

УДК 330

DOI: 10.34670/AR.2023.15.94.001

## Социально-экономические предпосылки сокращения продолжительности рабочего дня: перспективы для Таджикистана и Кыргызстана

**Митрофанов Никита Михайлович**

Аспирант,  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена,  
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48;  
e-mail: nikitamitrof48@gmail.com

**Митрофанова Татьяна Юрьевна**

Кандидат экономических наук,  
доцент кафедры рекламы,  
Высшая школа печати и медиатехнологий,  
Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна,  
191180, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Вознесенкий пр., 46;  
e-mail: tanyamitr@yandex.ru

### Аннотация

Вопрос о том, является ли 40-часовая рабочая неделя оптимальной в современных условиях постиндустриального общества, остается дискуссионным. В условиях современного информационного общества у работающего человека меняется образ жизни и появляются новые вызовы: систематически повышать свою квалификацию и переучиваться, участвовать в общественной и политической жизни своего государства, заботиться о своем физическом и психологическом здоровье. При этом когнитивные способности человека, потребность в отдыхе и восстановлении остаются прежними. В данной статье авторы проанализировали, является ли средняя продолжительность рабочей недели с точки зрения здоровья человека, актуального уровня экономического развития, глобальных проблем человечества и стратегии «устойчивого развития» оптимальной в условиях современного мира. В статье выявлены и описаны важнейшие положительные дивиденды, которые могут получить и отдельно взятый человек, и государство в целом от снижения средней продолжительности рабочей недели в стране. Отдельно был проведен анализ потенциала и перспектив сокращения продолжительности рабочей недели в горных республиках Центральной Азии – Кыргызстане и Таджикистане, важнейшими экономическими проблемами которых являются: высокий скрытый уровень безработицы и низкий средний уровень оплаты труда. Среди важнейших положительных последствий сокращения продолжительности рабочей недели были выявлены: рост в обществе удовлетворенностью жизнью, снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и стрессов, появление новых рабочих мест и снижение безработицы, снижение уровня неравенства в обществе, снижение антропогенной нагрузки на окружающую среду.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Митрофанов Н.М., Митрофанова Т.Ю. Социально-экономические предпосылки сокращения продолжительности рабочего дня: перспективы для Таджикистана и Кыргызстана // Экономика: вчера, сегодня, завтра. 2023. Том 13. № 2А. С. 7-15. DOI: 10.34670/AR.2023.15.94.001

**Ключевые слова**

Кыргызстан, Таджикистан, продолжительность рабочей недели, производительность труда, безработица, lifelong learning, дилемма равенства и эффективности, 8-часовой рабочий день, здоровый образ жизни, переобучение.

**Введение**

Еще совсем недавно по историческим меркам по всему миру рабочие находились в очень тяжелых условиях: продолжительность рабочего дня составляла 11-16 часов день с одним выходным днем, не существовало системы пенсионного обеспечения и пособий по безработице, предоставление отпуска рабочим было очень редким явлением. В первой половине 20 века почти во всех развитых странах наблюдалось значительное улучшение условий труда для рабочих, рабочий день был снижен до 8 часов, была создана система социального обеспечения работающих, профсоюзы стали мощной политической силой. Однако, после предоставления вышеперечисленных гарантий трудящимся, улучшение условий жизни рабочих практически остановилось: сегодня люди, трудоустроенные на полный рабочий день даже в экономически развитых странах, работают примерно столько же, сколько и после 2 мировой войны [Виноградов, Сальковский, 1985]. Относительно недавно данная проблематика была поднята и в российском информационном пространстве – в июне 2019 года бывший премьер-министр Дмитрий Медведев на официальном уровне поднял вопрос перехода на 4-х дневную рабочую неделю. В данной статье поставлена цель исследовать перспективы дальнейшего сокращения рабочей недели в мире.

**Основная часть**

Одним из важнейших аргументов, утверждающий полезность дальнейшего сокращения рабочей недели, является фактор заботы о здоровье населения и поддержки здорового образа жизни. По исследованию большинства ученых в области психологии и нейрофизиологии, 40-часовой рабочий день превышает время для гармоничной жизни, при которой здоровый человек не будет подвергаться излишней усталости и эмоциональному напряжению, сможет вести гармоничную активную жизнь и иметь достаточно времени на заботу о своей семье. По проведенным исследованиям, идеальная продолжительность рабочей недели, которая бы с одной стороны, не привела бы сегодня к экономическому коллапсу, с другой стороны, позволяла бы поддерживать гармоничную жизнь человека, находится в диапазоне 20-24 часов в сутки.

Мысль о том, что 40-часовая рабочая неделя не является оптимальной, высказывали многие известные социологи и экономисты. Так, в 1930 году известный британский экономист Джон Мейнард Кейнс предсказывал снижение в будущем продолжительности рабочего времени до 15 часов в неделю. Андре Горц (французский леворадикальный философ и социолог, 1994) рассматривал 25-часовую рабочую неделю как нормальную, британская фабрика мысли New

Economics Foundation рекомендовала двигаться к 21-часовому стандарту рабочей недели. По мнению организации, сокращение продолжительности рабочей недели до 21 часа позволит решить проблемы безработицы, выброса CO<sub>2</sub>, низкого благосостояния, укоренившегося неравенства, переутомления, нехватки времени на семью и проблему общей нехватки свободного времени. В статье поставлена цель рассмотреть факторы, которые способствовали бы сокращению продолжительности рабочей недели с сегодняшних 40 часов [Elliott, 2008].

Первый фактор, от которого зависит дальнейшее возможное снижение продолжительности рабочей недели – фактор роста производительности труда. Потенциал сокращения продолжительности рабочей недели зависит того, какими темпами в экономике растет производительность труда. В настоящее время в развитых странах средняя производительность экономики в один час в несколько раз выше, чем 100 лет назад. Профессор бостонского университета Джульетта Шор в 1991 году подсчитала, что эффективность американского производства в период с 1950 по 1990 год выросла вдвое. Если условно считать, что прирост производительности труда с учетом научно-технической революции и непрерывной модернизации увеличивается с тем же темпом (но по статистическим данным прирост идет быстрее), то рабочая неделя сейчас могла бы составлять 6,5 часов (при тех же объемах производства, которые наблюдались в американской экономике в 1950 году). При этом стоит помнить, что в США в 1950-е годы экономическое положение и уровень жизни большинство американцев в своей стране оценивало как вполне хорошее. 50-е годы в американскую экономическую историю вошли как «золотой век».

В последние несколько лет были проведены многочисленные эмпирические опыты по поводу сокращения продолжительности рабочей недели в разных странах мира. Так, например, в Гетеборге, Швеция, был проведен эксперимент, финансируемый шведским правительством в доме престарелых Svartedalens, для оценки того, как сокращение рабочего времени влияет на уход за пациентами и на моральный дух сотрудников. Как показали исследования, более короткий рабочий день повышает производительность персонала и делает рабочих счастливее. 68 медсестрам, которые работали по 6 часов, потребовалось вдвое меньше времени, чем в контрольной группе на выполнение базовых процедур, они были в состоянии сделать на 64% больше процедур с пожилыми пациентами. Они также в 2,8 раза реже брали отпуск более двух недель, как сообщил Мартин Бенгт, исследователь по проекту [Sweden switched to a six hour..., www].

Ученые австралийского национального университета пришли к выводу, что люди, работающие больше 39 часов в неделю, остаются без отдыха, правильного питания и не успевают должным образом следить за собой, а это подрывает и физическое, и психологическое здоровье. Идеальным временем, которое женщины должны тратить на работу, ученые выбрали 34 часа в неделю, поскольку помимо рабочих задач им приходится решать еще и домашние вопросы. Согласно британскому научному журналу *Lancet*, работающие свыше 55 часов в неделю на 33% более подвержены риску возникновения инсульта и на 13% ишемической болезни сердца, а также входят в группу риска по развитию диабета, депрессии, расстройства сна и ранней смерти. Исследователи Стэнфордского университета согласны, что работа более 50 часов в неделю крайне неэффективна.

Количество работы также прямо связано и с возрастом отдельно взятого сотрудника. В 2016 году сотрудники Мельбурнского Института прикладных экономических и социальных исследований в Австралии проанализировали влияние длительности работы на когнитивные функции человека. Исследователи провели тесты по чтению, рисованию и памяти с более чем

6000 работниками в возрасте старше 40 лет. Согласно результатам исследования, 25 часов в неделю (неполный рабочий день или три дня в неделю) являются оптимальным количеством рабочего времени. Как указывает ведущий исследователь Колин Маккензи, профессор экономики в университете Кэйо в Токио, «Работа может стимулировать активность мозга и помогает сохранить когнитивные функции пожилых работников (гипотеза «lose it or use it»). Но в то же время чрезмерно продолжительный рабочий день может привести к усталости, физическому и/или психологическому стрессу, которые могут нарушить когнитивные функции работника.

Сокращение рабочей недели может стать стимулом для роста производительности труда, как бы это парадоксально не звучало. В случае принятия государством закона о всеобщем сокращении продолжительности рабочей недели, предприятие, осознавая факт того, что теперь не будет иметь возможности использовать ту же, что и раньше продолжительность рабочей силы одного сотрудника встанет перед фактически 2 путями для сохранения прежних объемов производства: увеличить количество смен: так, в круглосуточно работающем предприятии вместо 3 смен с продолжительностью рабочей недели в 8 часов может быть создано 4 смены продолжительностью рабочего времени по 6 часов (что так же может помочь снизить безработицу в экономике, поскольку на предприятии будет нанято больше людей), либо же повышать производительность труда в единицу времени, что создаст стимулы у предприятия в большей степени автоматизировать производство, внедрять станки, автоматизированные системы, робототехнику. При таком сценарии предприятия во многом будут вынуждены переходить от более экстенсивного к более интенсивному пути развития.

Важным фактором, свидетельствующим в пользу сокращения продолжительности рабочей недели, является риск резкого роста безработицы в обозримом будущем. Также довольно активно обсуждающейся и злободневной проблемой является прогнозируемый в обозримом будущем рост безработицы в связи с роботизацией и автоматизацией производства. По некоторым исследованиям, к середине 21 века более половины всех рабочих мест может быть вытеснено роботами и автоматизировано. И одним из важнейших инструментов для сдерживания роста безработицы может стать сокращение рабочей недели для увеличения количества нанятых сотрудников. К примеру, грубо упрощая ситуацию, в случае падения спроса на рабочую силу на предприятии есть возможность либо сократить численность персонала, либо же сократить количество рабочих часов для каждого сотрудника. Такой путь может быть особенно актуальным для сокращения масштабов безработицы в богатых развитых странах с высокой средней и минимальной почасовой оплатой труда. Жители развитых стран с высокими зарплатами смогут сохранить высокий уровень жизни даже при меньших отработанных часах. Сокращение рабочей недели с 8 до, например, 6 часов в день способно привести по найму большего количества рабочей силы для производства тех же объемов производства товаров и услуг и даже привести к некоторому росту производительности труда, поскольку менее утомленный, трудящийся, к примеру 6 часов вместо 8 работник способен работать более продуктивно и эффективно. Такой путь может быть достаточно актуальным для сокращения масштабов безработицы в Кыргызстане и Таджикистане, которая является в настоящее время одной из важнейших экономических и социальных проблем для рассматриваемых стран. Несмотря на то, что в Кыргызстане официальные данные по величине безработицы в стране невысоки, и в Кыргызстане, и в Таджикистане в огромных масштабах присутствует скрытая безработица, проявляющаяся в массовой легальной и нелегальной трудовой миграции жителей рассматриваемых стран на заработки в Россию, Казахстан, Турцию, Южную Корею и в

некоторые другие страны. Сокращение продолжительности рабочей недели в Таджикистане и Кыргызстане способно привести к увеличению количества нанятого персонала и простимулировать рост очень низкой в настоящее время почасовой оплаты труда в рассматриваемых странах. [Слинько, 2017].

Из доклада Oxford Economics «Как роботы могут изменить мир», были получены следующие данные:

- 1) Прогнозируется потеря 20 млн. рабочих мест на производстве до 2030 года
- 2) Из этого числа, 14 млн. рабочих мест сократится только в Китае
- 3) В Китае вводится в строй каждый третий робот, 20% роботов в мире работает в этой стране
- 4) Число роботов в мире (2,25 млн.) утроилось за прошедшие 20 лет
- 5) С 2004 года каждый новый робот в производственном секторе заменяет в среднем 1,6 рабочего [Белоруд, 2013]

6) Однако, для России проблема вытеснения людей роботами пока не стоит особенно остро. Так, по итогам 2019 года, число роботов на 10 тыс. работников в России составило около 3 (против 700-800 в Сингапуре или Южной Корее, свыше 300 в Германии или Японии). В то же время, с 2005 по 2019 год занятость в обрабатывающей промышленности России снизилась с 17,7 до 14,1% от общего числа занятых в экономике, за тот же период рост производительности труда в обрабатывающей промышленности составил почти 2,7 раза (в 2005 году на одного рабочего обрабатывающей промышленности приходилось около 27 тыс. \$, а в 2018 году – 72 тыс. \$), что говорит о том, что автоматизация производства и рост производительности труда происходит и в промышленности России, несмотря на низкие показатели роботизации в стране [Национальный статистический комитет Кыргызской республики, www]. В Кыргызстане и Таджикистане в среднем приходится менее 1 робота на 10 тыс. работников промышленности, что с одной стороны – говорит об очень низких темпах происходящих во всем мире процессах роботизации и автоматизации производства в горных республиках Центральной Азии, с другой стороны – такое положение дел в экономиках Таджикистана и Кыргызстана в минимальной степени в ближайшем будущем поставит проблему сокращения рабочих мест из-за массовой автоматизации и роботизации производства [Huong Dinh et al., 2017].

Росту производительности труда может также поспособствовать улучшившееся в результате сокращения продолжительности рабочей недели физическое и психологическое здоровье сотрудников. То, что сотрудники в первые часы рабочего дня более продуктивны, чем на 7-8 часах работы – научно доказанный факт [Алексеев, 1989].

В то же время, будет ли в реальности начато сокращение рабочей недели или нет, зависит от следующих факторов:

- 1) От политической власти в государстве. Приход в правительство социально-ориентированных сил, «зеленых» увеличивает вероятность принятия законов о сокращении продолжительности рабочей недели, а приход к власти ультралибертарианских сил может даже создать риск сокращения социальных программ и привести к увеличению продолжительности рабочей недели. Такой сценарий среди развитых страна весьма вероятен, например, в странах Западной Европы, в политической культуре которой весьма высокую поддержку имеют левоориентированные и популистские силы и куда менее вероятен, например, в более либертарианских США или Японии. Такой сценарий весьма вероятен и в Кыргызстане, в политической культуре которого весьма высокую поддержку имеют левоориентированные и популистские силы и куда менее вероятен в Таджикистане.

2) От уровня развития гражданского общества в государстве. В странах с подотчетным населению правительством, мощной системой профсоюзов так же увеличиваются шансы на принятие таких, пока еще беспрецедентных мер. В плане рассматриваемого вопроса в развитых богатых демократических странах также намного более вероятно принятие мер по сокращению рабочей недели, чем в более бедных и недемократических. По этой причине в Кыргызстане также намного более вероятно принятие мер по сокращению рабочей недели, чем в Таджикистане. Тем не менее, важным фактором, который может препятствовать сокращению рабочей недели в обеих горных республиках является очень низкая средняя почасовая оплата труда и необходимость для большей части населения этих стран работать много часов для поддержания минимально приемлемого уровня жизни. Эта проблема актуальна для всех стран с низкой стоимостью рабочей силы [Антюшина, 2003].

Также значительное влияние на рынок труда оказывает менталитет и общественные настроения в разных странах. Так, например, в странах Евросоюза традиционно сильны социал-демократические политические идеи и ценности, особенно связанные с защитой прав трудящихся, а, например, в Японии национальной традицией является нахождение сотрудника на рабочем месте до тех пор, пока не закончит свою работу начальник предприятия.

Важным аргументом для сокращения продолжительности рабочей недели в будущем может стать смена парадигмы образования человека. Если еще полвека назад, получив профессиональное образование, человек был способен в большинстве случаев работать по специальности без необходимости серьезно переучиваться в течение жизни, то в настоящее время все более отчетливо прослеживается тренд на *lifelong learning* (обучение на протяжении всей жизни). В некоторых высокотехнологичных секторах экономики, в первую очередь в IT-секторе, необходимость кардинально переучиваться возникает раз в 3-5 лет [Наумова, 2017]. Таким образом, научно-технический прогресс, повышающий производительность труда, может привести к снижению качества жизни людей: наличие времени на отдых и восстановление будет все больше сокращаться из-за необходимости после рабочего времени дополнительное время тратить на переобучение. Проблему чрезмерно возрастающей информационной нагрузки уже сейчас серьезно обсуждают крупнейшие правительственные и неправительственные организации [Каюмов, Шайдуллина, 2017]. При этом следует помнить, что образовательные способности человеческого мозга такие же, как и у людей, живших несколько веков назад. Мозг и образовательные способности человека не сильно изменились с момента появления первых *Homo Sapiens* около 40 тысяч лет назад. Проблема необходимости тратить по жизни значительную часть времени на переобучение и самообразование в настоящее время слабо стоит перед горными республиками Средней Азии, характеризующимися довольно высокой примитивностью экономик этих стран, которые не требуют очень большого числа высокообразованных специалистов.

Что касается возможных рисков от сокращения продолжительности рабочей недели, то можно указать возможный рост операционных расходов от необходимости найма дополнительного персонала на предприятиях. В то же время, операционные расходы на найм и управление персоналом также успешно снижаются с внедрением информационных систем, программ. Вряд ли положение дел с невысоким уровнем операционных расходов на персонал, но с 12-часовым рабочим днем предпочтительнее чуть более высоких расходов на персонал при 2-х нанятых сотрудниках на 6-часовой рабочий день. Кроме того, рост числа нанятых сотрудников на предприятии может простимулировать дополнительный спрос на специалистов по подбору персонала, что также может привести к появлению новых рабочих мест.

Важный риск для государств в плане сокращения продолжительности рабочей недели заключается в том, что разные предприятия в экономике страны могут оказаться в неравных условиях. Предприятия, сократившие продолжительность рабочей недели, окажутся в невыгодном положении по сравнению с предприятиями, сохранившими 40-часовую продолжительность рабочей недели. Поэтому сокращение рабочей недели в случае принятия такого решения должно быть для всех работающих в государстве предприятий равным и неотвратимым [Экономика Кыргызстана..., www].

### Заключение

Таким образом, исследование в данной статье позволяет сделать вывод, что сокращение продолжительности рабочей недели в перспективе – полезное и во многом, возможно даже, необходимое явление. Однако необходимо понимать, что сокращение рабочей недели должно быть плавным и постепенным, для предоставления возможности предприятиям адаптироваться к новым условиям без существенных экономических потерь, а также то, что сокращение продолжительности рабочей недели – явление, зависящее во многом не только от экономических, но и политических соображений. Частные компании при прочих равных условиях, имеют наименьшие стимулы для добровольного ограничения продолжительности рабочей недели для своих сотрудников и данные явления скорее всего будут происходить, во-первых, в наиболее экономически развитых и богатых странах, с другой стороны – в странах с наиболее социально-ориентированным политическим вектором. Но главный стимул для сокращения продолжительности рабочей недели будет исходить от самих граждан – победят ли в обществе ценности дохода или ценности размеренного образа жизни – данная дилемма возвращает нас к известной экономической теории «эффекта дохода и эффекта замещения».

### Библиография

1. Алексеев Г. Изначальные функции и новая роль: каким быть профсоюзам? // Советские профсоюзы. 1989. № 11. С. 7-9.
2. Антюшина Н.М. Североевропейские страны в контексте европейской интернационализации // Труд за рубежом. 2003. № 3. С. 21-36.
3. Белоруд И.Н. Особенности инвестиций в экономику РФ // Современные аспекты экономики. 2013. № 3 (187). С. 6-11.
4. Виноградов В.А., Сальковский О.В. Рабочее время в капиталистических странах: проблемы эксплуатации, безработицы и классовой борьбы. М.: Наука, 1985. 296 с.
5. Каюмов И.А., Шайдуллина Д.Э. Совершенствование профессиональной подготовки, переподготовки, повышения квалификации специалистов для обеспечения устойчивого развития инновационной экономики // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. Т. 19. № 3. С. 34-37.
6. Министерство труда и социального развития Кыргызской республики. URL: [www.mlsp.kg](http://www.mlsp.kg)
7. Министерство экономического регулирования Кыргызской республики. URL: [www.mineconom.gov.kg](http://www.mineconom.gov.kg)
8. Наумова Г.В. Критерии эффективности подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров организации // Научные исследования и образование. 2017. № 3 (27). С. 55-57.
9. Национальный банк Кыргызской республики. URL: [www.nbkr.kg](http://www.nbkr.kg)
10. Национальный статистический комитет Кыргызской республики. URL: [www.stat.kg](http://www.stat.kg)
11. Слиньюк Е. Промышленная роботизация в России и в мире // Новости в мире автоматизации. 2017. Вып. 33.
12. Фюльсак М. Утопический перфекционизм. Размышления на тему основного дохода в глобализованном мире // Идея освобождающего безусловного основного дохода. 2007. С. 68-77.
13. Экономика Кыргызстана: показатели, характеристика и развитие. URL: <http://fb.ru/article/380929/ekonomika-kyrgyzystana-pokazateli-harakteristika-i-razvitie>
14. Elliott L. Economics: Whatever happened to Keynes' 15-hour working week? URL: <https://www.theguardian.com/business/2008/sep/01/economics>

15. Huong Dinh et al. Hour-glass ceilings: Work-hour thresholds, gendered health inequities // Social Science & Medicine. 2017-03-01. T. 176. C. 42-51.
16. Kajitani S. et al. Use It Too Much and Lose It? The Effect of Working Hours on Cognitive Ability. URL: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2737742](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2737742)
17. Sweden switched to a six hour work day. Here's why Britain should too. URL: <https://www.independent.co.uk/news/business/the-sixhour-work-day-increases-productivity-so-will-britain-and-america-adopt-one-sweden-a7066961.html>

## **Socio-economic prerequisites for reducing working hours: prospects for Tajikistan and Kyrgyzstan**

**Nikita M. Mitrofanov**

Postgraduate,  
Herzen State Pedagogical University of Russia,  
191186, 48, Moika emb., Saint Petersburg, Russian Federation;  
e-mail: nikitamitrof48@gmail.com

**Tat'yana Yu. Mitrofanova**

PhD in Economics,  
Associate Professor, Department of Advertising,  
Graduate School of Printing and Media Technology,  
Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design  
191180, 46, Voznesenskii ave., Saint Petersburg, Russian Federation;  
e-mail: tanyamitr@yandex.ru

### **Abstract**

The question of whether the 40-hour workweek is optimal in today's post-industrial society remains debatable. In today's information society, working people's way of life is changing and new challenges are emerging: to systematically improve their qualifications and retrain, to participate in the social and political life of their state, and to take care of their physical and psychological health. At the same time, a person's cognitive abilities and need for rest and recuperation remain the same. In addition to chronic fatigue and the difficult dilemma of caring for one's career and family, modern society is facing such problems as: increasing pressure on the environment, increasing unemployment, social and territorial inequality. The authors analyzed whether the average working week is optimal in terms of human health, the current level of economic development, global problems of humanity and the strategy of sustainability in the modern world. The article identifies and describes the most important positive dividends that can be received by an individual and the state as a whole from the reduction of the average workweek in the country. A separate analysis was conducted of the potential and prospects for shorter workweeks in Kyrgyzstan and Tajikistan, whose most important economic problems are the high hidden unemployment rate and low average wage levels. Among the most important positive consequences of shorter workweeks were identified: increased life satisfaction in society, reduced mortality from cardiovascular diseases and stress, new jobs and reduced unemployment, reduced inequality in society, reduced anthropogenic pressure on the environment.

**For citation**

Mitrofanov N.M., Mitrofanova T.Yu. (2023) Social'no-jekonomicheskie predposylki sokrashheniya prodolzhitel'nosti rabocheho dnja: perspektivy dlja Tadjikistana i Kyrgyzstana [Socio-economic prerequisites for reducing working hours: prospects for Tajikistan and Kyrgyzstan]. *Ekonomika: vchera, segodnya, zavtra* [Economics: Yesterday, Today and Tomorrow], 13 (2A), pp. 7-15. DOI: 10.34670/AR.2023.15.94.001

**Keywords**

Kyrgyzstan, Tajikistan, workweek, labor productivity, unemployment, lifelong learning, equity and efficiency dilemma, 8-hour workday, healthy lifestyle, retraining.

**References**

1. Alekseev G. (1989) Iznachal'nye funktsii i novaya rol': kakim byt' profsoyuzam? [Initial functions and a new role: what should trade unions be like?]. *Sovetskie profsoyuzy* [Soviet trade unions], 11, pp. 7-9.
2. Antyushina N.M. (2003) Severoevropейskie strany v kontekste evropeiskoi internatsionalizatsii [Northern European countries in the context of European internationalization]. *Trud za rubezhom* [Labor abroad], 3, pp. 21-36.
3. Belorud I.N. (2013) Osobennosti investitsii v ekonomiku RF [Features of investments in the economy of the Russian Federation]. *Sovremennye aspekty ekonomiki* [Modern aspects of the economics], 3 (187), pp. 6-11.
4. *Ekonomika Kyrgyzstana: pokazateli, kharakteristika i razvitie* [Economy of Kyrgyzstan: indicators, characteristics and development]. Available at: <http://fb.ru/article/380929/ekonomika-kyrgyzstana-pokazateli-harakteristika-i-razvitie> [Accessed 12/12/2022]
5. Elliott L. *Economics: Whatever happened to Keynes' 15-hour working week?* Available at: <https://www.theguardian.com/business/2008/sep/01/economics> [Accessed 12/12/2022]
6. Füllsack M. (2007) Utopicheskie perfektsionizm. Razmyshleniya na temu osnovnogo dokhoda v globalizirovannom mire [Utopian perfectionism. Reflections on Basic Income in a Globalized World]. In: *Ideya osvobodivshchego bezuslovnogo osnovnogo dokhoda* [The Idea of a Liberating Unconditional Basic Income].
7. Huong Dinh et al. (2017) Hour-glass ceilings: Work-hour thresholds, gendered health inequities. *Social Science & Medicine*, 03-01, 176, pp. 42-51.
8. Kajitani S. et al. *Use It Too Much and Lose It? The Effect of Working Hours on Cognitive Ability*. Available at: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2737742](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2737742) [Accessed 12/12/2022]
9. Kayumov I.A., Shaidullina D.E. (2017) Sovershenstvovanie professional'noi podgotovki, perepodgotovki, povysheniya kvalifikatsii spetsialistov dlya obespecheniya ustoychivogo razvitiya innovatsionnoi ekonomiki [Improving professional training, retraining, advanced training of specialists to ensure the sustainable development of the innovative economy]. *Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke* [Health and education in the XXI century], 19, 3, pp. 34-37.
10. *Ministerstvo ekonomicheskogo regulirovaniya Kyrgyzskoi respubliki* [Ministry of Economic Regulation of the Kyrgyz Republic]. Available at: [www.mineconom.gov.kg](http://www.mineconom.gov.kg) [Accessed 12/12/2022]
11. *Ministerstvo truda i sotsial'nogo razvitiya Kyrgyzskoi respubliki* [Ministry of Labor and Social Development of the Kyrgyz Republic]. Available at: [www.mlsp.kg](http://www.mlsp.kg) [Accessed 12/12/2022]
12. *Natsional'nyi bank Kyrgyzskoi respubliki* [National Bank of the Kyrgyz Republic]. Available at: [www.nbkr.kg](http://www.nbkr.kg) [Accessed 12/12/2022]
13. *Natsional'nyi statisticheskii komitet Kyrgyzskoi respubliki* [National Statistical Committee of the Kyrgyz Republic]. Available at: [www.stat.kg](http://www.stat.kg) [Accessed 12/12/2022]
14. Naumova G.V. (2017) Kriterii effektivnosti podgotovki, perepodgotovki i povysheniya kvalifikatsii kadrov organizatsii [Criteria for the effectiveness of training, retraining and advanced training of personnel of the organization]. *Nauchnye issledovaniya i obrazovanie* [Scientific research and education], 3 (27), pp. 55-57.
15. Slin'ko E. (2017) Promyshlennaya robotizatsiya v Rossii i v mire [Industrial robotization in Russia and in the world]. *Novosti v mire avtomatizatsii* [News in the world of automation], 33.
16. *Sweden switched to a six hour work day. Here's why Britain should too*. Available at: <https://www.independent.co.uk/news/business/the-six-hour-work-day-increases-productivity-so-will-britain-and-america-adopt-one-sweden-a7066961.html> [Accessed 12/12/2022]
17. Vinogradov V.A., Sal'kovskii O.V. (1985) *Rabochee vremya v kapitalisticheskikh stranakh: problemy ekspluatatsii, bezrabotitsy i klassovoi bor'by* [Working time in capitalist countries: problems of exploitation, unemployment and class struggle]. Moscow: Nauka Publ.