

Slechte slaper steelt eerder van zijn baas

Werknemers die een slechte nachtrust achter de rug hebben, nemen eerder extra lange pauzes, gaan vaker te vroeg naar huis of stelen van hun baas.

Jules van der Leeuw
Rotterdam

Het verband tussen een slechte nachtrust en dergelijk ongewenst gedrag op de werkvloer blijkt uit promotieonderzoek door Laura Giurge van de Rotterdam School of Management. Ze onderzocht de relatie tussen de kwaliteit van de nachtrust en de mate van zelfbeheersing.

Tien dagen lang stuurde Giurge een sms-bericht naar een groep van ruim honderd fulltime werknemers met de vraag: hoe goed heb je afgelopen nacht geslapen? „Daarbij ging het om de kwaliteit van de slaap, niet per se het aantal uren dat ze hadden geslapen.” Ook moest het proefpaneel aangeven of en in welke mate er sprake was van ongewenst gedrag. „De antwoorden waren anoniem; iedereen kon vrijuit reageren.”

Impulsen

Volgens Giurge vertonen we na een slechte nachtrust sneller ‘egoïstische impulsen’ die niet door zelfbeheersing binnen de perken kunnen worden gehouden. „Iedereen heeft wel eens de neiging om bijvoor-

beeld vroeg naar huis te gaan zonder de baas te informeren. Meestal geef je niet toe aan die impuls. Als je dat toch doet, voel je je erna meestal schuldig en zorg je dat het niet nog eens gebeurt. Het is bekend dat een slechte nachtrust de zelfbeheersing aantast. Slecht slapen houdt onethisch gedrag in stand.”



“**Sommige bedrijven creëren ruimtes waar je even een dutje kunt doen**

— Laura Giurge, onderzoekster

Dat niet iedereen hetzelfde reageert op een slechte nacht, komt volgens Giurge door hun ‘morele identiteit’, met kenmerken als vriendelijkheid en eerlijkheid. Mensen met een lagere morele identiteit blijken na een slechte nachtrust vaker geneigd hun wangedrag de volgende dag te herhalen.

De neiging tot ongewenst gedrag is volgens Giurge een gril, die van dag tot dag kan wisselen. „Wat de reden ook is voor ongewenst gedrag, een slechte nachtrust kan ervoor zorgen dat het moeilijk is om ermee te stoppen. Vermoeidheid maakt het moeilijker je over het gevoel heen te zetten dat je iets niet goed hebt gedaan en het de volgende dag beter te doen.” Dat kan volgens Giurge verklaren waarom in sommige organisaties onethisch gedrag zo hardnekkig is.

Netjes

Volgens Giurge ligt er niet alleen een taak voor de werknemer, maar net zo goed voor bedrijven. „Je wordt al snel gezien als slechte medewerker als je na een slechte nachtrust wat vroeger naar huis gaat of later begint met werken. Bekijk het eens vanuit het perspectief van de werknemer: waarom zou je daardoor een slechte werknemer zijn? Zolang je je uren maakt of je taak netjes vervult, hoeft dat geen issue te zijn.”

Werkgevers zetten soms al stappen om goed uitrusten makkelijker te maken voor hun werknemers, soms zelfs onder werktijd. „Werkgevers kunnen hun mensen niet beter laten slapen, maar je kunt wel meedenken over een oplossing. Sommige bedrijven creëren ruimtes waar je even een dutje kunt doen.”

