

МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В. П. Недобега¹⁾, Ю. Ю. Рассеко²⁾

¹⁾ студентка, 4 курс, Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь,
eco.nedobega@bsu.by

²⁾ научный руководитель, старший преподаватель, Белорусский государственный
университет, экономический факультет, г. Минск, Беларусь, 10886alica@mail.ru

В статье раскрывается роль образа жизни сотрудников в функционировании предприятий Республики Беларусь, а также рассмотрены методы стимулирования работников к переходу с малоподвижного образа жизни с вредными привычками к активной жизни без курения и алкоголя.

Ключевые слова: мотивация; персонал; ЗОЖ; предприятие, симулирование; организация.

METHODS OF INCENTING STAFF TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

V. P. Nedabeha¹⁾, Yu. Yu. Rasseca²⁾

¹⁾ Student, 4th year Student, Belarusian State University, Minsk, Belarus,
eco.nedobega@bsu.by

²⁾ Scientific Adviser, Senior Lecturer, Belarusian State University, Faculty of Economics,
Minsk, Belarus, 10886alica@mail.ru

The article reveals the role of the lifestyle of employees in the functioning of enterprises of the Republic of Belarus, as well as methods for stimulating employees to switch from a sedentary lifestyle with bad habits to an active life without smoking and alcohol.

Keywords: motivation; staff; healthy lifestyle; enterprise, simulation; organization.

На сегодняшний день тема здоровья как никогда актуальна. Вопреки тренду на ведение здорового образа жизни, большое количество людей продолжают питаться вредной едой, курить, употреблять спиртные напитки не реже раза в неделю и вести малоактивный образ жизни. Все это приводит к увеличению количества болезней. Так, ежегодно компании тратят огромные суммы на оплату больничных своих работников и на компенсацию отсутствия сотрудников на рабочем месте в этот период.

Для решения данной проблемы компании должны стимулировать специалистов вести здоровый образ жизни.

Таким образом, целью работы является поиск путей стимулирования работников компаний Республики Беларусь для ведения более здорового образа жизни. Объектом исследования является образ жизни белорусов. Предмет исследования – методы стимулирования работников к ведению ЗОЖ.

Несмотря на то, что здоровье – это личное дело каждого человека, руководителю важно знать и заботиться о состоянии своих сотрудников и способствовать поддержанию ими здорового образа жизни. На это есть ряд причин. Здоровые сотрудники реже беспокоятся о своем плохом самочувствии и, как следствие, лучше концентрируются на работе. Специалисты, которые ищут новое место работы, охотнее пойдут в компанию, которая будет заботиться об их благосостоянии, а уже работающие в компании сотрудники будут знать, что предприятие заботится о них, что впоследствии поднимет моральный дух работников и они с большей вероятностью останутся в компании. Наличие более здоровых сотрудников означает, что меньше сотрудников будут иметь травмы, болезни или инвалидность на рабочем месте. Это также снизит затраты на обучение нового сотрудника для временного заполнения вакансий.

Существует множество вариаций для определения понятия ЗОЖ. Доктор философии Чики Дэвис определяет здоровый образ жизни как «модель поведения, способствующую укреплению здоровья, основанную на доступном личном выборе». В Оксфордском справочнике здоровому образу жизни дается следующее определение: «Здоровый образ жизни – образ жизни, который включает действия и привычки, способствующие развитию общего физического, умственного и духовного здоровья и снижающие риск серьезного заболевания». Образовательное онлайн-издательство Twinkl пишет, что «здоровый образ жизни предполагает сочетание хорошего физического, психического и социального благополучия». Исходя из этого, здоровому образу жизни можно дать следующее определение: «Здоровый образ жизни – образ жизни человека, который основан на его личном выборе, включает в себя поддержание и развитие своего физического и психического здоровья». Для определения отношения белорусов к здоровому образу жизни, изучим динамику таких показателей, как процент взрослого населения Республики Беларусь, употребляющих табачные изделия, потребление алкоголя на душу взрослого населения, процент занимающегося спортом населения, а также посмотрим на то, влияет ли это на самом деле на длительность жизни человека. Показатели представлены в таблице.

Динамика показателей, характеризующих здоровый образ жизни

Год	Процент взрослого населения РБ, употребляющих табачные изделия	Потребление алкоголя на душу взрослого населения, литры	Процент занимающегося спортом населения	Ожидаемая продолжительность жизни при рождении, лет
2012	33,7	12,6	58	71
2013	33,4	12,7	58,3	71,4
2014	33,3	12,2	58,3	72
2015	33	12	58,4	72,9
2016	32,1	11,2	58,9	73,1
2017	31,7	11,2	59,3	73,2
2018	30,9	11,45	60	73,5
2019	30,9	9,7	61,5	74,4
2020	30,5	10	61,9	74,4
2021	30,5	10	62	74,5

Динамика показывает, что с каждым годом белорусы все более сознательно подходят к вопросу своего здоровья, и, как следствие, продлевают себе жизнь. Однако уровень потребления табака и алкоголя на душу населения остается очень высоким. Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что люди хотят меняться в лучшую сторону, однако многим все еще не хватает мотивации. Поэтому руководитель может, как никто другой, помочь своим сотрудникам, ведь именно он контролирует 27 % от всего времени своих подчиненных.

«Недостаток активности разрушает хорошее состояние каждого человека, а движение и систематические физические упражнения спасают и сохраняют его» (Платон). К занятиям спортом людей можно привлечь множеством способов. Во-первых, предприятие может выдавать желающим абонементы со скидкой в ближайший спортзал. Также можно устраивать соревнования между работниками с денежным вознаграждением для победителя. Для того чтобы у работников была мотивация на физическую активность во время перерывов, можно поставить в офисах столы для пинг-понга.

Проблему употребления алкоголя я предлагаю решить следующим способом. Поскольку алкоголь употребляется в основном во время праздников и выходных, предприятие может организовывать на это время мероприятия для сотрудников и их семей.

Решение вопроса курения является весьма неоднозначным. Поощрение курящих людей за отказ от употребления табачных изделий приводит к дискриминации изначально некурящих людей. Таким образом, самым справедливым решением будет предоставление одного дополнительного дня отпуска для некурящих людей, как компенсация за те минуты,

которые вместо работы они могли тратить на перекуры, однако этого не делали. Курящие люди, которые также захотят дополнительный день отпуска, могут бросить курить.

Здоровье – это тема, которая всегда актуальна для любого человека. И только сам человек может отслеживать и контролировать свое физическое и моральное состояние. Однако далеко не все готовы прилагать усилия для того, чтоб всегда быть в здоровом теле. К сожалению, людям часто не хватает осознанности. От их нездорового образа жизни их физическое состояние заметно ухудшается, что сказывается на работе. Работодатель имеет контроль над достаточно внушительной частью жизни своих сотрудников. Именно он может дать толчок в нужном направлении. В улучшении здоровья работника заинтересованы обе стороны. В работе мы выяснили, что существует много способов мотивировать работника. Есть как прямые способы воздействия (продление отпуска некурящим людям, скидки в спортзал), так и косвенные (выходные мероприятия, установка стола для пинг-понга). Однако какие бы методы стимулирования мы не выбрали, зависимый человек, не желающий ничего менять, проигнорирует все мероприятия организации. Обязанностью руководителя является лишь толчок в нужном направлении, а не переубеждения взрослого самостоятельного человека.

Библиографические ссылки

1. 5 обновленных статистических данных о здоровье на рабочем месте, которые должен знать каждый работодатель [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://www.wellsteps.com/blog/2022/01/02/workplace-wellness-statistics-wellness-stats/> (дата обращения: 03.11.2022).
2. Главное статистическое управление Минской области [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://www.minsk.belstat.gov.by/> (дата обращения: 08.11.2022).
3. Здоровый образ жизни: определение, преимущества и примеры [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://www.berkeleywellbeing.com/healthy-lifestyle.html> (дата обращения: 10.11.2022).
4. Сайт белорусских исследований [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://thinktanks.by/> (дата обращения: 09.11.2022).
5. Сколько денег белорусы тратят на алкоголь: посмотрели статистику [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://myfin.by/stati/view/skolko-deneg-belorusy-tratat-na-alkogol-posmotreli-statistiku> (дата обращения: 05.11.2022).
6. THE WORLD BANK [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://data-bank.worldbank.org/source/health-nutrition-and-population-statistics#> (дата обращения: 03.11.2022).
7. Twinkl [Электронный ресурс]. 2022. URL: <https://www.twinkl.com/> (дата обращения: 29.10.2022).