

80% работников российских компаний считают, что не испытывают нехватку общения. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» и платформы «Академия Здоровья». Они провели исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование».

Специалисты «АльфаСтрахование» опросили сотрудников 95 российских компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что большая часть из них довольна количеством нерабочего общения, присутствующим в их жизни. Они взаимодействуют с друзьями и знакомыми с помощью различных каналов: интернет для этого используют 93,4% опрошенных (сюда входят соцсети, электронная почта и мессенджеры), по телефону регулярно разговаривают 79,7%, 53,2% не реже одного раза в две-три недели встречаются с друзьями. А 2,5% даже пишут близким и знакомым письма на бумаге и отправляют открытки.

Также 15,4% респондентов указали, что перегружены общением на работе, поэтому рады дням, свободным от взаимодействия с людьми (помимо членов семьи). Еще 21,7% опрошенных признались, что время от времени им не хватает общения, и от этого они чувствуют себя некомфортно и одиноко.

Специалисты ВЦИОМ провели опрос с целью выяснить, что россияне делают, когда испытывают одиночество. Практически половина респондентов (44%) ответили, что общаются с друзьями и родными, 28% смотрят фильмы, читают книги, играют в компьютер. Еще 22% «таблеткой от одиночества» назвали хобби и увлечения (курсы, спорт, общение в интернете, взаимодействие с домашними животными), 2% вспомнили про алкоголь.

Также 93% россиян утверждают, что не чувствуют себя одинокими, но в то же время 41% опрошенных считают, что одиноких людей становится больше. Существует мнение, что не у всех жителей крупных городов социальная изоляция вызывает чувство одиночества. Есть те, кто уделяет больше внимания саморазвитию, карьере и творчеству, чем детям, семье и друзьям.

К сожалению, одиночество способно нанести вред здоровью. Группа ученых из Университета Бригама Янга выяснила, что проживание в одиночку увеличивает вероятность более ранней смерти на 32%, социальная изоляция — на 29%, ощущение одиночества — на 26%. Эти данные стали результатом семилетних исследований, затронувших 3,4 млн представителей разных стран мира, чей средний возраст составлял 66 лет.

«Согласно исследованию профессора психиатрии Университета Калифорнии Абрахама Палмера, периодически возникающее ощущение одиночества в 14-27% случаев обусловлено генетически и передается вместе с некоторыми чертами характера от родителей. Мы рады, что сотрудники опрошенных нами компаний в большинстве своем не испытывают нехватку общения и не ощущают себя одинокими, ведь это чувство способно отрицательно повлиять как на психическое, так и на физическое здоровье, — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». — К различным жизненным обстоятельствам можно относиться по-разному и многим одиночество даже нравится. Однако тем, кто живет один, рабочие мероприятия, во время которых человек чувствует себя частью команды, идут на пользу. «АльфаСтрахование» активно внедряет программы улучшения здоровья персонала и

проводит различные мероприятия, укрепляющие их физическое и ментальное состояние».

Источник: Википедия страхования, 19.04.2018