

Три четверти россиян не делают полноценного часового обеденного перерыва на работе. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» и платформы «Академия Здоровья», проведя исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование».

Специалисты «АльфаСтрахование» провели опрос сотрудников 100 российских компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что 73% сотрудников не делают часового обеденного перерыва в течение рабочего дня, при этом четверть (24%) опрошенных не едят в рабочее время вовсе.

Среди причин отказа от обеденного перерыва высокая степень загруженности (60%), отсутствие столовой (47%) или возможности поесть на рабочем месте (26%), желание потратить перерыв на личные дела (19%). Также 12% признались, что им лень выходить на улицу или куда-либо, где они могут поесть (7%), и они остаются на рабочем месте. Еще 5% респондентов работают в организациях, где обеденного перерыва нет вовсе. Диета является причиной отказа от обеда для 3% и обеденный сон – для 1,5% опрошенных.

Из 76% тех, кто питается в течение рабочего дня, 46% делают один перерыв на прием пищи, и он совпадает с отведенным на обед временем, но длится меньше, 18% — два, второй раз перекусывая на рабочем месте, в столовой или на корпоративной кухне. Еще 12% принимают пищу три и более раз, делая небольшие перерывы в течение дня и считая такой график наиболее полезным для здоровья.

Согласно исследованию HeadHunter, проведенному весной среди 7,4 тыс. сотрудников компаний, в России единственный перерыв на обед в течение дня делает 71% работников, дважды едят 17%, три раза принимают пищу 3%. Не обедает вовсе 7% опрошенных. Около 43% респондентов успевают пообедать менее чем за 30 минут, 49% тратят на обед от получаса до часа.

Компания Torq в начале года провела опрос среди руководителей и сотрудников американских организаций об использовании обеденных перерывов и отношении к ним. Пятая часть сотрудников не делают перерывы на обед из-за опасений, что руководители сочтут их недостаточно трудолюбивыми (22% руководителей именно так и считают), 13% сотрудников не обедают из-за страха осуждения со стороны коллег, а 38% считают, что компания вообще не заинтересована в том, чтобы они использовали свои обеденные перерывы.

Чтобы мотивировать сотрудников использовать обеденное время для отдыха, американские компании пытаются информировать персонал о важности регулярных перерывов, их благотворном влиянии на здоровье и работоспособность. Также компании стараются регулярно обновлять помещения для отдыха. Людям, занимающим руководящие посты, тоже рекомендуется делать паузы, в том числе и для того, чтобы подавать пример подчиненным.

«Можно превратить обеденный перерыв в оздоровительное мероприятие, если поощрять короткие прогулки, ежедневно заказывать в офис фрукты в качестве здорового перекуса, поставить в отдельной комнате тренажеры или стол для пинг-понга, – говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». – Полноценный перерыв на обед помогает сотрудникам отдохнуть, чтобы приступить к работе с новыми силами, снизить уровень стресса,

улучшить состояние здоровья, проявить более креативный подход к делам. Для работодателя это означает, что повышается производительность труда и растет уровень вовлеченности в работу компании. Отказ от обедов может дать рост производительности только в краткосрочной, но не в долгосрочной перспективе».

Источник: Википедия страхования, 22.10.2018