



рекадро™

Экспертные кадровые решения

2019

Эффективный перерыв на работе



Rekadro

24.06.2019

ВВЕДЕНИЕ

Готовность работать упорно и много - привлекательная перспектива для работодателя. Однако эффективность такого труда без регулярных длительных и кратковременных перерывов весьма сомнительна, так как в безустанных роботов мы ещё не превратились. Но как сделать так, чтобы перерывы заряжали энергией, повышали концентрацию и желание продолжить работу, а не рассеивали внимание и не мешали сосредоточиться до конца рабочего дня? На этот вопрос призвано ответить исследование, проведенное Рекадро среди экономически активного населения РФ.

Основные вопросы, рассматриваемые в ходе исследования:

- Длительность обеденных и коротких перерывов на работе;
- Преимущественные занятия для россиян во время обеденных и коротких перерывов;
- Способы взбодриться в течение рабочего дня;
- Варианты планирования отдыха на работе;
- Оптимальная частота коротких перерывов на работе, по мнению россиян;
- Предпочтительные перерывы, которые помогут повысить концентрацию и сосредоточиться в течение рабочего дня;
- Различия в предпочтениях перерывов на работе у разных возрастных категорий;
- Эффективность организации перерывов у российских сотрудников.

Период проведения исследования: апрель-май 2019 года.

Целевая аудитория: трудоспособное население России

Количество респондентов: 1 626 респондентов.

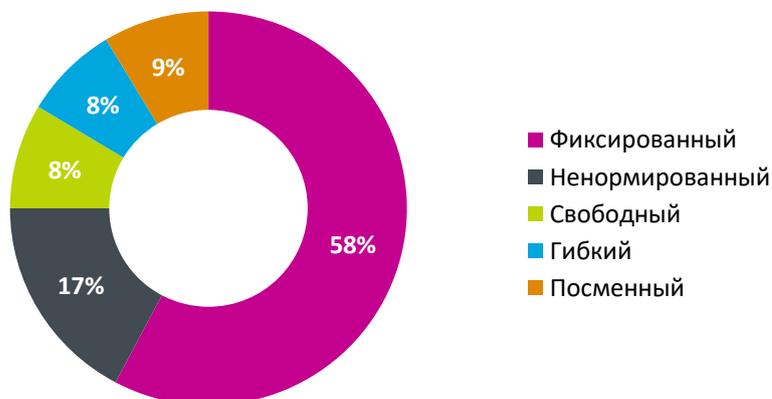
География исследования: Россия.

Формат опроса: онлайн-анкетирование, письменное анкетирование.

Особенности графика работы россиян

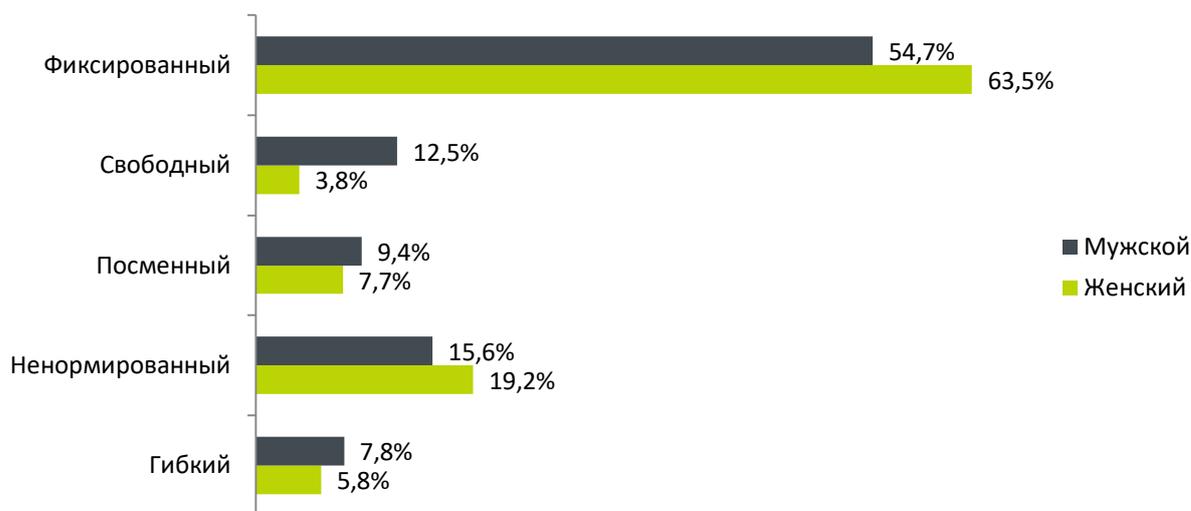
Более половины россиян (58%) на данный момент работают по фиксированному графику, при этом в равных пропорциях выделяются: свободный (8%), гибкий (8%), посменный (9%) графики работы.

Диаграмма 1. График работы



Мужчины чаще работают на свободном (12,5%) и посменном (9,4%) графике работы, женщины чаще сталкиваются с ненормированным рабочим днём.

Диаграмма 2. График работы россиян в гендерном разрезе



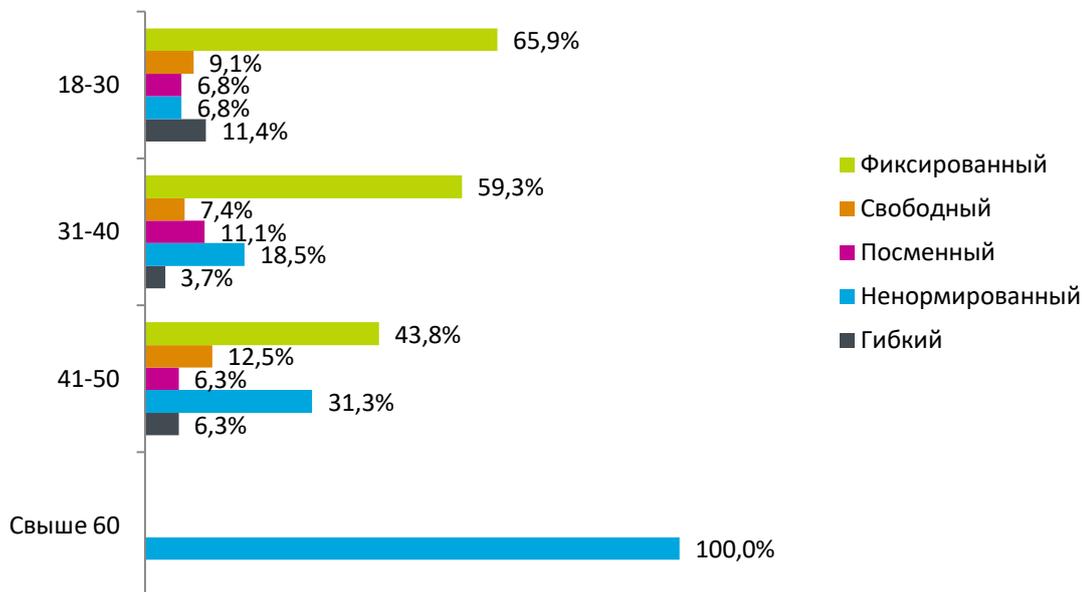
В разрезе категории должности фиксированный график встречается чаще всего у специалистов (70,8%), для владельцев бизнеса такой вариант графика работы не отмечен ни одним из респондентов, 66,7% работают по ненормированному графику работы.

Таблица 1. График работы в разрезе категории должности

График работы	Владелец бизнеса	Рабочий	Руководитель высшего звена	Руководитель среднего звена	Специалист	Студент/выпускник
Гибкий	0,0%	7,1%	0,0%	4,5%	7,7%	14,3%
Ненормированный	66,7%	7,1%	40,0%	36,4%	10,8%	0,0%
Посменный	0,0%	35,7%	0,0%	4,5%	6,2%	0,0%
Свободный	33,3%	7,1%	20,0%	0,0%	6,2%	42,9%
Фиксированный	0,0%	42,9%	40,0%	50,0%	70,8%	42,9%

Фиксированный график работы является самым распространённым среди всех возрастных категорий: 18-30 (65,9%), 31-40 (59,3%), 41-50 (43,8%). Ненормированный график в большей степени характерен для возрастных категорий 41-50 и свыше 60 лет; гибкий же график - для 18-30-летних работающих граждан.

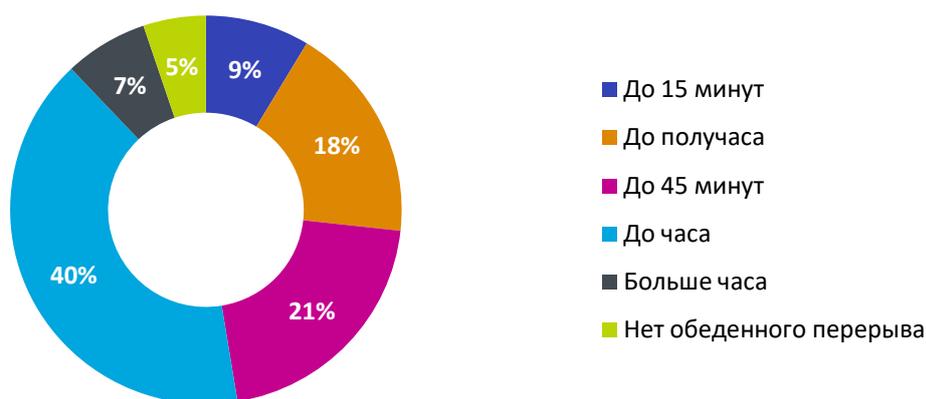
Диаграмма 3. График россиян в разрезе возрастных категорий



Время на перерывы в течение рабочего дня

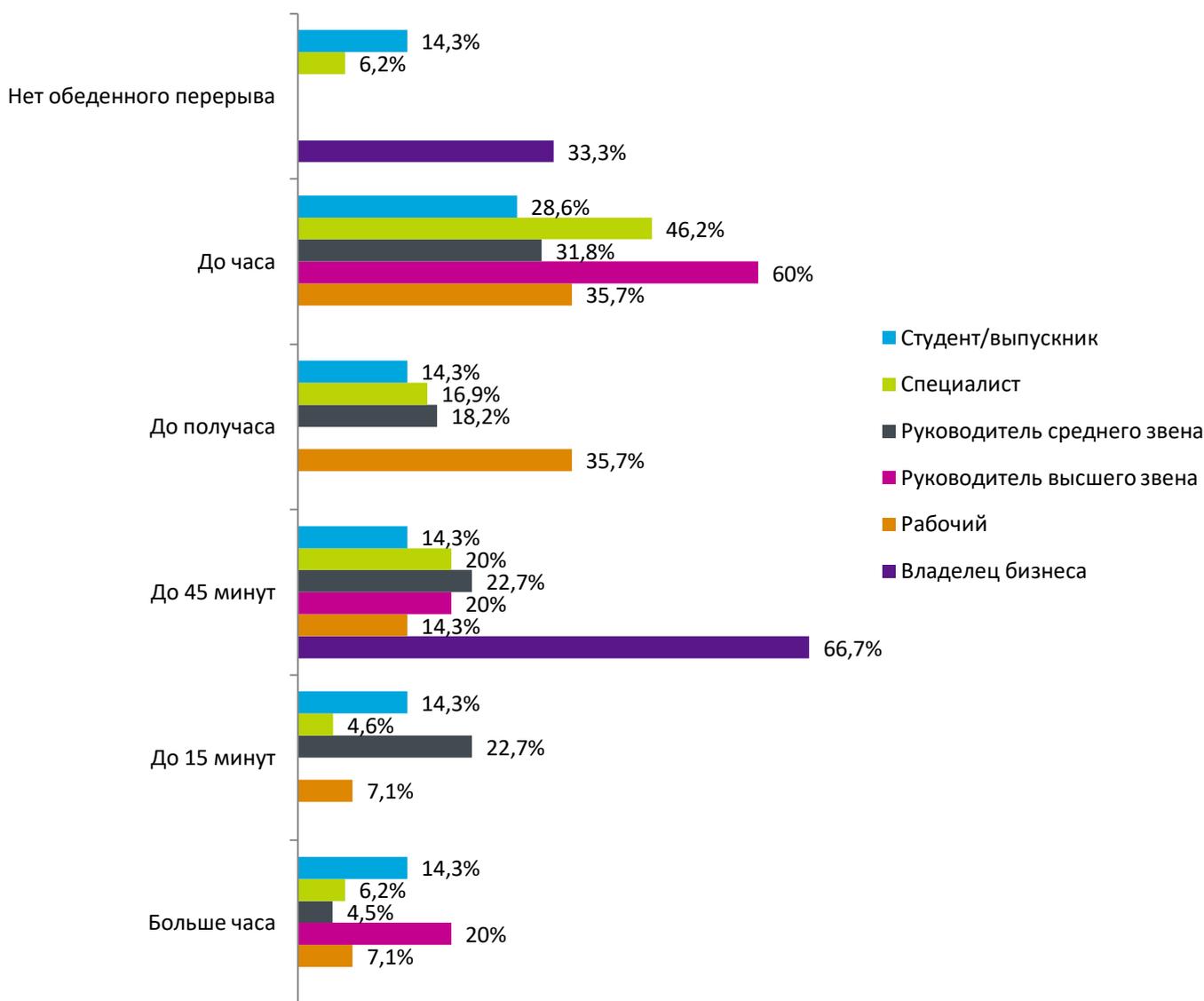
Большая часть респондентов (40%) проводят на обеденном перерыве до часа своего времени в течение рабочего дня. И только 5% опрошенных респондентов не имеют возможности ходить на обеденный перерыв.

Диаграмма 4. Продолжительность обеденного перерыва россиян



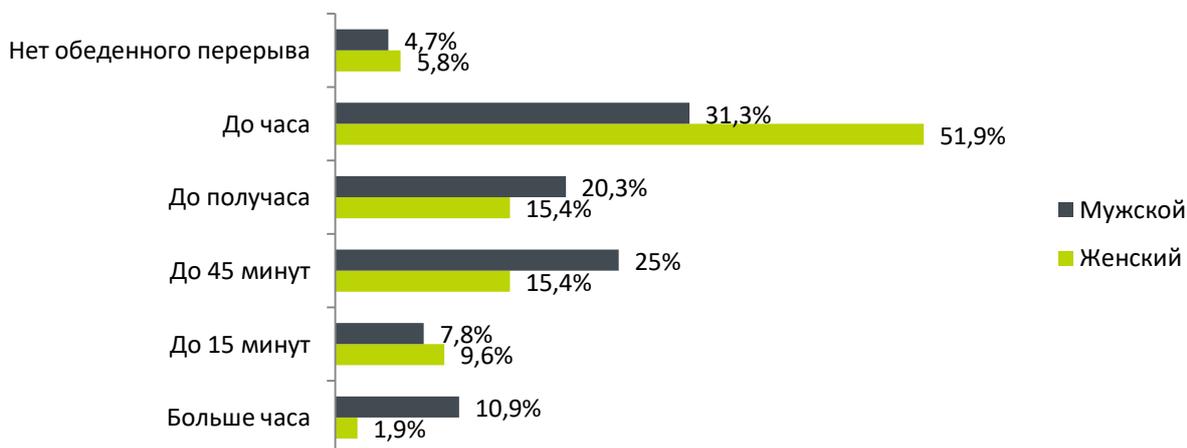
В разрезе категорий должности не было выявлено явных различий, большинство россиян выделяют час в течение рабочего дня для обеденного перерыва. Исключение составляют лишь владельцы бизнеса, которые стараются уложиться в 45 минут в обеденное время.

Диаграмма 5. Продолжительность обеденного перерыва россиян в разрезе категории должности



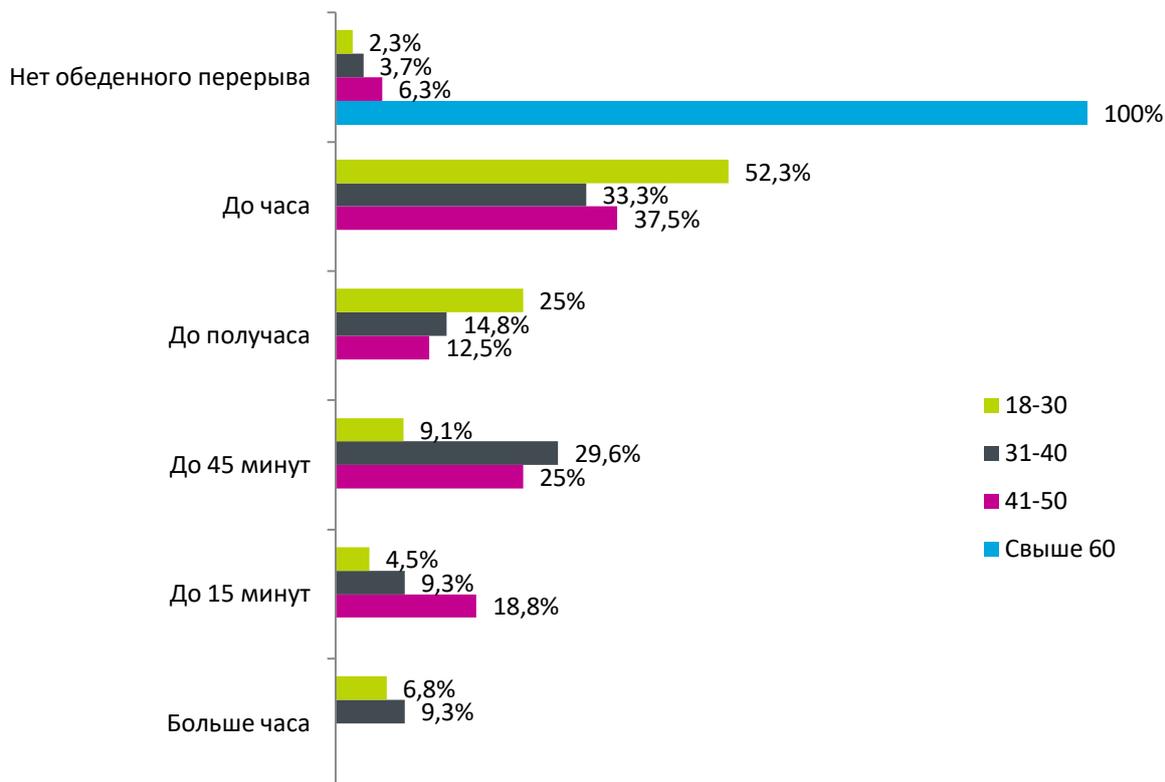
Мужчины в 5 раз чаще женщин выделяют более часа на обеденный перерыв (10,9% против 1,9% соответственно). С другой стороны, на 15% больше мужчин обедает 45 минут и менее, в то время как на 20,6% женщин больше обедают до 1 часа. В среднем, можно отметить, что мужчины и женщины обедают примерно одинаковое количество времени.

Диаграмма 6. Продолжительность обеденного перерыва россиян в гендерном разрезе



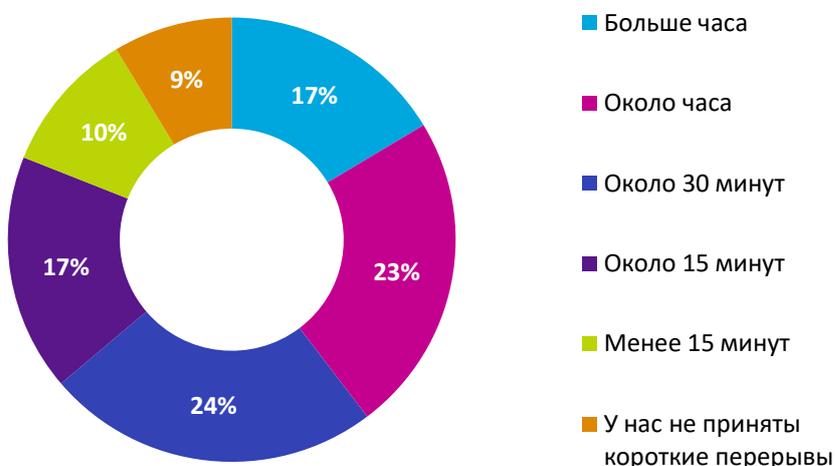
Россияне в возрасте 18-30 лет проводят на обеденном перерыве больше времени в сравнении с другими возрастными категориями (до часа - 52,3%).

Диаграмма 7. Продолжительность обеденного перерыва россиян в разрезе возрастных категорий



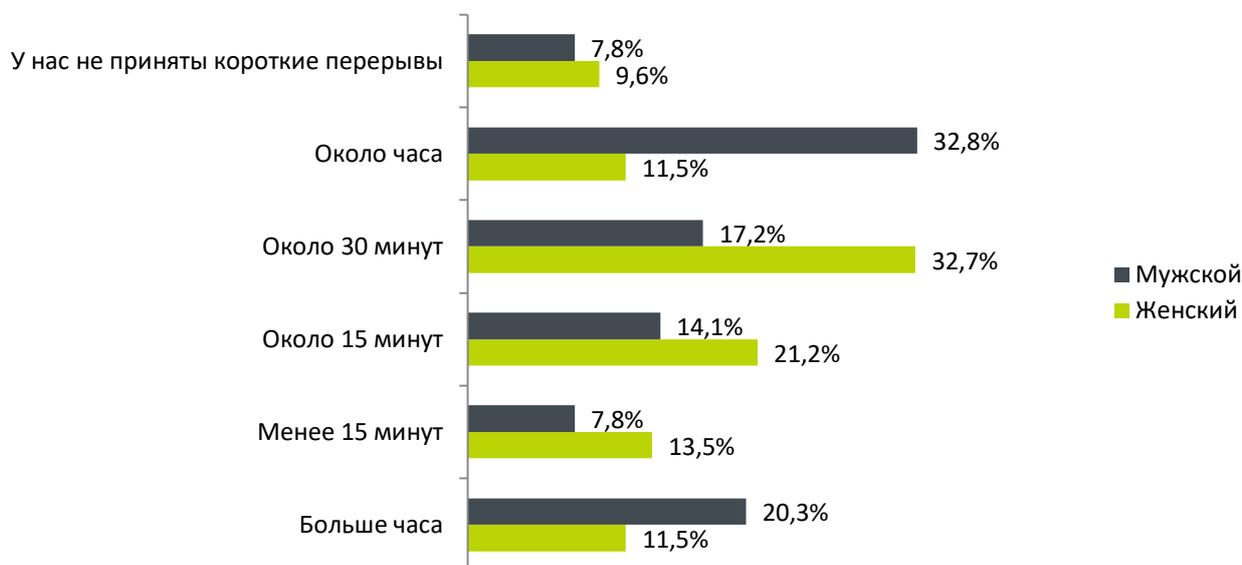
Исследование позволило определить, что респонденты предпочитают делать в течение дня короткие перерывы, помимо перерывов в обеденное время. И, как правило, более половины россиян (64%) тратят на короткие перерывы более 30 минут в течение рабочего дня, 17% при этом уделяют отдыху больше часа. Только у 9% респондентов не приняты короткие перерывы на работе.

Диаграмма 8. Продолжительность коротких перерывов в течение рабочего дня



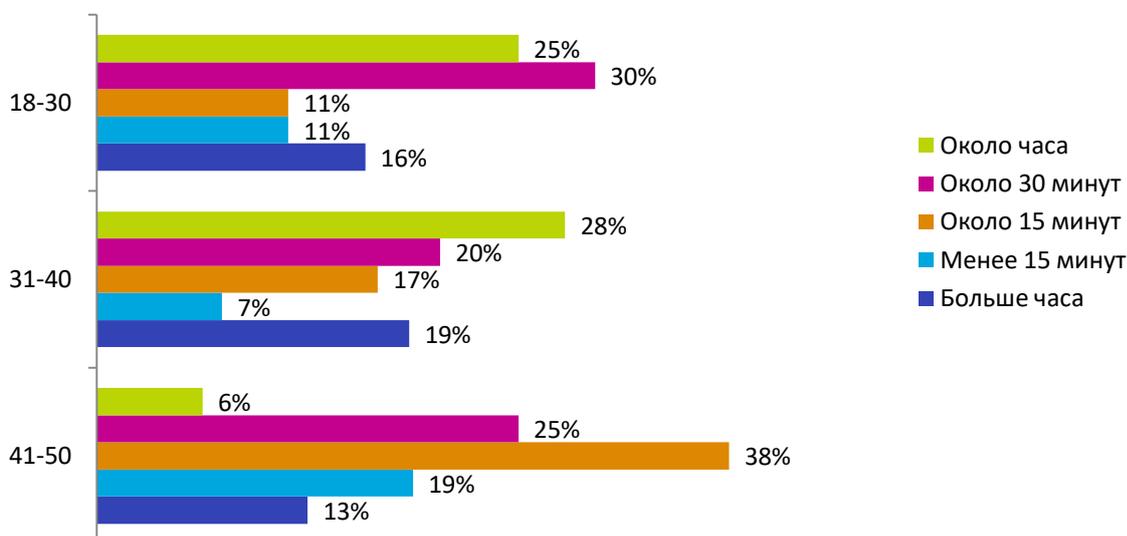
Мужчины отдыхают в течение рабочего дня больше женщин. Около часа выделяют на отдых 32,8% мужчин, больше часа – 20,3%. В то же время женщинам достаточно до 30 минут отдыха в течение дня (67,4%).

Диаграмма 9. Продолжительность коротких перерывов в гендерном разрезе



71% респондентов в возрасте 18-30 лет тратят на перерывы более 30 минут в день (около 30 минут – 30%, около часа – 25%, более часа – 16%), среди респондентов в возрасте от 41 до 50 лет таких лишь 44%.

Диаграмма 10. Продолжительность коротких перерывов в разрезе возрастных категорий



42,9% студентов и выпускников выделяют более часа минут на короткие перерывы в течение рабочего дня. 63,1% специалистов предпочитают отдыхать более 30 минут (около 30 минут – 24,6%, около часа – 23,1%, больше часа – 15,4%).

Таблица 2. Продолжительность коротких перерывов в разрезе категорий должности

Продолжительность перерыва	Владелец бизнеса	Рабочий	Руководитель высшего звена	Руководитель среднего звена	Специалист	Студент/ выпускник
Менее 15 минут	0,0%	7,1%	20,0%	9,1%	9,2%	28,6%
Около 15 минут	0,0%	28,6%	0,0%	22,7%	16,9%	0,0%
Около 30 минут	0,0%	21,4%	60,0%	22,7%	24,6%	14,3%

Около часа	33,3%	21,4%	0,0%	36,4%	23,1%	0,0%
Больше часа	33,3%	14,3%	20,0%	9,1%	15,4%	42,9%
У нас не приняты короткие перерывы	33,3%	7,1%	0,0%	0,0%	10,8%	14,3%

Организация перерывов

Больше половины респондентов (52%) не планируют свои перерывы и устраивают отдых, когда захочется. Лишь 3% россиян используют специальные техники тайм-менеджмента для планирования перерывов, несмотря на то, что 30% респондентов всё-таки стараются планировать свой отдых, учитывая рабочий план на день.

Диаграмма 11. Планируете ли вы свои перерывы?



В гендерном разрезе значимых отличий не выявлено: и женщины, и мужчины предпочитают не планировать свои перерывы и устраивают их, когда сами пожелают это сделать.

Диаграмма 12. Планирование перерывов в гендерном разрезе



Большая часть респондентов всех возрастных категорий предпочитают не планировать свои перерывы в течение рабочего дня. Поколение от 60 лет используют специальные техники тайм-менеджмента (50%).

Диаграмма 13. Планирование перерывов в разрезе возрастных категорий



В разрезе категории должностей стало очевидно, что специалисты (63%) не планируют свои перерывы и отдыхают, когда будет возможность. Аналогично и для руководителей среднего звена свойственен отдых по собственному желанию. Это может быть связано с тем, что у данных категорий должностей предполагается большая самостоятельность и независимость в работе. Для сравнения - большая часть студентов и выпускников (43%) отдыхают по регламентированному времени, установленному работодателем.

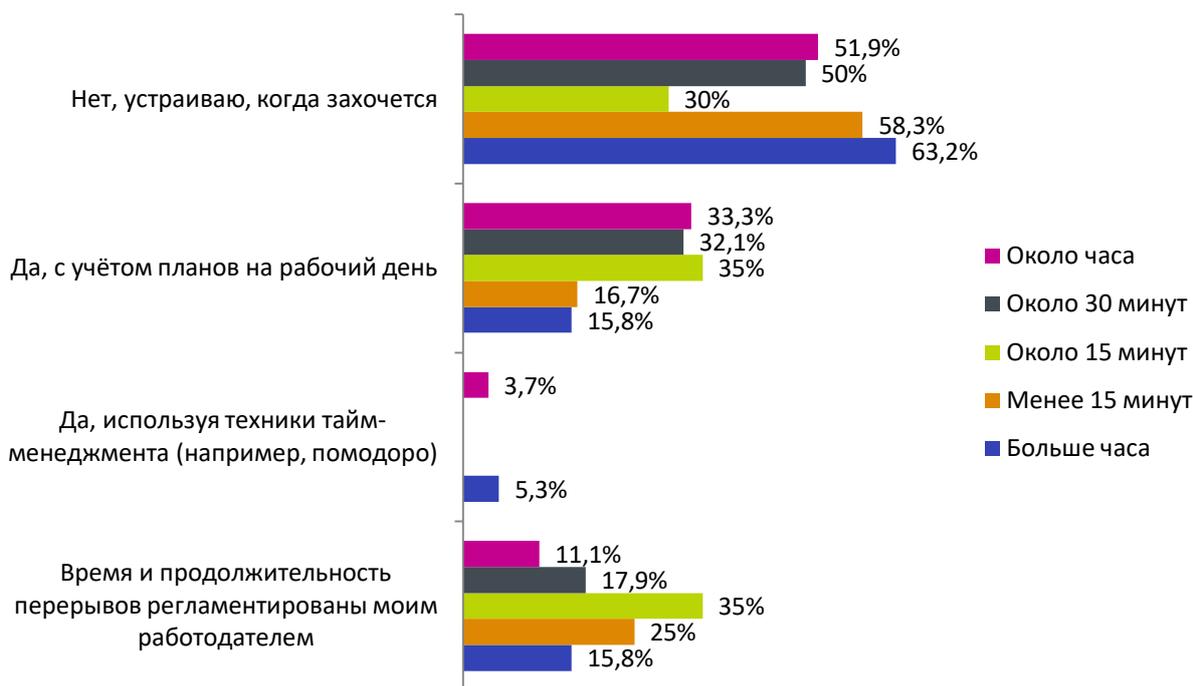
Таблица 3. Планирование перерывов в разрезе категории должности

Планирование перерывов	Студент/ выпускник	Специалист	Руководитель среднего звена	Руководитель высшего звена	Рабочий	Владелец бизнеса
Время и продолжительность перерывов регламентированы работодателем	43%	17%	5%	20%	36%	0%
Да, используя техники тайм-менеджмента	14%	2%	5%	0%	0%	33%
Да, с учётом планов на рабочий день	29%	18%	41%	40%	36%	33%
Нет, устраиваю, когда захочется	14%	63%	50%	40%	29%	33%

Большинство респондентов, выделяющих на короткие перерывы больше часа в течение рабочего дня, определяют количество и продолжительность отдыха по собственному желанию (63,2%). Если же время и продолжительность перерывов регламентированы работодателем, то россияне в большей степени тратят не более 15 минут на короткие перерывы (60%). Также в ходе исследования было выявлено, что практически никто из россиян не использует специальные

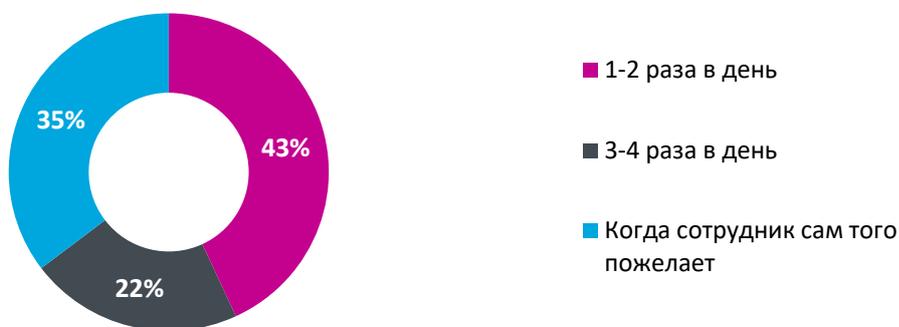
техники тайм-менеджмента, а респонденты, всё-таки пользующиеся такими методами, тратят на отдых: около часа (3,7%) и больше часа (5,3%).

Диаграмма 14. Продолжительность коротких перерывов в разрезе планирования рабочего дня



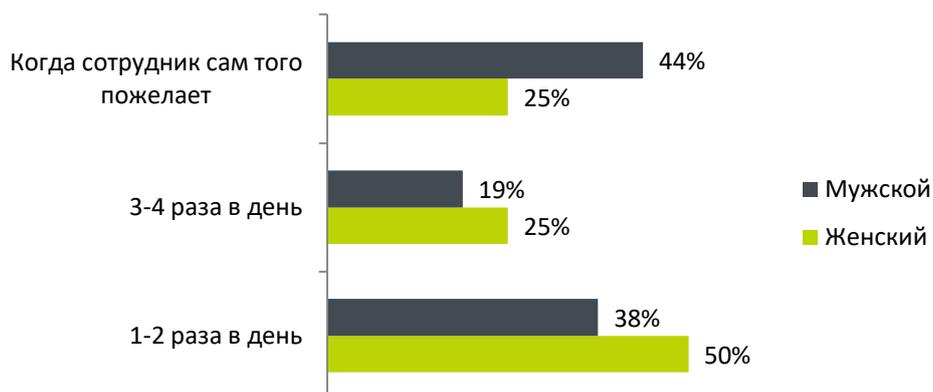
Россияне предпочитают самостоятельно определять количество коротких перерывов в течение рабочего дня (35%), самый популярный вариант – это 1-2 раза в день (43%).

Диаграмма 15. Оптимальная частота кофе-брейков и коротких перерывов



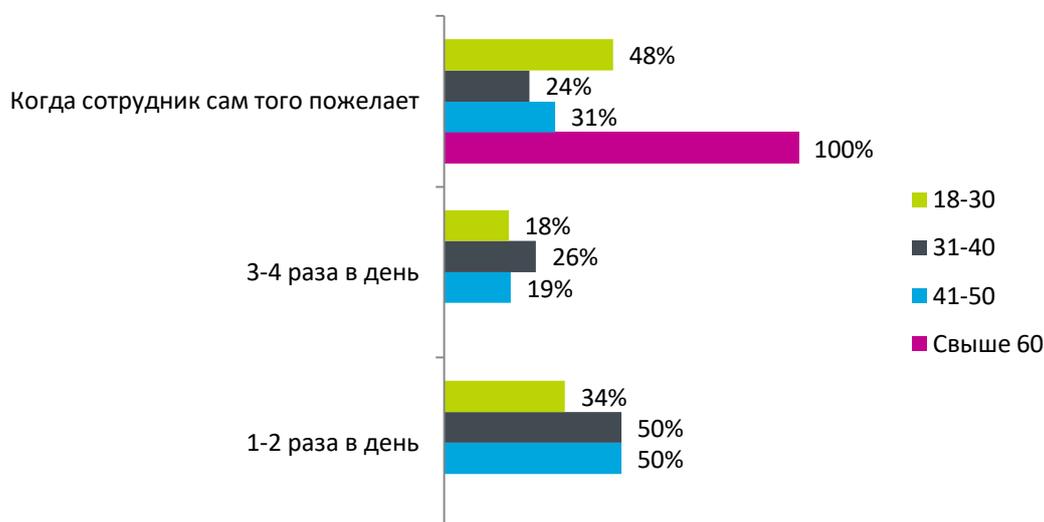
Мужчины чаще сами определяют количество коротких перерывов (44%).

Диаграмма 16. Оптимальная частота коротких перерывов в гендерном разрезе



Поколение в возрасте от 31 до 40 лет предпочитают ограничивать количество своих перерывов в течение рабочего дня до 1-2 раз в день (50%). В то же время почти половина россиян в возрастной категории от 18 до 30 лет отдыхают тогда, когда этого пожелают самостоятельно, не определяя конкретное количество перерывов (48%).

Диаграмма 17. Оптимальная частота коротких перерывов в разрезе возрастных категорий



77% руководителей среднего звена определяют для себя конкретное количество перерывов в течение дня (1-2 раза в день – 59%, 3-4 раза в день – 18%). А рабочие в этом вопросе разделились: 50% предпочитают отдыхать тогда, когда сами этого пожелают и 50% всё-таки выделяют точное количество перерывов (1-2 раза в день – 43%, 3-4 раза в день – 7%) – скорее всего, перерывы в таких случаях регламентированы работодателем.

Таблица 4. Оптимальная частота коротких перерывов в разрезе категории должности

Количество коротких перерывов	Студент/ выпускник	Специалист	Руководитель среднего звена	Руководитель высшего звена	Рабочий	Владелец бизнеса
1-2 раза в день	29%	38%	59%	60%	43%	33%
3-4 раза в день	14%	28%	18%	0%	7%	33%
Когда сотрудник сам того пожелает	57%	34%	23%	40%	50%	33%

Занятия россиян во время перерыва

Во время обеденного перерыва большинство россиян выделяют время только на приём пищи (57,8%). Также россияне предпочитают общаться с коллегами (45,7%), выходить на свежий воздух (44%). Были отмечены респонденты, которые успевают поспать на рабочем месте за время обеденного перерыва (5,2%).

Диаграмма 18. Занятия россиян во время обеденного перерыва



«Выпить чашку кофе или чая» подавляющее большинство респондентов считают лучшим средством, чтобы взбодриться в течение рабочего дня (75%). Общение с коллегами (44%), посещение интересных сайтов (38%), перекус (37%) и прослушивание музыки (34%) также являются популярными способами отвлечься от работы и оставаться бодрыми. Физическая разминка (17%) и короткие прогулки (16%) уже пользуются меньшей популярностью среди респондентов.

Диаграмма 19. Способы взбодриться в течение рабочего дня



Какой из вариантов перерыва, по мнению россиян, действительно помогает сосредоточиться на работе, так это прогулка на свежем воздухе: такой перерыв выбирают более половины

респондентов (54,3%). Также россияне предпочли бы спать в течение 20-30 минут во время работы (42,2%). Такой же процент респондентов считает, что небольшая физическая разминка поможет эффективно отдохнуть и настроиться на рабочий лад. А вот посещение обучающих курсов россияне не рассматривают как подходящий вариант перерыва в течение рабочего дня (8,6%).

Диаграмма 20. Как Вы считаете, какой перерыв поможет повысить концентрацию и сосредоточиться в течение рабочего дня?



Выводы исследования

Более половины россиян (58%) работают по **фиксированному** графику.

Как правило, россияне проводят на обеде около часа своего рабочего времени, в то же время есть и те, кто **не имеют возможности ходить на обеденный перерыв (5%)**. Отсутствие обеденного перерыва отмечают владельцы бизнеса, студенты и выпускники. Молодые россияне отдыхают чаще - для поколения в возрасте от 18 до 30 лет свойственно **проводить на обеденном перерыве больше времени** в сравнении с другими возрастными категориями, так же, как и устраивать большее число перерывов в течение дня, выделяя на них больше времени.

Большинство россиян (91%) предпочитают выделять время на короткие перерывы в течение дня, помимо отдыха в обеденное время. И преобладающая часть из них тратят на короткие перерывы более 30 минут, пятая часть россиян при этом уделяют отдыху более часа. Однако если время и продолжительность перерывов **регламентированы работодателем**, то россияне в большей степени тратят **около 15 минут на короткие перерывы**. Если же сотрудник определяет время своих перерывов самостоятельно, то продолжительность перерывов увеличивается. Студенты и выпускники делают короткие перерывы чаще. Присутствуют и гендерные различия: **мужчины отдыхают в течение рабочего дня больше женщин**.

Что же касается времяпровождения в обеденный перерыв, то **больше половины россиян выделяют время только на приём пищи**. Также повседневными занятиями являются: общение с коллегами, прогулка на свежем воздухе, выполнение личных дел, проведение времени в социальных сетях. Некоторые же россияне (5,2%) отмечают, что успевают **поспать на рабочем месте за время обеденного перерыва**. А вот на посещение тренажерного зала хватает времени только у 1,7% респондентов. **Работать в отведённое для отдыха время приходилось 22,4% респондентам**. Слишком большой объём задач или нежелание тратить драгоценное время в условиях «завала» могут существенно сказаться не только на эффективности работы, но и на здоровье.

Как известно, человек не может работать с одинаковой продуктивностью в течение всего рабочего дня. Чтобы восстановить силы, **россияне часто взбадривают себя с помощью чашки чая или кофе (75%)**. Популярными способами отвлечься от работы и оставаться бодрыми в течение дня помогают также: общение с коллегами (44%), посещение интересных сайтов (38%), перекус (37%) и прослушивание музыки (34%). Физическая разминка и короткие прогулки уже пользуются меньшей популярностью среди россиян. И этот факт расстраивает, поскольку продолжительная сидячая работа наносит здоровью большой вред. Поэтому соблюдение так называемого двигательного режима в течение рабочего дня не только позволяет отдохнуть и повышает продуктивность труда, но и служит профилактикой различных заболеваний, которые влечет за собой малоподвижный образ жизни.

Несколько советов, чтобы взбодриться в течение рабочего дня:

1. **Меняйте рабочую позу**. Чтобы меньше уставать на работе, врачи советуют использовать динамические рабочие позы, то есть в процессе работы

периодически менять положение тела для того, чтобы нагрузка распределялась равномерно на разные части тела.

2. **Делайте физические упражнения.** Можно сделать несложные упражнения прямо за рабочим столом — потянуться, повернуться, присесть, наклониться, сделать упражнения для ног, покрутив стопы в разные стороны, напрячь, а затем расслабить бедренные мышцы.
3. **Дышите свежим воздухом.** Даже небольшая прогулка полностью восстановит силы.
4. **Чередуйте виды работы.** Например, можно отвлечься и навести порядок на своем столе, составить список дел на неделю, подумать о чём-то приятном.
5. **Слушайте музыку.** Многим людям расслабиться на работе помогает любимая музыка.

Стоит попробовать поработать в наушниках: а вдруг мы относимся к такой категории?

Насколько важно планировать свои перерывы? Согласно технике тайм-менеджмента Pomodoro, следует делать 5-минутный перерыв после 25 минут работы, а после четырёх таких подходов нужно устроить более долгий отдых. А вот создатели интернет-сервиса DeskTime путём многочисленных исследований выявили совершенно другие числа. Они определили, что самые продуктивные сотрудники делят своё время таким образом: 52 минуты сосредоточенной работы и 17 минут отдыха.

Россияне не привыкли планировать свои перерывы: 52% устраивают отдых тогда, когда для этого найдётся время. Треть россиян склонны к планированию отдыха в течение рабочего дня, однако только 3% из них используют специальные техники тайм-менеджмента, учитывая рабочий план на день. Планирование своего отдыха зависит от категории занимаемой должности: так, специалистам и руководителям среднего звена свойственно самостоятельно определять количество и продолжительность перерывов. Это может быть связано с тем, что у данных категорий должностей предполагается большая самостоятельность и независимость в работе.

1-2 коротких перерывов – самый популярный вариант отдыха на работе у россиян.

Мужчины гораздо чаще сами определяют количество коротких перерывов (44%), в то же время и мужчины, и женщины сходятся во мнении, что 1-2 коротких перерыва достаточно сделать в течение дня. Также стоит отметить, что с возрастом россияне предпочитают ограничивать количество своих перерывов до 1-2 или же до 3-4 в течение рабочего дня, а не отдыхать тогда, когда сами того пожелают.

Поделимся двумя бесценными правилами планирования перерывов для эффективного отдыха на работе:

1. **По утрам: делайте перерыв как минимум раз в полтора часа.** Как выяснили ученые, по утрам тело переживает 90-минутные периоды бодрости, перемежающиеся 20-30-минутными периодами сонливости. Этим естественным ритмом можно воспользоваться: работать по 90 минут, а потом делать перерыв хотя бы минут на 20, когда нападает вялость.
2. **Днём: задействуйте технику «Pomodoro».** Об этой технике уже было упомянуто. Повторим суть: вы работаете над чем-то 25 минут, а потом делаете перерыв на 5 минут. Повторяете три раза. После четвертого раза вы делаете более длинный перерыв — на 25

минут или даже больше. Эта техника эффективна, потому что заставляет сфокусироваться на чём-то одном и вынуждает делать перерывы, которые перезаряжают вас.

Независимо от того, планируете вы свои перерывы или нет, очевидно одно: **регулярная физическая активность в течение рабочего дня положительно влияет как на здоровье, так и на способность концентрироваться.**

Как на самом деле хотели бы отдыхать на работе россияне? И какой вид отдыха считают наиболее эффективным и действительно восстанавливающим силы?

Наиболее популярным видом отдыха у россиян, который **помогает сосредоточиться на работе**, оказалась **прогулка на свежем воздухе** - такой перерыв выбирают более половины респондентов (54,3%). Также россияне предпочли бы **спать в течение 20-30 минут во время работы** (42,2%). Дневной сон - обычная практика в странах Южной Европы и Латинской Америки, в Китае и Японии, но в России сиеста - это всё ещё экзотика. Хотя в пользу такого тихого часа уже давно выступают учёные, считая, что дневной сон стимулирует внимание и творческий потенциал работников, а также ощутимо улучшает настроение. Почти половина респондентов считает, что небольшая физическая разминка поможет эффективно отдохнуть и настроиться на рабочий лад. А что особенно радует, так это желание **россиян посещать спортивный зал или бассейн во время перерыва (22,4%)**. Такой вид отдыха заряжает дополнительной энергией, помогает переключаться и настраиваться на рабочий лад. А вот **посещение обучающих курсов россияне практически не рассматривают как подходящий вариант перерыва в течение рабочего дня.**

Какое времяпрепровождение во время перерывов на работе эффективно в современных реалиях? Несколько советов от нас:

1. **Спортивная тренировка.** Немало было сказано про физические нагрузки, но только потому, что это действительно помогает восстановить силы и зарядиться энергией. Если у вас есть возможность тренироваться во время обеда, то попробуйте делать именно так. Если же нет, то и простые упражнения в качестве зарядки лишними не будут.
2. **Дневной сон.** В нашей стране не принято спать во время обеда, так что дневным сном балуют только детей. И, между прочим, зря, ведь взрослым дневной сон бы не помешал. Если это возможно – спите!
3. **Чтение.** Какую книгу будете читать - художественную или по бизнес-литературе, решать вам. Главная задача - отвлечься от работы и отдохнуть.
4. **Прогулка.** Прогуляться на свежем воздухе гораздо лучше, чем провести время в телефоне, просматривая ленту друзей.
5. **Смена рабочей обстановки.** Если вы не можете позволить себе устроить полноценный перерыв и отключиться полностью от работы, то смените обстановку. Возьмите ноутбук и идите работать в кафе.

Но не стоит забывать, что для достижения наилучшего результата сотрудникам необходима доброжелательная и искренняя атмосфера в коллективе, тогда и перерывы принесут бóльшую пользу!

Информация о респондентах

Диаграмма 21. Распределение респондентов по полу

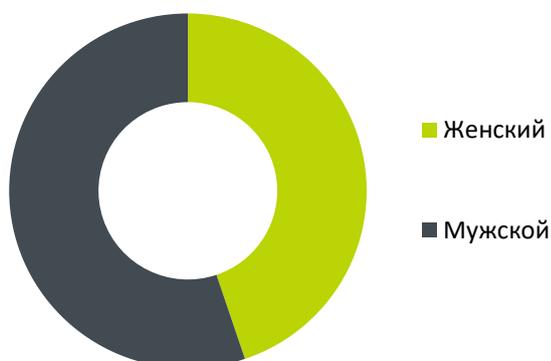


Диаграмма 22. Распределение респондентов по возрасту

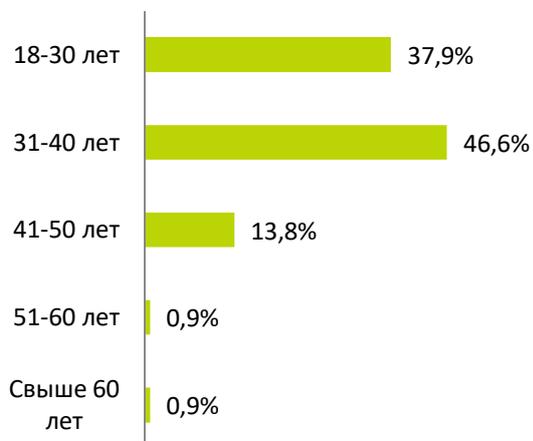


Диаграмма 23. Распределение респондентов по категории должности



Диаграмма 24. Распределение респондентов по профессиональной сфере

