоспособность. Введение свободного графика или разделенного графика для «сов» и «жаворонков» позволяет, не изменяя численность работников, увеличить выработку предприятия. Таким образом, руководителям важно признать, что эффективность работы сотрудников напрямую зависит от грамотно составленного режима дня.

### **Литература**

- 1 Хильдебрандт, Г. Хронобиология и хрономедицина / Г. Хильдебрандт, М. Мозер, М. Лехофер. – М.: Арнебия, 2006. – 143 с.
- 2 Уинфри, А. Т. Время по биологическим часам / А.Т. Уинфри. – М.: Мир, 1990. – 208 с.
- 3 Электронный журнал Serious Science. [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <http://serious-science.org>. – Дата доступа: 20.03.2019.

*М. А. Гогонов*  
*Науч. рук. Т. С. Родионова,*  
*ст. преподаватель*

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЙТИНГОВЫХ ОЦЕНОК БАНКОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

В современных условиях проблема оценки надежности, финансового состояния и рыночной позиции банков привлекает большое внимание ученых-экономистов, поскольку надежность кредитной организации является залогом успешной деятельности на рынке банковских услуг, определяет деловую репутацию банка, степень доверия со стороны клиентов, а также стабильность всей финансовой системы.