

Переживания на работе провоцируют у каждого четвертого сотрудника болезненное отношение к критике, а у каждого пятого — прокрастинацию. Согласно опросу Группы Ренессанс страхование (МОЕХ: RENI) и исследовательского центра Зарплаты.ру, большинство респондентов считают, что справиться со стрессом на рабочем месте им поможет поход в бассейн, медитация или беговая дорожка.

Каждый второй россиянин (53%) считает, что нуждается эмоциональной разгрузке после рабочего дня. 40% уверены, что испытывают постоянное напряжение из-за слишком серьезного отношения к своим обязанностям. Об этом больше всех говорят жители Екатеринбурга (45%). Болезненное восприятие критики и замечаний присуще каждому четвертому россиянину (26%), а чаще всего такая причина встречается у респондентов из Санкт-Петербурга (30%). Нервы на работе сказываются на личной эффективности и выполнении задач у 21% россиян. Больше всех об этом говорят жители Москвы (30%). Оставшиеся 7% отмечают, что стресс приводит к нарушению коммуникации с коллегами и начальством.

«По данным Группы Ренессанс страхование, количество обратившихся за консультацией психолога в рамках программ добровольного медицинского страхования за I квартал 2023 года выросло почти на 30 процентов, включая различные инструменты: сессии с психологами, трансформационные игры, вебинары, медитации. Наибольшее число обратившихся – из Москвы, Санкт-Петербурга и Екатеринбурга.

За прошлый год число онлайн консультаций психологов увеличилось в 4 раза, до 16 тысяч. В числе возможных причин: эмоциональное выгорание, проблемы внутрикорпоративных коммуникаций и постановки задач», — комментирует управляющий директор по ДМС «Ренессанс страхование» Юлия Галаничева.

Большинство респондентов (78%) считает, что снизить уровень переживаний помогла бы физическая нагрузка. Из них, 38% хотели бы, чтобы в здании компании появился бассейн, 21% мечтает о беговой дорожке, 13% надеются, что в офисе установят грушу для битья, а 6% ждут появления комнаты для занятий пауэрлифтингом. Еще 73%

россиян считают, что им подходят более спокойные способы эмоциональной разгрузки, например, прослушивание музыкальных композиций или занятия йогой и медитацией. 36% опрошенных предпочитают расслабляться с помощью игр: настольный теннис и футбол, мини-гольф. 13% мечтают о комнате ярости, где можно что-то разбить и сломать.

61% россиян считает, что возможность сбрасывать стресс на работе мотивировала бы их больше времени проводить в офисе, например, приходить туда с утра пораньше. Каждый пятый (21%) приезжал бы не только чтобы работать, но и позаниматься спортом, а 12% россиян отмечают, что это поможет им в выстраивании отношений с коллегами.

В опросе приняли участие 1820 соискателей, в возрасте 25-55 лет. Опрос проводился в городах-миллионниках. Регионы исследования — вся Россия. Исследование проводилось методом онлайн-анкетирования в июне 2023 года.

Википедия страхования