

Больше половины (57%) российских офисных сотрудников периодически засыпают и даже спят на рабочем месте. 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 среди тех, кто не смог противостоять Морфею на рабочем месте, преобладают женщины (58% против 42%), однако большинство из них засыпали, когда находились в положении (71%).

Респонденты обоих полов признались, что чаще всего они дремали в обеденный перерыв (36%) или сразу после обеда (28%), некоторые не смогли побороть сонливость в конце рабочего дня (19%), 1,5% умудрялись заснуть во время совещания. Еще 6% признались, что намеренно шли для этого в туалет.

В качестве основных причин респонденты называют недосып и усталость (54%), 24% сказали, что засыпали из-за плохого самочувствия и, в частности, повышенной температуры тела. Причиной провала в сон для 8% опрошенных стал джетлаг, для 6% – похмелье, 5% – отсутствие срочных рабочих задач, 3% – побочное действие принимаемых лекарственных препаратов.

Рекрутинговое агентство «Бигл» в 2014 г. выяснило, что засыпали на рабочем месте 49% россиян, а 56% замечали спящих на работе коллег. При этом 12% женщин и 8% мужчин отметили, что почти всегда хотят спать, 28% хотели бы иногда вздремнуть после обеда. В целом в офисе чаще спят мужчины (52%), чем женщины (44%). Ради времени на дневной сон 43% сотрудников готовы быстрее обедать, 14% – дольше работать, 10% – отказаться от курения, а 3% – даже пожертвовать частью зарплаты.

В некоторых крупных корпорациях, например, в Google есть отдельные комнаты с «сонными капсулами», где сотрудники могут вздремнуть. Также восстановить силы, не покидая офис, могут работники «РусГидро», Сбербанк, РИА «Новости» (МИА «Россия сегодня») и других компаний.

«Ученые считают, что десятиминутный дневной сон можно приравнять к тридцатиминутному ночному. Также, по данным исследований, дневной сон улучшает настроение и коммуникативные навыки, повышает внимательность и производительность, способен избавить от депрессии, – говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». – Места для кратковременного отдыха полезны работодателю – непродолжительный сон поможет улучшить работоспособность сотрудников – едва ли засыпающий у компьютера работник может быть эффективным и приносить пользу».