

рекадро™

Экспертные кадровые решения

2021

Практики управления временем и планирования в профессиональной деятельности



Rekadro

18.06.2021

Практики управления временем и планирования в профессиональной деятельности

Период проведения исследования: май-июнь 2021 года.

Источники исследования: открытый опрос трудоспособного населения России (20182 человека).

Производительность труда остается национальной проблемой России, и предприятия активно работают над повышением этого показателя. Но эффективность труда зависит и от каждого работника и его практик управления собственным трудовым процессом.

Исследовательский центр «Рекадро» провел опрос населения, который выявил практики организации своей работы среди российских работников различных категорий и профессиональных групп.

Оглавление

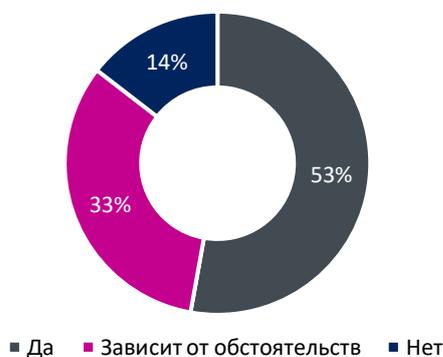
Планирование и организация рабочего дня	3
Планирование рабочего дня.....	3
Перерывы.....	6
Переработки.....	9
Популярные методы и инструменты управления временем и планирования.....	12
Связь оценки эффективности и практик организации своей работы.....	18
Выводы и комментарии по итогам исследования.....	24
Приложение 1. Информация о респондентах	25

Планирование и организация рабочего дня

Планирование рабочего дня

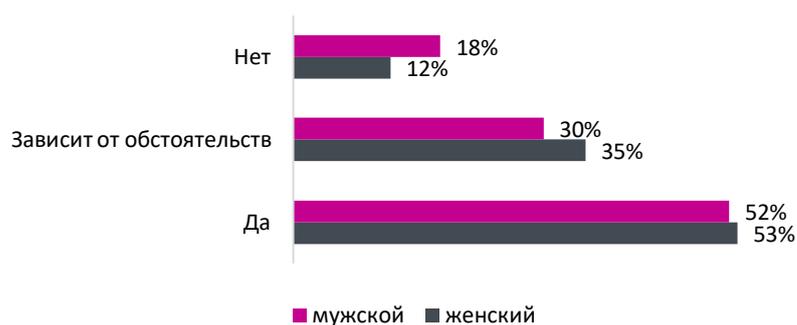
На постоянной основе планируют свой рабочий день лишь чуть более половины опрошенных специалистов.

Диаграмма 1. Планирование рабочего дня, % респондентов



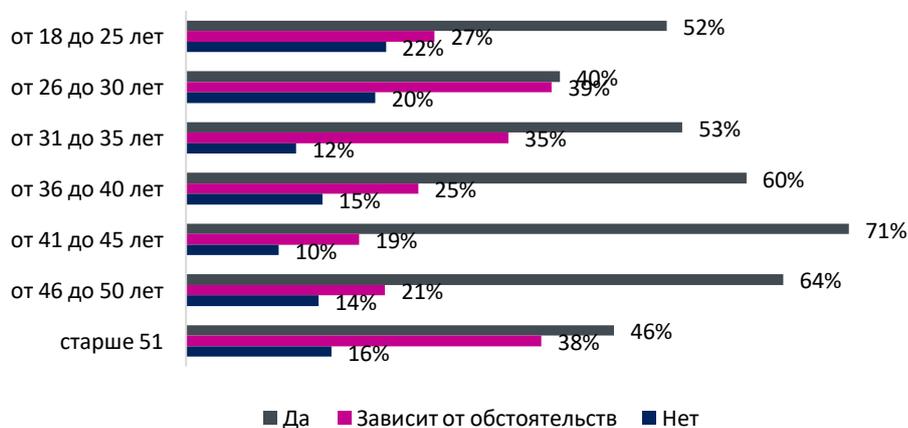
Женщины немного чаще мужчин планируют свой рабочий день

Диаграмма 2. Планирование рабочего дня в разрезе гендерного признака, % респондентов



Работники старше 35 лет в среднем чаще планируют свой рабочий день, чем более молодые специалисты.

Диаграмма 3. Планирование рабочего дня в разрезе возраста, % респондентов



Чаще всего планируют свой рабочий день представители сфер медицины, закупок, HR и юриспруденции, реже всего – сфер безопасности, технического обслуживания и эксплуатации, маркетинга/рекламы/PR.

Таблица 1. Планирование рабочего дня в разрезе профессиональной сферы, % респондентов

Профессиональная сфера	Да	Зависит от обстоятельств	Нет
HR	68%	16%	16%
IT	51%	34%	15%
Административный персонал	55%	28%	17%
Безопасность	48%	25%	28%
Государственная служба	58%	26%	16%
Другое	46%	39%	15%
Закупки	72%	14%	14%
Качество	41%	41%	18%
Логистика и склад	51%	32%	17%
Маркетинг/Реклама/PR	51%	30%	19%
Медицина	73%	19%	8%
Общее Руководство	63%	26%	11%
Продажи/Обслуживание Клиентов	51%	41%	8%
Производство	57%	28%	15%
Строительство	52%	34%	14%
Техническое обслуживание и эксплуатация	36%	43%	21%
Финансы и бухгалтерия	57%	33%	9%
Юриспруденция	66%	20%	14%

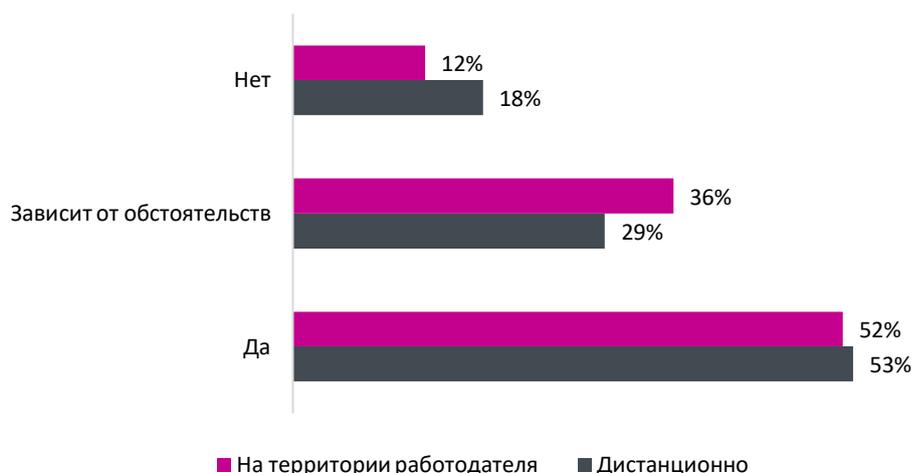
Чаще всего, как и ожидалось, свой рабочий день планируют руководители, реже всего – рабочий персонал. Индивидуальные предприниматели и учредители бизнеса достаточно гибки в этом вопросе: 39% из них полагаются на обстоятельства, как и представители рабочего звена.

Таблица 2. Планирование рабочего дня в разрезе категории должности, % респондентов

Категория должности	Да	Зависит от обстоятельств	Нет
индивидуальный предприниматель/учредитель бизнеса	46%	39%	15%
менеджер высшего звена	65%	23%	12%
менеджер начального уровня (мастер, руководитель небольшой группы)	61%	24%	14%
менеджер среднего звена (руководитель отдела, службы, цеха)	69%	20%	11%
рабочий	40%	39%	21%
специалист	54%	34%	11%
студент/выпускник	51%	27%	22%

Специалисты, работающие дистанционно, немного реже планируют свой рабочий день.

Диаграмма 4. Планирование рабочего дня в разрезе формата работы, % респондентов



Фрилансеры реже всего планируют свой рабочий день, работники в формате полной занятости планируют его немного чаще остальных, но самыми ответственными в вопросе организации своего рабочего дня оказались стажеры.

Таблица 3. Планирование рабочего дня в разрезе формы занятости, % респондентов

Форма занятости	Да	Зависит от обстоятельств	Нет
Полная занятость	53%	34%	13%
Работа на фрилансе/проектная работа	53%	29%	18%
Стажировка	57%	27%	16%
Частичная занятость	48%	36%	16%

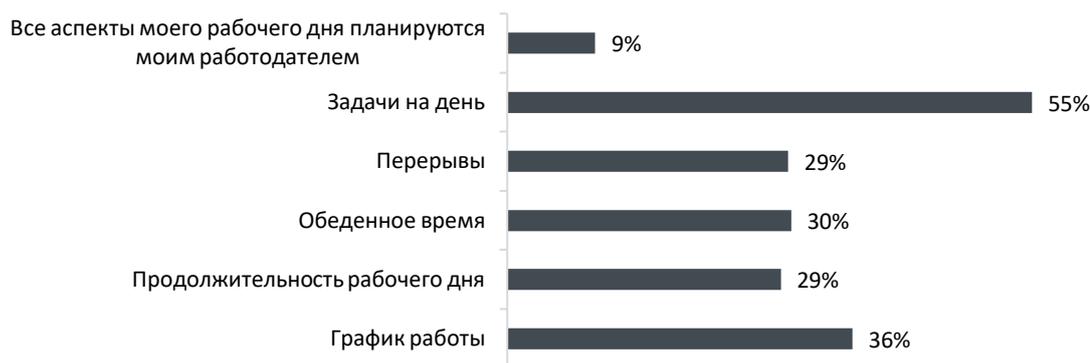
Между переработками и планированием наблюдается почти обратная зависимость: те, кто меньше планирует свой рабочий день, как правило, реже перерабатывают – часто это представители рабочего звена, рабочий день которых регламентирован их работодателем и не требует планирования.

Таблица 4. Планирование рабочего дня в разрезе частоты переработок, % респондентов

Частота переработок	Да	Зависит от обстоятельств	Нет
Практически постоянно	55%	27%	18%
Регулярно	51%	33%	15%
Иногда	55%	33%	12%
Крайне редко	49%	35%	16%
Никогда не перерабатываю	41%	29%	30%

Более половины респондентов самостоятельно планируют свои рабочие задачи, более трети могут также управлять графиком работы. Рабочий день чуть менее десятой доли специалистов полностью планируется работодателем.

Диаграмма 5. Аспекты рабочего дня, планируемые самостоятельно, % респондентов.



Специалисты, работающие дистанционно, чаще управляют графиком работы в целом, остальные аспекты планирования чаще находятся под самостоятельным контролем у тех, кто работает на территории работодателя.

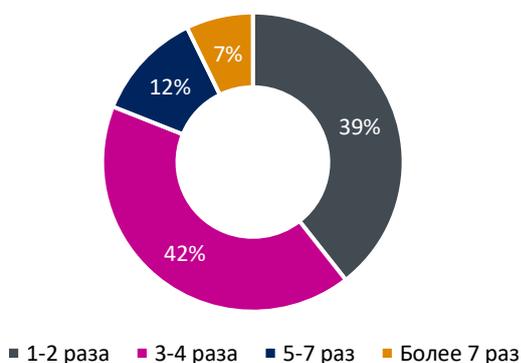
Диаграмма 6. Аспекты рабочего дня, планируемые самостоятельно, в разрезе формата работы, % респондентов.



Перерывы

Чаще всего специалисты отдыхают 3-4 раза в течение дня (без учета перерыва на обед), примерно столько же респондентов делает 1-2 перерыва.

Диаграмма 7. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед), % респондентов



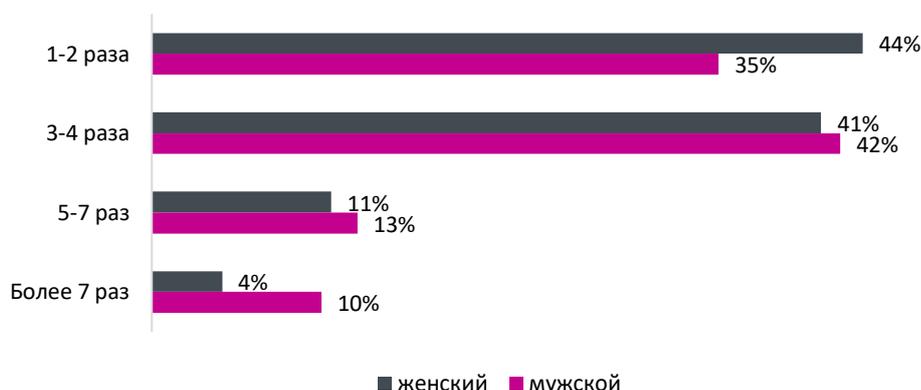
Чаще всего перерывы делают специалисты в возрасте старше 51 года, на втором месте – работники от 41 до 45 лет; реже всего прерываются на отдых в течение дня специалисты от 31 до 35 лет. В целом, корреляцию между возрастом и количеством перерывов провести нельзя.

Таблица 5. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед) в разрезе возраста, % респондентов

Возраст	1-2 раза	3-4 раза	5-7 раз	Более 7 раз
от 18 до 25 лет	43%	37%	13%	7%
от 26 до 30 лет	40%	40%	12%	8%
от 31 до 35 лет	42%	42%	9%	7%
от 36 до 40 лет	34%	48%	16%	2%
от 41 до 45 лет	32%	47%	13%	8%
от 46 до 50 лет	36%	47%	13%	4%
старше 51	33%	33%	20%	14%

Женщины делают перерывы реже мужчин.

Диаграмма 8. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед) в разрезе гендерного признака, % респондентов



Чаще всего перерывы устраивают индивидуальные предприниматели и владельцы собственного бизнеса, реже всего – руководители высшего звена и специалисты.

Таблица 6. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед) в разрезе категории должности, % респондентов

Категория должности	1-2 раза	3-4 раза	5-7 раз	Более 7 раз
индивидуальный предприниматель/учредитель бизнеса	31%	34%	21%	15%
менеджер высшего звена	35%	50%	12%	4%
менеджер начального уровня (мастер, руководитель небольшой группы)	34%	47%	17%	2%
менеджер среднего звена (руководитель отдела, службы, цеха)	32%	47%	13%	8%
рабочий	40%	41%	12%	8%
специалист	42%	42%	9%	7%
студент/выпускник	43%	37%	13%	7%

Из профессиональных сфер реже всего прерываются работники экономики и финансов, юриспруденции, управления персоналом – работа таких специалистов часто связана с

документацией и требует максимальной концентрации и внимания. Чаще всего делают перерывы представители безопасности и ИТ.

Таблица 7. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед) в разрезе профессиональной сферы, % респондентов

Профессиональная сфера	1-2 раза	3-4 раза	5-7 раз	Более 7 раз
HR	52%	40%	5%	3%
IT	31%	43%	18%	8%
Административный персонал	36%	47%	13%	5%
Безопасность	31%	42%	12%	15%
Государственная служба	40%	50%	8%	3%
Другое	40%	37%	13%	10%
Закупки	17%	60%	10%	13%
Качество	24%	59%	6%	12%
Логистика и склад	31%	46%	14%	9%
Маркетинг/Реклама/PR	46%	31%	13%	10%
Медицина	46%	40%	11%	4%
Общее Руководство	43%	30%	26%	0%
Продажи/Обслуживание Клиентов	42%	44%	11%	3%
Производство	36%	45%	13%	6%
Строительство	40%	42%	9%	9%
Техническое обслуживание и эксплуатация	46%	38%	8%	8%
Финансы и бухгалтерия	56%	39%	3%	2%
Юриспруденция	40%	51%	6%	2%

Исследование выявило, что работающие из дома сотрудники чаще устраивают перерывы.

Таблица 8. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед) в разрезе формата работы, % респондентов

Формат работы	1-2 раза	3-4 раза	5-7 раз	Более 7 раз
Дистанционно	35%	42%	13%	10%
На территории работодателя	43%	41%	11%	4%

Реже всего устраивают перерывы работники на стажировке, чаще всего – фрилансеры.

Таблица 9. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед) в разрезе формы занятости, % респондентов

Форма занятости	1-2 раза	3-4 раза	5-7 раз	Более 7 раз
Полная занятость	40%	41%	13%	7%
Работа на фрилансе/проектная работа	36%	45%	11%	8%
Стажировка	47%	34%	9%	10%
Частичная занятость	38%	43%	12%	7%

Исследование выявило практически обратную зависимость между переработками и количеством перерывов: специалисты, которые перерабатывают систематически или постоянно, устраивают перерывы реже, чем те, кто перерабатывает редко или не перерабатывает вовсе.

Таблица 10. Количество перерывов в течение дня (без учета перерыва на обед) в разрезе наличия переработок, % респондентов

Переработки	1-2 раза	3-4 раза	5-7 раз	Более 7 раз
Никогда не перерабатываю	39%	18%	15%	28%
Крайне редко	37%	42%	16%	6%
Иногда	38%	45%	12%	5%
Регулярно	37%	45%	12%	5%
Практически постоянно	53%	35%	4%	8%

Переработки

Большинство российских работников перерабатывает, систематически делает это 31%.

Диаграмма 9. Наличие переработок, % респондентов



Чаще перерабатывают специалисты, которые работают дистанционно.

Таблица 11. Наличие переработок в разрезе формата работы, % респондентов

Формат работы	Практически постоянно	Регулярно	Иногда	Крайне редко	Никогда не перерабатываю
Дистанционно	13%	20%	45%	16%	6%
На территории работодателя	11%	18%	44%	21%	6%

Чаще всего перерабатывают специалисты на стажировке, реже всего – фрилансеры.

Таблица 12. Наличие переработок в разрезе формы занятости, % респондентов

Форма занятости	Практически и постоянно	Регулярно	Иногда	Крайне редко	Никогда не перерабатываю
Полная занятость	11%	17%	47%	19%	6%
Работа на фрилансе/проектная работа	14%	17%	42%	21%	7%
Стажировка	12%	23%	44%	15%	6%
Частичная занятость	13%	21%	43%	17%	6%

Чаще других перерабатывают специалисты сфер медицины, качества, управления персоналом; реже всего – работники технического обслуживания и эксплуатации, логистики и склада, административный персонал.

Таблица 13. Наличие переработок в разрезе профессиональной сферы, % респондентов

Профессиональная сфера	Практически постоянно	Регулярно	Иногда	Крайне редко	Никогда не перерабатываю
HR	32%	20%	30%	13%	5%
IT	13%	17%	46%	21%	2%
Административный персонал	9%	22%	36%	26%	6%
Безопасность	9%	26%	38%	17%	9%
Государственная служба	14%	21%	47%	16%	3%
Другое	12%	20%	45%	17%	7%
Закупки	7%	33%	40%	13%	7%
Качество	12%	12%	59%	12%	6%
Логистика и склад	6%	23%	38%	25%	8%
Маркетинг/Реклама/PR	8%	25%	40%	15%	13%
Медицина	9%	30%	44%	11%	7%
Общее Руководство	4%	22%	48%	13%	13%
Продажи/Обслуживание Клиентов	9%	18%	52%	17%	5%
Производство	11%	15%	51%	20%	4%
Строительство	15%	17%	44%	18%	6%
Техническое обслуживание и эксплуатация	7%	13%	48%	25%	8%
Финансы и бухгалтерия	10%	14%	51%	20%	6%
Юриспруденция	15%	15%	45%	17%	9%

В разрезе категории должности к переработкам наиболее склонны менеджеры высшего звена, реже всего перерабатывают рядовые специалисты и студенты/выпускники.

Таблица 14. Наличие переработок в разрезе категории должности, % респондентов

Категория должности	Практически постоянно	Регулярно	Иногда	Крайне редко	Никогда не перерабатываю
индивидуальный предприниматель/учредитель бизнеса	13%	18%	46%	14%	10%
менеджер высшего звена	17%	23%	42%	13%	4%
менеджер начального уровня (мастер, руководитель небольшой группы)	9%	22%	47%	17%	5%
менеджер среднего звена (руководитель отдела, службы, цеха)	10%	21%	43%	21%	6%
рабочий	14%	23%	43%	15%	6%
специалист	10%	18%	46%	20%	5%
студент/выпускник	16%	15%	44%	18%	7%

Женщины перерабатывают чуть реже мужчин.

Таблица 15. Наличие переработок в разрезе гендерного признака, % респондентов

Наличие переработок	женский	мужской
Практически постоянно	11%	13%
Регулярно	19%	20%
Иногда	44%	45%
Крайне редко	20%	16%
Никогда не перерабатываю	6%	6%

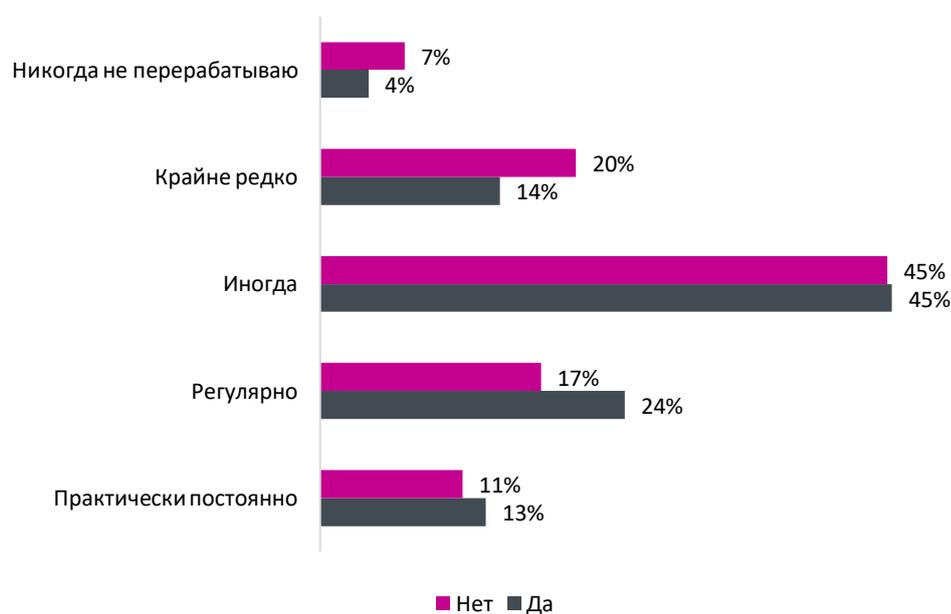
Четкой связи между возрастом и переработками выявить не удалось.

Таблица 16. Наличие переработок в разрезе возраста, % респондентов

Возраст	Практически постоянно	Регулярно	Иногда	Крайне редко	Никогда не перерабатываю
от 18 до 25 лет	16%	15%	45%	18%	7%
от 26 до 30 лет	14%	23%	43%	15%	6%
от 31 до 35 лет	11%	18%	46%	20%	5%
от 36 до 40 лет	10%	23%	46%	17%	5%
от 41 до 45 лет	10%	20%	44%	20%	6%
от 46 до 50 лет	19%	26%	34%	17%	4%
старше 51	12%	18%	46%	14%	10%

Специалисты, которые пользуются методами планирования и управления временем, перерабатывают чаще тех, кто не пользуется таковыми.

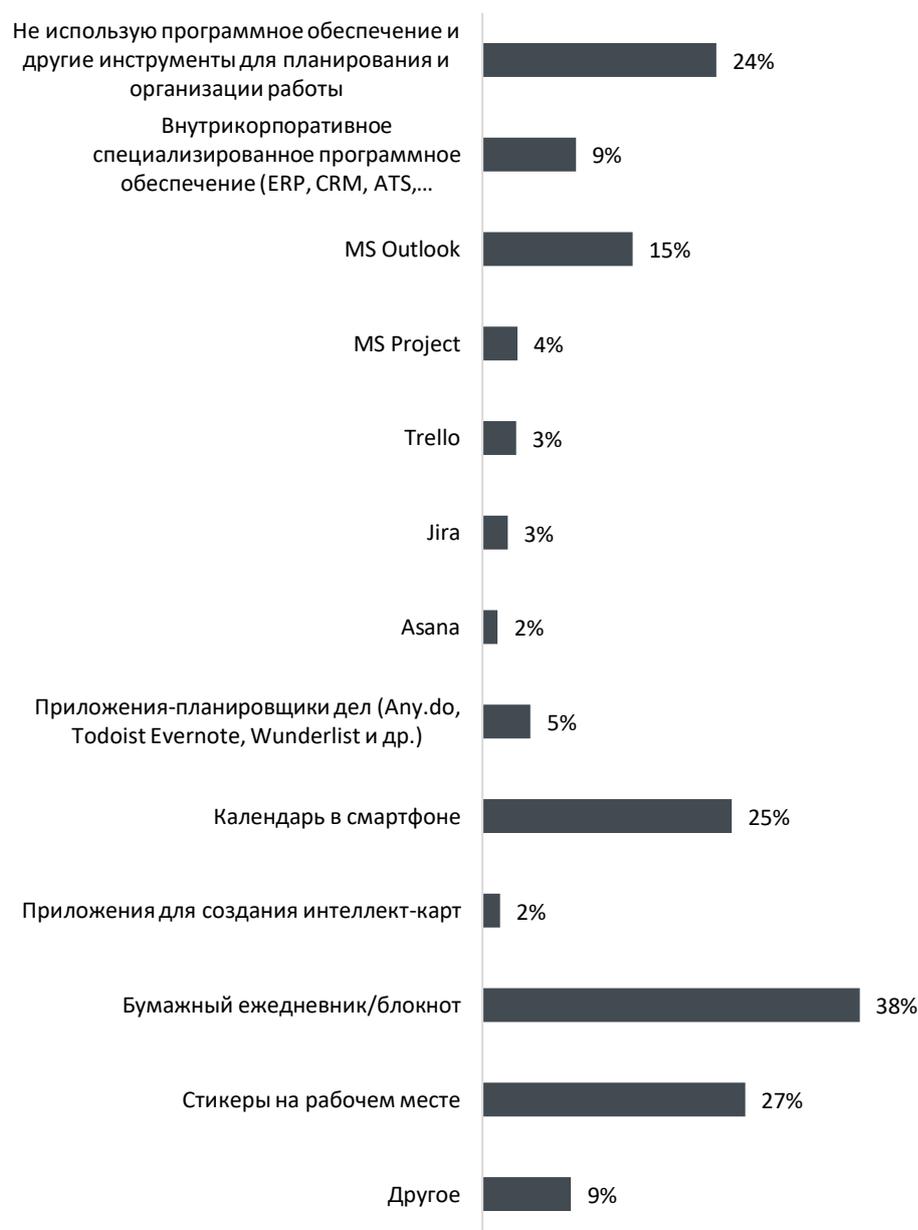
Диаграмма 10. Наличие переработок в разрезе использования методик управления временем и планирования, % респондентов



Популярные методы и инструменты управления временем и планирования

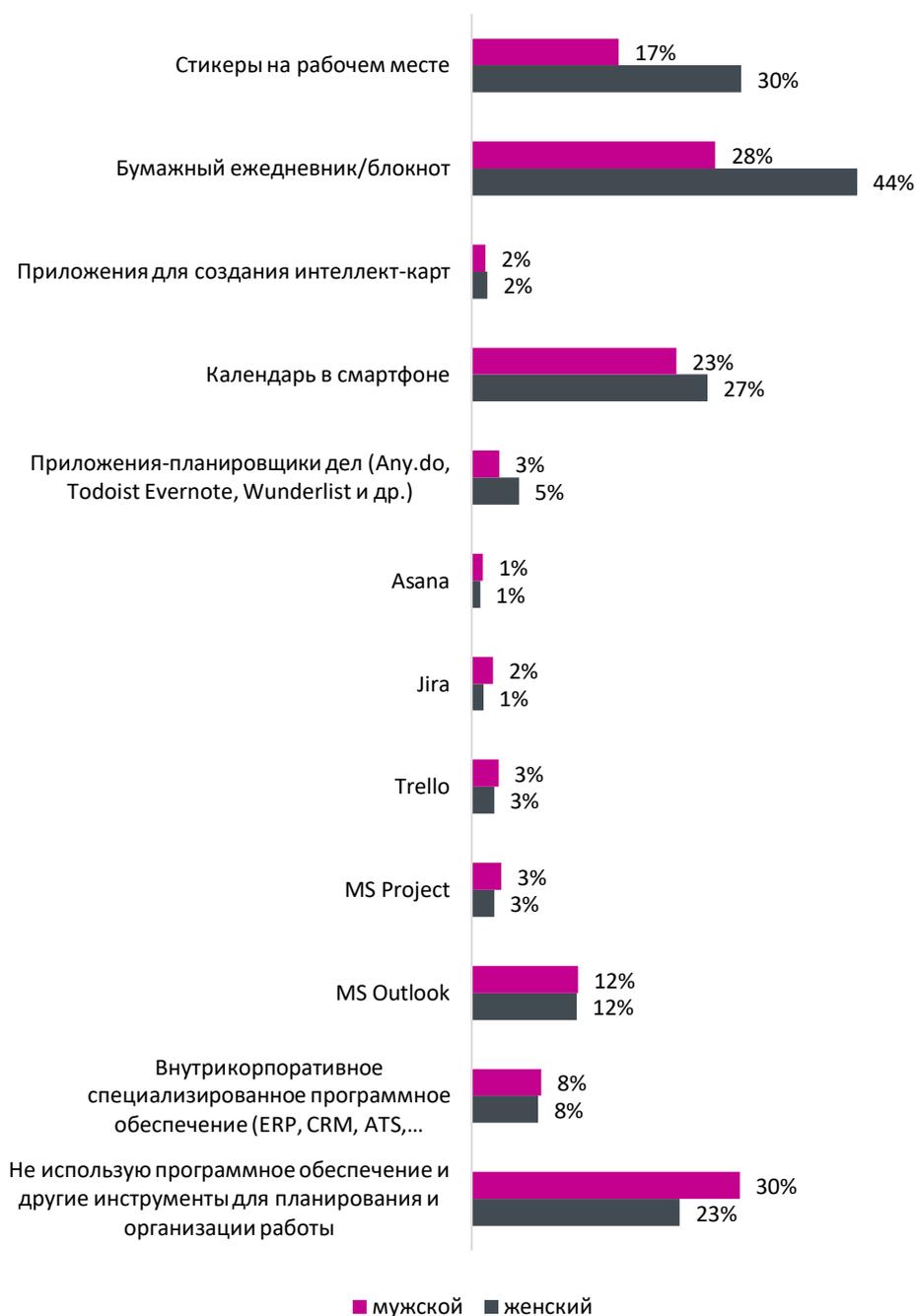
Почти четверть респондентов не пользуется программным обеспечением и другими инструментами для планирования. Наиболее популярны среди российских специалистов инструменты планирования офлайн – бумажный ежедневник и стикеры на рабочем месте. Четверть респондентов пользуются календарем в смартфоне, 15% - MS Outlook, остальные средства используют менее 10% респондентов.

Диаграмма 11. Используемое программное обеспечение и другие инструменты для планирования, % респондентов



Женщины чаще мужчин используют программы и инструменты для планирования.

Диаграмма 12. Используемое программное обеспечение и другие инструменты для планирования в разрезе гендерного признака, % респондентов



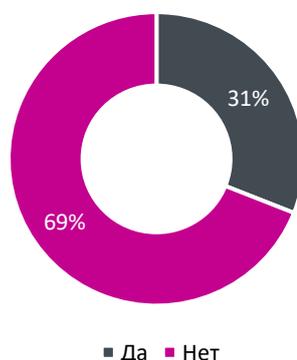
Молодые специалисты чаще используют приложения-планировщики дел, специалисты старшего возраста – оффлайн-инструменты.

Таблица 17. Используемое программное обеспечение и другие инструменты для планирования в разрезе возраста, % респондентов

	от 18 до 25 лет	от 26 до 30 лет	от 31 до 35 лет	от 36 до 40 лет	от 41 до 45 лет	от 46 до 50 лет	старше 51
Не использую программное обеспечение и другие инструменты для планирования и организации работы	31%	36%	25%	22%	15%	11%	33%
Внутрикорпоративное специализированное программное обеспечение (ERP, CRM, ATS, корпоративный портал и т.д.)	5%	7%	8%	12%	7%	17%	5%
MS Outlook	6%	4%	14%	17%	19%	19%	8%
MS Project	2%	3%	3%	3%	5%	4%	0%
Trello	7%	2%	2%	5%	4%	6%	2%
Jira	2%	1%	1%	6%	3%	6%	1%
Asana	1%	0%	1%	3%	3%	6%	0%
Приложения-планировщики дел (Any.do, Todoist, Evernote, Wunderlist и др.)	10%	2%	4%	5%	5%	9%	2%
Календарь в смартфоне	26%	20%	25%	28%	31%	30%	25%
Приложения для создания интеллект-карт	3%	1%	1%	4%	2%	2%	1%
Бумажный ежедневник/блокнот	30%	20%	40%	41%	50%	40%	37%
Стикеры на рабочем месте	16%	10%	30%	27%	34%	23%	15%

Лишь 31% опрошенных специалистов использует методы управления временем и планирования в своей работе.

Диаграмма 13. Использование методов управления временем и планирования, % респондентов



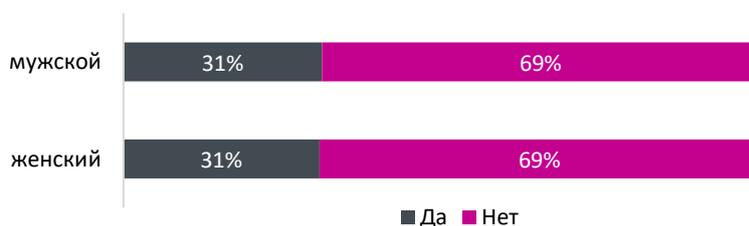
Установить связь возраста и применения методов планирования не удалось – так, реже всего методиками планирования и управления временем пользуются респонденты в возрасте от 26 до 35 лет и старше 51 года.

Таблица 18. Использование методов управления временем и планирования в разрезе возраста, % респондентов

Возраст	Да	Нет
от 18 до 25 лет	42%	58%
от 26 до 30 лет	28%	72%
от 31 до 35 лет	29%	71%
от 36 до 40 лет	41%	59%
от 41 до 45 лет	40%	60%
от 46 до 50 лет	47%	53%
старше 51	28%	72%

Мужчины и женщины в одинаковой степени пользуются методиками для планирования работы и управления своим рабочим временем.

Диаграмма 14. Использование методов управления временем и планирования в разрезе гендерного признака, % респондентов



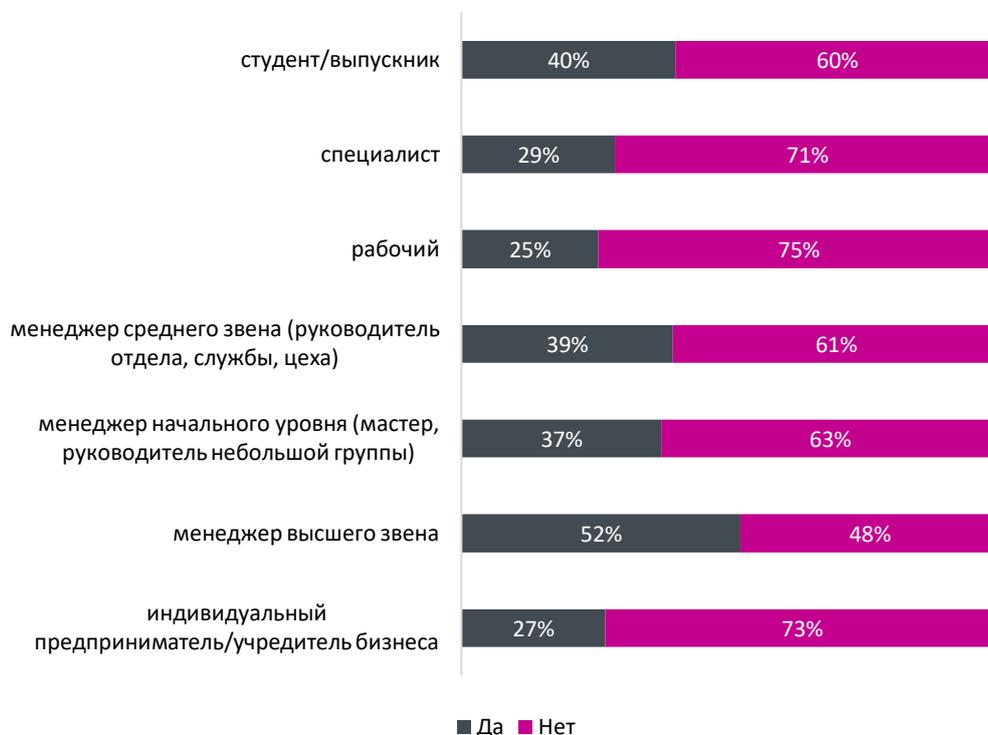
Чаще всего такими методами пользуются специалисты сферы HR, представители общего руководства и маркетинга, рекламы и PR, реже всего – работники сфер технического обслуживания и эксплуатации, продаж и обслуживания Клиентов (в том числе в розничной торговле), качества.

Таблица 19. Использование методов управления временем и планирования в разрезе профессиональной сферы, % респондентов

Профессиональная сфера	Да	Нет
HR	58%	42%
IT	36%	64%
Административный персонал	34%	66%
Безопасность	38%	62%
Государственная служба	33%	67%
Закупки	30%	70%
Качество	24%	76%
Логистика и склад	25%	75%
Маркетинг/Реклама/PR	48%	52%
Медицина	42%	58%
Общее Руководство	57%	43%
Продажи/Обслуживание Клиентов	23%	77%
Производство	27%	73%
Строительство	25%	75%
Техническое обслуживание и эксплуатация	18%	82%
Финансы и бухгалтерия	29%	71%
Юриспруденция	38%	62%

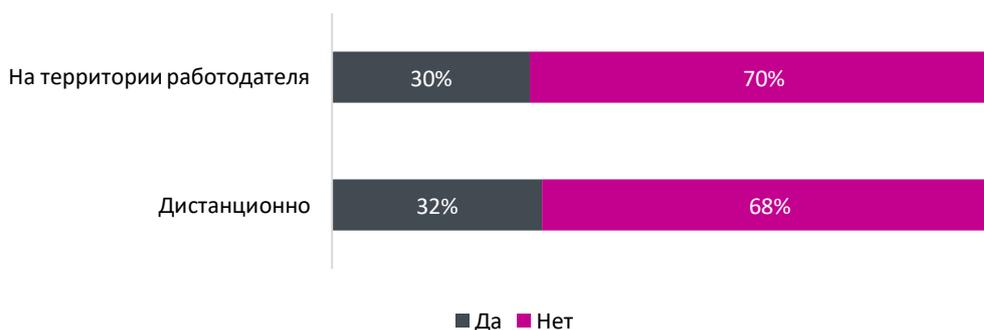
Чаще всего методами планирования и управления временем пользуются руководители и студенты, реже всего – рабочий персонал.

Диаграмма 15. Использование методов управления временем и планирования в разрезе категории должности, % респондентов



Разница в применении методов между сотрудниками, которые работают дистанционно и в офисе, крайне мала.

Диаграмма 16. Использование методов управления временем и планирования в разрезе формата работы, % респондентов



Среди применяемых методов наиболее популярно простое составление списка дел, остальные методы применяются российскими работниками значительно реже. Чуть менее трети респондентов пользуется хронометражем и методом салями. Наименее популярны Zero Inbox, система 4D, Fresh or Fried.

Диаграмма 17. Применяемые методы управления временем и планирования, % респондентов



Оценивая эффективность методов, респонденты наиболее высоко отметили составление списка дел, метод салями (слона), метод «АБВГД»; наиболее низко — систему GTD, метод «Автофокус», метод Pomodoro (система 25 минут), систему 4D.

Диаграмма 18. Оценка применяемых методов управления временем и планирования по 5-балльной шкале, % респондентов



Связь оценки эффективности и практик организации своей работы

Большинство российских специалистов оценивают качество и эффективность своей работы на уровне выше среднего.

Диаграмма 19. Оценка качества и эффективности своей работы, % респондентов



Специалисты, работающие дистанционно, оценивают свою работу немного хуже тех, кто работает на территории работодателя.

Таблица 20. Оценка качества и эффективности своей работы в разрезе формата работы, % респондентов

Формат работы	Высоко	Выше среднего	На среднем уровне	Ниже среднего	Низко
Дистанционно	19%	39%	35%	4%	3%
На территории работодателя	19%	41%	34%	4%	1%

В разрезе формы занятости чуть более самокритичны фрилансеры.

Таблица 21. Оценка качества и эффективности своей работы в разрезе формы занятости, % респондентов

Форма занятости	Высоко	Выше среднего	На среднем уровне	Ниже среднего	Низко
Полная занятость	17%	39%	37%	4%	2%
Работа на фрилансе/проектная работа	25%	39%	29%	6%	1%
Стажировка	24%	39%	31%	2%	3%
Частичная занятость	20%	41%	33%	4%	2%

Специалисты, которые применяют методики управления временем и планирования, чуть более высоко оценивают эффективность своей работы.

Таблица 22. Оценка качества и эффективности своей работы в разрезе применения методов управления временем и планирования, % респондентов

Оценка качества и эффективности своей работы	Да	Нет
Высоко	22%	17%
Выше среднего	42%	39%
На среднем уровне	30%	37%
Ниже среднего	4%	4%
Низко	2%	2%

Специалисты, которые чаще перерабатывают, оценивают свою работу в целом выше, чем те, кто не перерабатывает вовсе или перерабатывает редко.

Таблица 23. Оценка качества и эффективности своей работы в разрезе наличия переработок, % респондентов

Оценка качества и эффективности своей работы	Практически постоянно	Регулярно	Иногда	Крайне редко	Никогда не перерабатываю
Высоко	26%	18%	28%	19%	9%
Выше среднего	9%	23%	46%	18%	4%
На среднем уровне	7%	19%	54%	16%	4%
Ниже среднего	10%	12%	39%	29%	11%
Низко	12%	5%	33%	19%	31%

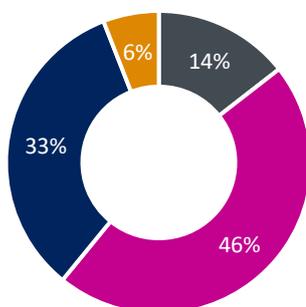
Работники, которые делают перерывы реже, тоже более довольны своей работой.

Таблица 24. Оценка качества и эффективности своей работы в разрезе количества перерывов, % респондентов

Оценка качества и эффективности своей работы	1-2 раза	3-4 раза	5-7 раз	Более 7 раз
Высоко	46%	36%	10%	8%
Выше среднего	41%	43%	11%	5%
На среднем уровне	37%	44%	12%	7%
Ниже среднего	25%	43%	19%	13%
Низко	24%	29%	14%	33%

Большинство опрошенных специалистов считает, что эффективно управляет рабочим временем.

Диаграмма 20. Оценка эффективности управления рабочим временем, % респондентов



- Очень эффективно
- Достаточно эффективно
- Не всегда эффективно
- Неэффективно

Выше оценивают эффективность управления временем те специалисты, кто высоко оценивает и эффективность своей работы в целом.

Таблица 25. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе оценки качества и эффективности своей работы, % респондентов

Оценка эффективности управления рабочим временем	Высоко	Выше среднего	На среднем уровне	Ниже среднего	Низко
Очень эффективно	60%	27%	11%	1%	1%
Достаточно эффективно	16%	53%	29%	2%	0%
Не всегда эффективно	7%	34%	52%	6%	1%
Неэффективно	8%	10%	34%	22%	26%

Женщины и мужчины примерно одинаково оценивают свою эффективность управления рабочим временем.

Таблица 26. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе гендерного признака, % респондентов

Оценка эффективности управления рабочим временем	женский	мужской
Очень эффективно	14%	15%
Достаточно эффективно	47%	46%
Не всегда эффективно	34%	33%
Неэффективно	6%	6%

Оценка эффективности управления временем растет с возрастом, резко снижаясь после 51 года.

Таблица 27. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе возраста, % респондентов

Возраст	Очень эффективно	Достаточно эффективно	Не всегда эффективно	Неэффективно
от 18 до 25 лет	17%	37%	34%	12%
от 26 до 30 лет	15%	44%	33%	8%
от 31 до 35 лет	13%	47%	34%	5%
от 36 до 40 лет	12%	51%	35%	3%
от 41 до 45 лет	14%	56%	27%	3%
от 46 до 50 лет	34%	47%	19%	0%
старше 51	13%	42%	36%	8%

Наиболее высоко свою эффективность управления рабочим временем оценивают специалисты в сфере строительства, государственной службы, закупок и административного направления. Наиболее самокритичны в этом вопросе представители сферы продаж/обслуживания клиентов, информационных технологий, технического обслуживания и эксплуатации.

Таблица 28. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе профессиональной сферы, % респондентов

Профессиональная сфера	Очень эффективно	Достаточно эффективно	Не всегда эффективно	Неэффективно
HR	35%	33%	27%	5%
IT	16%	41%	34%	8%
Административный персонал	15%	55%	26%	4%
Безопасность	15%	51%	26%	8%
Государственная служба	10%	61%	26%	3%
Закупки	17%	53%	23%	7%
Качество	18%	47%	29%	6%
Логистика и склад	9%	52%	34%	5%
Маркетинг/Реклама/PR	8%	54%	35%	2%
Медицина	23%	42%	32%	4%
Общее Руководство	26%	39%	35%	0%
Продажи/Обслуживание Клиентов	11%	46%	40%	3%
Производство	20%	40%	35%	5%
Строительство	9%	63%	23%	6%
Техническое обслуживание и эксплуатация	10%	49%	36%	5%
Финансы и бухгалтерия	10%	51%	37%	2%
Юриспруденция	17%	49%	28%	6%

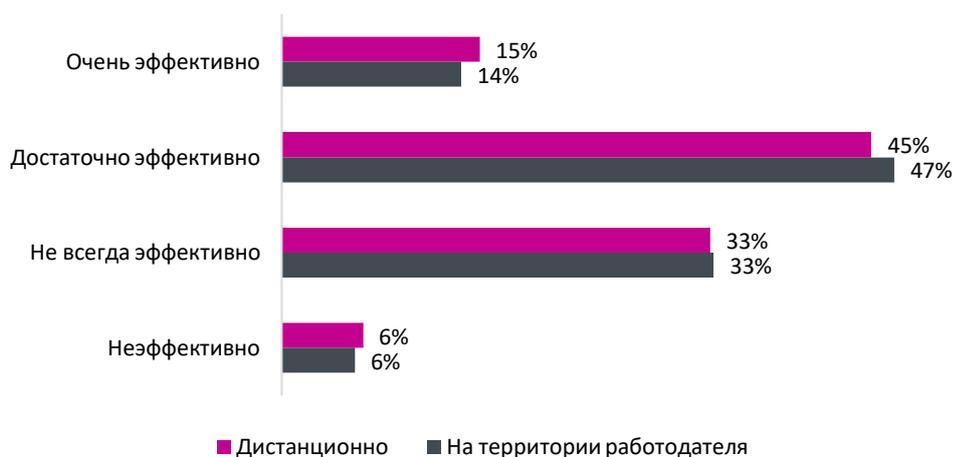
Менеджеры высшего и среднего звена наиболее высоко оценивают эффективность своего управления рабочим временем, студенты/выпускники, индивидуальные предприниматели и учредители бизнеса – наиболее низко.

Таблица 29. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе категории должности, % респондентов

Категория должности	Очень эффективно	Достаточно эффективно	Не всегда эффективно	Неэффективно
индивидуальный предприниматель/учредитель бизнеса	13%	42%	37%	8%
менеджер высшего звена	31%	46%	23%	0%
менеджер начального уровня	12%	49%	36%	3%
менеджер среднего звена	14%	56%	27%	3%
рабочий	15%	43%	33%	8%
специалист	13%	48%	34%	5%
студент/выпускник	18%	37%	33%	12%

Разница в оценке эффективности управления своим временем между специалистами, работающими дистанционно и на территории работодателя, незначительна.

Диаграмма 21. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе формата работы, % респондентов



Фрилансеры наиболее высоко оценивают эффективность своего управления временем, специалисты на полной занятости – наиболее низко.

Таблица 30. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе формы занятости, % респондентов

Форма занятости	Очень эффективно	Достаточно эффективно	Не всегда эффективно	Неэффективно
Полная занятость	14%	45%	35%	6%
Работа на фрилансе/проектная работа	20%	46%	29%	5%
Стажировка	9%	52%	34%	5%
Частичная занятость	17%	45%	32%	6%

Применение методов управления временем и планирования, а также программного обеспечения и других инструментов для планирования влияют на оценку эффективности управления рабочим временем положительно, хотя разница между оценками тех, кто использует такие методы и инструменты и не использует, не очень велика.

Диаграмма 22. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе использования методов планирования и управления временем, % респондентов

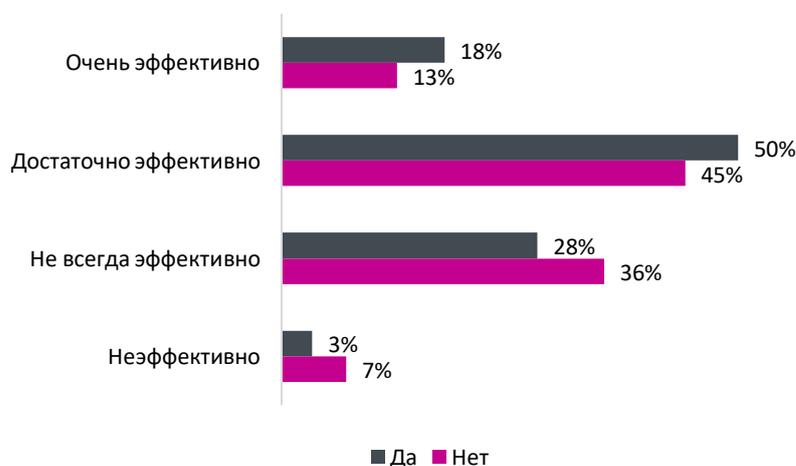
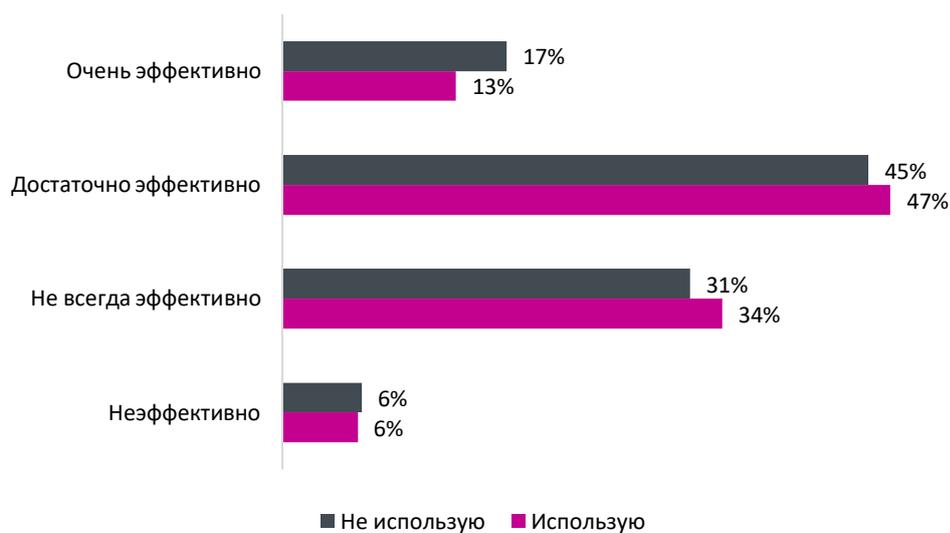
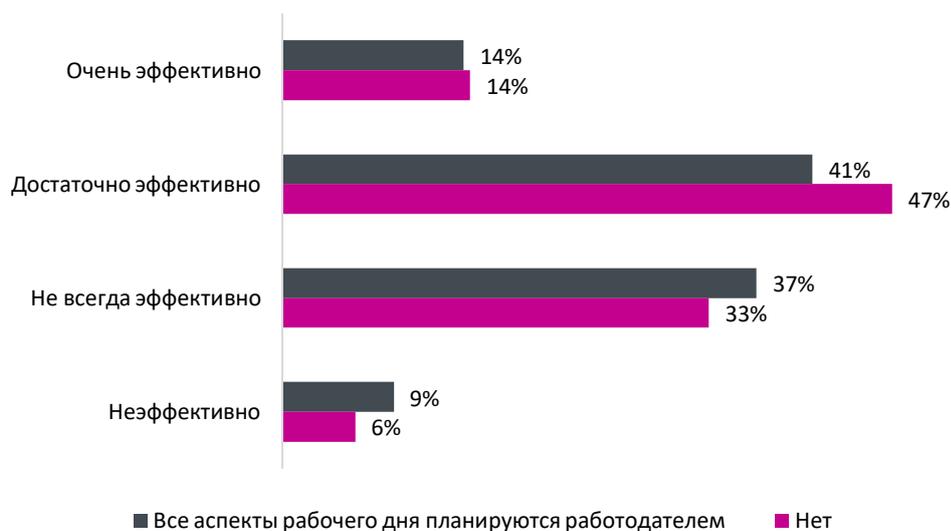


Диаграмма 23. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе использования программного обеспечения и других инструментов для планирования, % респондентов



Можно также отметить, что специалисты, все аспекты рабочего дня которых планирует работодатель, менее высоко оценивают свою эффективность управления временем.

Диаграмма 24. Оценка эффективности управления рабочим временем в разрезе планирования рабочего дня работодателем, % респондентов



Выводы и комментарии по итогам исследования

- Эффективность управления временем и планирования своей работы российскими специалистами вызывает сомнения: несмотря на то, что рабочий день планируют более половины специалистов, почти четверть из них не пользуется инструментами планирования и управления временем и 69% при этом не используют никаких методов тайм-менеджмента, к тому же довольно часто работники устраивают перерывы. Сами же специалисты считают, что эффективно управляют рабочим временем.
- Набор инструментов для планирования и управления временем у российских специалистов весьма ограничен: наиболее популярны в планировании и управлении временем классические оффлайн-инструменты – ежедневник, стикеры; из применяемых методов чаще всего работники пользуются простым списком дел, значительно реже применяя методики, позволяющие повысить свою эффективность.
- Наиболее грамотны в вопросах планирования и управления временем работники руководящего звена; в разрезе профессиональной сферы активно пользуются методами и инструментами тайм-менеджмента HR-специалисты, женщины больше мужчин вовлечены в процессы личного планирования и управления временем, применяя различные инструменты.
- Большинство россиян перерабатывает, почти треть – систематически, и такие переработки скорее не связаны с эффективностью управления временем: чаще перерабатывают руководители, которые как раз владеют техниками тайм-менеджмента и пользуются различными инструментами. Нагрузка на персонал, особенно руководящий, является достаточно высокой.
- Популярная с 2020 года работа в дистанционном формате «расслабляет» российских специалистов: такие работники чаще устраивают перерывы, более гибко организуют свой график, реже планируют свой рабочий день. При этом такие работники чаще перерабатывают и хуже оценивают свою эффективность в сравнении с теми сотрудниками, кто работает на территории работодателя.
- Эффективность управления временем и работы в целом, по опыту самих же российских работников, напрямую связана, и специалисты, которые применяют методики управления временем и планирования, чуть более высоко оценивают эффективность своей работы.
- Самостоятельность в планировании помогает работникам более эффективно распределять ресурсы: специалисты, все аспекты рабочего дня которых планирует работодатель, менее высоко оценивают свою эффективность управления временем.

Приложение 1. Информация о респондентах

Диаграмма 25. Распределение респондентов по гендерному признаку, % респондентов

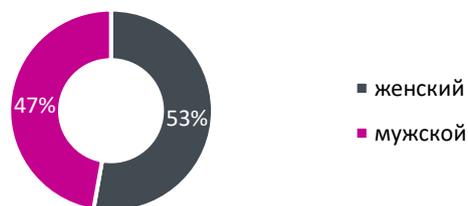


Диаграмма 26. Распределение респондентов по возрасту, % респондентов

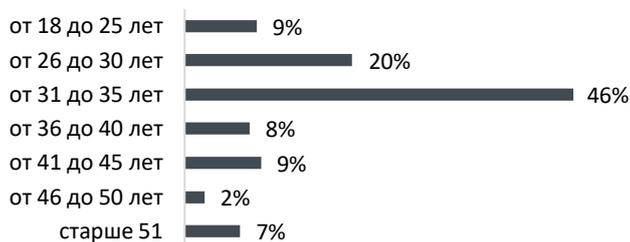


Диаграмма 27. Распределение респондентов по профессиональной сфере, % респондентов



Диаграмма 28. Распределение респондентов по категории должности, % респондентов



Диаграмма 29. Распределение респондентов по формату работы, % респондентов

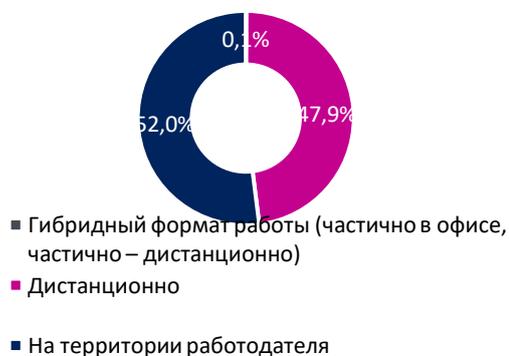


Диаграмма 30. Распределение респондентов по форме занятости, % респондентов

