

УДК 349.2

**НЕДОСТАТКИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ЧЕТЫРЕХДНЕВНОЙ РАБОЧЕЙ  
НЕДЕЛИ: КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ**

**Молчанова К. С.**

*студент*

*3 курс, Юридический институт*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

**Гусакова Ю. С.,**

*доцент кафедры*

*«Кафедра трудового и предпринимательского права»*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

**Аннотация:** В статье рассмотрены недостатки и ограничения четырехдневной рабочей недели, а также перспективы внедрения подобной модели труда в современных условиях. Несмотря на растущую популярность идеи сокращения рабочего времени, данная концепция вызывает многочисленные дискуссии относительно её преимуществ и рисков. В результате рассмотрения было выявлено, что недостатков в данном рабочем режиме больше, чем преимуществ.

**Ключевые слова:** четырехдневная рабочая неделя, рабочее время, трудовое право, рабочий день, Трудовой кодекс Российской Федерации.

***DISADVANTAGES AND LIMITATIONS OF A FOUR-DAY WORKWEEK: A  
CRITICAL ANALYSIS OF PROSPECTS***

***Molchanova K.S.***

*Student*

*3rd year, Law Institute*

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

*Belgorod State National Research University  
Russia, Belgorod*

**Gusakova Yu.S.,**  
*Associate Professor, Department of Labor and Entrepreneurial Law  
Belgorod State National Research University  
Russia, Belgorod*

**Abstract:** The article discusses the disadvantages and limitations of a four-day workweek, as well as the prospects for implementing such a work model in modern conditions. Despite the growing popularity of the idea of reducing working hours, this concept has sparked numerous discussions about its advantages and risks. As a result of the review, it was found that there are more disadvantages than advantages in this operating mode.

**Key words:** four-day workweek, working hours, labor law, working day, The Labor Code of the Russian Federation.

В условиях активного обсуждения перехода на четырехдневную рабочую неделю как инструмента повышения качества жизни и продуктивности, критический анализ её ограничений приобретает особую актуальность. Популяризация данной модели зачастую оставляет в тени системные риски, такие как правовая неопределенность в вопросах оплаты труда и нормирования, рост нагрузки на сотрудников и снижение конкурентоспособности предприятий. В настоящее время всестороннее изучение потенциальных ограничений необходимо для формирования взвешенного подхода к реформированию трудового законодательства и минимизации негативных последствий для всех участников трудовых отношений.

Российские граждане в основном придерживаются графика пятидневной и шестидневной рабочей недели. В 91 статье Трудового Кодекса Российской Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Федерации указано, что продолжительность рабочего времени не может превышать 40 часов в неделю, поэтому стандартная продолжительность рабочего дня 8 часов [1].

Но в последние годы активно поднимается тема введения четырехдневной рабочей недели на территории Российской Федерации. По мнению ученых, четырехдневная рабочая неделя позволит сотрудникам держать баланс между работой и личной жизнью, что повысит уровень удовлетворенности и мотивации сотрудников.

Впервые в России дискуссия по этой теме началась еще 11 июня 2019 года, после речи заместителя председателя Совета Безопасности Российской Федерации Дмитрия Медведева на 108-й сессии Международной организации труда, на которой он заявил о вероятности перехода экономики мира на сокращенную рабочую неделю [3]. Но в тот момент на эту идею не было обращено должного внимания, так как страна была сосредоточена на борьбе с пандемией и другими более важными вопросами.

Зарубежом данная тема уже известна, так как во многих странах опыт сокращения рабочих дней был на предприятиях разных стран (Японский филиал Microsoft, Perpetual Guardian, Basecamp и др.), но ни одна страна так и не оставила такой график на постоянной основе.

В российской практике, на данный момент, четырехдневная рабочая неделя является скорее вынужденными мерами, которые стабилизируют бизнес в кризисное время. Это позволяет предприятиям снизить издержки и сохранить рабочие места. Так, например, советская и российская автомобилестроительная компания «АвтоВАЗ» с 29 сентября 2025 года перешла на сокращенную рабочую неделю в связи с неблагоприятной ситуацией на рынке и падением продаж машин [2]. Необходимо подчеркнуть, что процедура сокращения рабочего регламентируется статьей 74 Трудового Кодекса Российской Федерации [1]. Данная статья предусматривает возможность уменьшения продолжительности рабочего времени при соблюдении особых условий: произошедшие изменения в

организационной структуре или технологии производственного процесса; вероятность наступления негативных последствий, таких как массовое увольнение сотрудников, вызванный указанными изменениями. При этом ограничение срока действия временного сокращения рабочего времени установлено в пределах шести месяцев.

Анализируя опыт зарубежных стран и Российской Федерации, можно сделать вывод, что плюсы в сокращении рабочей неделе есть, но они недостаточно весомые для продвижения данной политики.

Несмотря на разнообразие формулировок, представленных в литературе, после тщательного анализа можно выделить два основных преимущества перехода на четырехдневную рабочую неделю, которые, однако требуют критического рассмотрения.

Один из главных аргументов сторонников идеи сокращения рабочих дней заключается в стимулировании повышения эффективности труда, так как сотрудники предприятий будут меньше утомляться и за счет этого повысится мотивация и концентрация труда. Этот аргумент проверила и подтвердила компания Microsoft Japan, которая в 2019 году провела эксперимент, заключавшийся в сокращении рабочих дней, времени совещаний и замены личных встреч виртуальными [3]. Итоги были достаточно положительные — это увеличило процент продаж, сокращение потребления электроэнергии и количества распечатанных страниц.

Однако, некоторые эксперты утверждают, что эффект краткосрочен и обусловлен факторами новизны и всплеска мотивации среди работников. Так как после периода адаптации производительность снова снижается до прежнего уровня, или даже становится ниже, поскольку увеличивается нагрузка на каждый рабочий день [2].

Вторым плюсом является улучшение здоровья и благополучия сотрудников, так как сокращение рабочего времени способствует сокращению

стресса и хронического переутомления, которые являются возбудителями заболеваний.

Тем не менее, сокращение рабочей недели часто сопровождается увеличением интенсивности труда, так как нагрузка остается прежней, а время на выполнение задач сокращается, что также вызывает стресс, потому что сотрудник не может позволить себе качественный перерыв во время рабочего дня. Таким образом, утверждение о том, что сотрудники будут меньше уставать из-за снижения нагрузки, является заблуждением.

Более того, переход на сокращенную рабочую неделю неизбежно повлечет за собой снижение заработной платы большинства сотрудников. Если ранее работник трудился в среднем стандартные 40 часов в неделю, то теперь, перейдя на четырехдневный график, он будет занят всего 32 часа. Такое изменение структуры рабочего времени приведет к уменьшению объема выполненной работы и, соответственно, значительному падению дохода. А так как большинство предприятий рассчитывают оплату труда исходя из фактически отработанных часов, следовательно, меньшая продолжительность трудовой недели отразится непосредственно на зарплате сотрудника.

Важно отметить, что сокращение зарплаты вследствие уменьшения продолжительности рабочей недели способно оказать негативное влияние не только на уровень благосостояния отдельного индивида, но и на экономику в целом. Поскольку доходы граждан уменьшаются, сократятся потребительские расходы, что негативно скажется на развитии бизнеса и рынке товаров и услуг.

Проведенный критический анализ показывает, что переход на четырехдневную рабочую неделю является скорее иллюзией прогресса, чем реальным решением проблем современного труда. Несмотря на привлекательную идею о большем количестве свободного времени, эта модель создает серьезные противоречия, которые делают её малоприменимой в современных экономических условиях.

Основная проблема заключается в том, что сокращение рабочих дней не уменьшает объем работы, а лишь перераспределяет его в более сжатые сроки.

С экономической точки зрения, эта модель также оказывается противоречивой. Для многих работников переход на четырехдневную рабочую неделю означает снижение дохода, особенно там, где оплата зависит от отработанных часов, за счет этого также может замедлиться экономический рост, так как сократится потребительская активность.

Опыт отдельных компаний, переходивших на четырехдневную неделю, демонстрирует лишь временный эффект. При этом ни одна страна не сделала эту систему массовой и постоянной, что говорит о её ограниченной практическости.

Таким образом, четырехдневная рабочая неделя выглядит как простое, но неэффективное решение сложных проблем организации труда. Вместо радикального сокращения рабочих дней более перспективным представляется совершенствование существующих форматов работы через внедрение гибкого графика, улучшение условий труда и развитие корпоративной культуры, которая действительно учитывает интересы сотрудников. Такой подход позволяет достигать баланса между работой и личной жизнью без риска для экономической стабильности и реального благосостояния людей.

### **Библиографический список**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 29.09.2025) // Российская газета. № 256. 31.12.2001.
2. АвтоВАЗ перешел на сокращенную рабочую неделю - Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2025/09/29/minus-odin-den.html>
3. Андриановская И.И. Сокращенное рабочее время: преемственность и новизна // Образование и право. 2024. [Электронный ресурс]. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/sokraschyonnoe-rabochee-vremya-preemstvennost-i-novizna>

4. Международная конференция труда 108-я сессия // Выступление Дмитрия Медведева на пленарном заседании [Электронный ресурс]. URL:<http://government.ru/news/36975/>
5. Microsoft Japan Says Four-Day Work Week Experiment Led to a 40 Percent Increase in Productivity/ Ellen Gutoskey/ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mentalfloss.com/live-smarter/work/microsoft-japans-4-day-work-week-increased-productivity>
6. Михайлова, З. А. Реформирование института рабочего времени в трудовом праве РФ, или так ли хороша четырехдневная рабочая неделя? / З. А. Михайлова // Вопросы российской юстиции. – 2019. – № 4. – С. 322-327.
7. Зеновина В. // Трудиться мало и эффективно: перспективы сокращения рабочего времени. — 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/article/1280934/>