

РОССИЯНЕ СТАЛИ ХУЖЕ ВЫСЫПАТЬСЯ ИЗ-ЗА РАБОТЫ СВЕРХУРОЧНО

МОСКВА, 6 ноября 2018 года. – Почти половина работающих россиян жалуются на недосыпание, причем за год выросло число тех, кто не высыпается из-за необходимости работать сверхурочно. Меньше всех спят руководители высшего и среднего звена. Домашний досуг – на втором месте среди причин недосыпания. Из-за неэффективности труда невыспавшихся сотрудников работодатели несут издержки в размере 174 млрд рублей в месяц. Таковы итоги всероссийских исследований, проведенных Аналитическим центром НАФИ в феврале 2016, апреле 2017 года и сентябре 2018 года¹.

В России законодательно установлен восьмичасовой рабочий день и сорокачасовая рабочая неделя (в сумме 1970 рабочих часов в год). По данным исследования ОЭСР² Россия занимает пятое место в рейтинге стран по критерию объема времени, проведенного на рабочем месте. По этому показателю нас опережают Мексика (2257 часов), Коста-Рика (2179 часов), Южная Корея (2024 часа) и Греция (2 108 часов). В тройку стран с наименьшим объемом рабочего времени входят Германия (1356 часов), Дания (1408 часов) и Норвегия (1419 часов).

В 2018 году постоянную работу имеют две трети (66%) россиян. Почти половина работающих россиян (43%) признались, что не высыпаются в рабочие дни. Из них каждый третий (32%) не высыпается 5 дней в неделю, а каждый пятый (20%) – 2 или 3 дня в неделю.

Основная причина недосыпания – необходимость сверхурочной работы или учебы. Доля невысыпающихся по этой причине выросла на 9 п.п. по сравнению с прошлым годом и составила 39% (год назад – 30%). **Второе место (26%) среди причин недосыпания – домашний досуг: просмотр ТВ-передач, игры или чтение книг допоздна,** причем раньше эти занятия указывались чаще (37% в 2017). 18% опрошенных недосыпают **из-за возраста и проблем со здоровьем,** 12% - **из-за маленького ребенка в семье.**

Реже остальных высыпаются руководители высшего и среднего звена (54%). Чаще высыпаются рабочие (59%) и индивидуальные предприниматели (58%).

Эксперты НАФИ рассчитали потенциальный размер переплат, которые работодатели вынуждены делать за неэффективно потраченное рабочее время невыспавшихся сотрудников. Для этого россияне оценивали свою

¹ Инициативный всероссийский опрос НАФИ проведен в сентябре 2018 г. Опрошено 1600 человек в 140 населенных пунктах в 42 регионах России, среди них работающих 1056 человек. Статистическая погрешность не превышает 3,4%.

² Исследование ОЭСР, 2017 год (<https://data.oecd.org/emp/hours-worked.htm>).

работоспособность в те дни, когда они не высыпаются, по шкале от 0 до 100%. В среднем работающий россиянин, имеющий сложности с режимом труда и отдыха, оценивает свою эффективность в 75% (в прошлом году оценка была немного выше – 80%). В основном участники опроса оценивали свою работоспособность в диапазоне от 60% до 80% (43% всех ответивших) и от 80% до 100% (31% ответивших). Учитывая численность работающих граждан (на конец июля 2018 года - 72,7 млн, данные Росстата) и средние зарплаты в профессиональных группах в регионах, переплаты за неэффективность не выспавшихся сотрудников составили 174 млрд руб. в месяц по всей России³.

Людмила Спиридонова, руководитель направления исследований в сфере HR Аналитического центра НАФИ:

«У занятых россиян сохраняется высокая загруженность – почти 40% говорят о том, что не высыпаются в рабочие дни из-за сверхурочной работы. Результаты других исследований НАФИ подтверждают полученные результаты – 18% работающих россиян указывают ненормированный или неудобный график работы как негативный фактор.

Желание работодателя получить максимум отдачи от своих работников понятно, однако, стоит учитывать тот факт, что эффективность плохо отдохнувших сотрудников заметно снижается, и в конечном итоге отражается на результатах труда и не приносит желаемой прибыли».

«Сколько дней из тех, что Вы работаете, Вы не высыпаетесь?», среднее кол-во дней по ответам работающих россиян, которые не высыпаются

	Среднее число дней, когда не высыпаются	Работают дней в неделю						
		1	2	3	4	5	6	7
2016 год	3,74	1	2	2	3,31	3,52	3,86	5,78
2017 год	3,75	0	2,1	2,44	2,93	3,56	4,01	5,69
2018 год	3,86	0	2,00	3,00	3,35	3,66	4,23	5,43

«Сколько дней из тех, что Вы работаете, Вы не высыпаетесь?», в % от всех работающих россиян

	2017	2018
Высыпаюсь ежедневно	53	57
Не высыпаюсь какое-то количество дней	47	43

³ Расчетные интегральные показатели выполненные на основе субъективных оценок россиян эффективности их работы, а также размера среднемесячной заработной платы.

«Сколько дней из тех, что Вы работаете, Вы не высыпаетесь?», в % от всех работающих россиян, которые не высыпаются

	2016	2017	2018
1 день	11	10	5
2 дня	23	20	20
3 дня	12	18	19
4 дня	10	11	12
5 дней	32	26	32
6 дней	5	6	5
7 дней	7	9	7

«Из-за чего Вы обычно не высыпаетесь?» *, в % от всех работающих россиян, которые не высыпаются

	2016 год	2017 год	2018 год
Необходимость сверхурочной работы/учебы	36	30	39
Смотрят ТВ, играют за компьютером, читают книги допоздна	28	37	26
Из-за возраста и проблем со здоровьем (бессонница, головные боли и пр.)	21	23	18
Из-за маленького ребенка/детей	15	15	12
Посторонний шум, свет, некомфортная температура	6	11	9
Развлечения вне дома допоздна (бары, дискотеки, прогулки)	4	8	9
Бытовые заботы / Домашние дела	7	4	-
Храп супруга / партнера	2	4	3
Другое	6	2	9

* Сумма ответов превышает 100%, так как респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов

«Если взять за 100% Вашу работоспособность, когда Вы выспались, на сколько % Вы оценили бы в среднем свою работоспособность, когда Вы не выспались?», в % от всех работающих россиян, которые не высыпаются

Работоспособность, когда работник не выспался, %	Частота, %	Средняя з/п, руб.
0-60%	22	32 925
61-80%	43	25 000
81-100%	36	23 807

Источник: НАФИ

Оставайтесь в курсе! Интересная аналитика у вас в почте. Подписывайтесь на nafi.ru
Новости и обсуждения на <https://www.facebook.com/nacfin>