

Komoly profitról mond le a cég, amely nem hagyja szundikálni dolgozóit

Bár a munkahelyi szunyókálás sokak számára felelőtlennek tűnhet, a munkavégzést megszakító rövid alvás kevesebb munkahelyi hibázással, hiányzással és nem utolsósorban gyakoribb előléptetéssel jár. Aki gyorsan akar javítani az éberségi állapotán, csak legfeljebb 20 percre dőljön le, a 45 percnél hosszabb alvásidő ugyanis csak órák múlva fejt ki a hatását. A témát nemrégiben a Corvinus kutatói összefoglaló tanulmányban tekintették át.

Egyre több kutatás hozza összefüggésbe a munkahelyi szundikálást az alkalmazottak koncentrációjának és termelékenységének a növekedésével. Nem véletlenül találhatóak már a Google-höz és a Facebookhoz hasonló óriásvállalatok főhadiszállásain napközbeni pihenésre alkalmas alvókabinok. De hogyan érdemes alkalmaznia a HR-eseknek ezt a dolgozók jóllétét támogató eszközt, és pontosan mit nyerhetnek a vállalatok a munkahelyi szieszta bevezetésével? Ennek [jártak utána](#) a Corvinus kutatói, valamint az amerikai Appalachian State University és a brit University of Dundee School of Business munkatársai a European Management Journalban megjelent áttekintésükben.

Sokatmondó kiinduló adatként idézik, hogy átlagosan az alkalmazottak 57%-ánál fordul elő, hogy bár nem megengedett, elalszik hosszabb-rövidebb időre a munkahelyen. Azt is leszögezik ugyanakkor, hogy a munkahelyi szundikálás koncepciója jelentős fejlődésen ment keresztül az elmúlt években, világszerte számos cég alkalmazza a munkavállalók mentális jóllétét elősegítő eszközként. A témával kapcsolatos orvosi kutatások ugyanis azt támasztják alá, hogy az irodai kávézáshoz, zenehallgatáshoz hasonlóan a munkahelyi szunyókálás is jelentősen csökkenti az alkalmazottak stresszszintjét és fokozza koncentrációjukat.

„Már egy húsz perces gyors szundikálás (ún. power nap) is jelentősen javítja a nap hátralevő részében a dolgozók hangulatát, memóriáját, kognitív teljesítményét és kreativitását. Ráadásul számos pozitív egészségügyi hatása is van, javítja például az immunfunkciókat, és csökkenti a szívinfarktus kockázatát” – magyarázza Amitabh Anand, a Corvinus és a franciaországi Excelia Business School kutatója, a tanulmány első szerzője.

Mennyi az annyi?

A munkahelyi szundikálás előnyeit gyakran alulértékelik az alkalmazottak és a HR vezetők, de a leginnovatívabb nagyvállalatok vezetői már nem vitatják a létjogosultságát. A Google, a Nike, Procter & Gamble és a Facebook főhadiszállásán évek óta alvókabinokban pihenhetnek meg napközben az alkalmazottak, az Uber is elkülönített központjában egy területet a pihenésre, a Zappos Las Vegas-i központjában egy óriási akvárium veszi körül a pihenőszobát, a svéd Forza pedig zen-szobákat alakított ki a kreativitás fokozására.

Azzal kapcsolatban viszont már jobban megoszlanak a vélemények, hogy napi hány perc munkahelyi sziesztaval lehet a legjobb eredményt elérni, a szundikálás eltérő időtartama ugyanis bizonyítottan eltérően befolyásolja az éberséget és a kognitív képességeket: „*az orvostudományi kutatások arra felé mutatnak, hogy nem jó, ha a munkahelyi szundikálás meghaladja a 30 percet, mert a szervezet ezután hosszabban tartó pihenésbe kezd, és a mély alvásból való felébredés elhúzódó fáradtságot eredményezhet*” – mondja a kutató.

A World Sleep Society sem ajánlja, hogy a nappali szunyókálás meghaladja a 45 percet. A témában végzett kutatások azt bizonyítják, hogy már a 20 percnél vagy annál rövidebb (ún. power nap) gyors pihenések is javíthatják a koncentrációt és a kognitív képességeket. Ugyanakkor a szundikálás hossza differenciált hatásokkal járhat: a kutatók azt találták, hogy egy 15 perces rövid alvás felébredés után 30 perccel javította az éberséget, míg egy 45 perces hosszabb szieszta csak 3 óra elteltével javította a figyelmet.

Megbélyezés helyett észszerű döntés

A munkahelyi szunyókálás nem csak a vállalatok termelékenységének kedvez, hanem a munkavállalók számára is kézzelfogható előnyökkel jár: kevesebb munkahelyi hibázással és munkából való hiányzással és gyakoribb előléptetéssel. Egy közelmúltban készült amerikai jelentés szerint 18%-kal nagyobb valószínűséggel számoltak be előléptetésükről az elmúlt egy évben azok a munkavállalók, akiknek engedélyezték a munkahelyi sziesztát, mint nem szundikáló társaik. Ugyanakkor a tanulmány szerzői a témában megjelent kutatásokat összegezve azt is megjegyzik, hogy a munkahelyi szundikáláshoz egyelőre a magasabb státuszban dolgozók férnek hozzá jobban: egy, a témában készült felmérés szerint a munkahelyükön szundikálók 55%-a dolgozik vezető pozícióban, szemben a nem szundikálók 41%-ával.

A Corvinus áttekintő elemzése kitér az iparági különbségekre is, az egyik idézett, 2018-as tanulmány szerint a technológiai szektorban dolgozók 25%-a mondta azt, hogy a menedzsereik megengedik nekik a szunyókálást, és a művészeti és szórakoztatóiparban közel 19%-uk. Tiltják viszont a lehetőséget az informatikai dolgozók 62%-ánál, az állami tisztségviselők, valamint a pénzügyi és biztosítási szakemberek 57-57%-ánál.

A téma további kutatásokat érdemel, többek között arról, hogy a pontosan hogyan hat a szervezeti teljesítményre, milyen további előnyei vannak, milyen iparágban és milyen környezetben a leghatékonyabbak és hogyan érdemes kezelni a visszaéléseket. A szervezetek jelentős időt és erőforrásokat fordítanak a versenyképességük növelésére, ehhez pedig javítani akarják az alkalmazottak teljesítményét és ösztönözni kívánják az innovatív gondolkodást. A tudományos eredmények szerint munkahelyi rövid alvás képes mindkettőre, és ha a cégek ezt nem támogatják, figyelmen kívül hagynak egy könnyen és olcsón megszerezhető stratégiai előnyt. Ezért a tanulmány azt javasolja, hogy a vállalatvezetők hozzanak észszerű döntéseket, és kezdeményezzék a munkahelyi szundikálás lehetőségének beépítését a szervezeti kultúrába.

Sajtókapcsolat:

- press@uni-corvinus.hu

Eredeti tartalom: Budapesti Corvinus Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/16482/komoly-profitrol-mond-le-a-ceg-amely-nem-hagyja-szundikalni-dolgozoit/>