

Сверхурочная работа становится обыденностью для большинства россиян, а отказ от нее означает потерю дополнительного заработка и благосклонности руководства. Согласно опросу Группы, Ренессанс страхование (МОЕХ: RENI) и исследовательского центра Зарплаты.ру, россияне стараются решить проблемы с дополнительными часами в офисе с помощью приоритезации задач и консультаций с психологом.

Почти каждый второй россиянин (45%) считает, что продвинуться по карьерной лестнице возможно только с помощью переработок. Из них, каждый пятый (20%) утверждает, что именно благодаря этому сотрудник доводит задачи до конца. Чаще всего так считают жители Новосибирска (30%). 17% респондентов утверждают, что дополнительные часы на рабочем месте помогут обратить на себя внимание руководителя, а в большинстве случаев так думают жители Ростова-на-Дону (30%). Оставшиеся 8% считают, что так можно выразить лояльность к компании. Такого мнения придерживаются жители Екатеринбурга (15%).

Для многих россиян дополнительные часы на работе стали необходимостью (64%), а почти каждый второй (41%) считает, что даже постоянные задержки — это не повод для увольнения. Отказ от сверхурочной работы пугает россиян несвоевременным выполнением задач (52%), потерей дополнительного заработка (39%) и благосклонности начальства (33%). На фоне переживаний россияне часто отмечают появление нервных срывов (53%), снижение иммунитета (23%), ухудшение когнитивных функций (22%), бессонницы (21%) и скачками давления (15%).

«По данным Группы Ренессанс страхование, количество обратившихся за консультацией невролога, сомнолога и психолога в рамках программ добровольного медицинского страхования за первые 6 месяцев 2023 года выросло почти на 8%, включая различные инструменты: сессии с психологами, трансформационные игры, вебинары, медитации. Наибольшее число обратившихся – из Москвы, Санкт-Петербурга и Екатеринбурга.

За первые 6 месяцев 2023 количество онлайн-консультаций таких специалистов

выросло на 27,5% по сравнению с первыми 6 месяцами 2022 года. Среди вероятных причин: интенсивный рабочий темп, сильная нагрузка на сотрудников разных компаний и эмоциональное выгорание», — комментирует управляющий директор по ДМС «Ренессанс страхование» Юлия Галаничева.

По мнению россиян, исправить ситуацию на рабочем месте можно самостоятельно. 40% считает, что достаточно научиться говорить “нет” новым задачам и дополнительным проектам. 34% видят выход в правильном расставлении приоритетов. Смена работы решила бы проблему 19% сотрудников, а 15% считают, что могут для этого попросить себе ассистента. 13% записываются на консультации с психологом для выставления личных границ.

В опросе приняли участие 2150 соискателей, в возрасте 25-55 лет. Опрос проводился в городах-миллионниках. Регионы исследования — вся Россия. Исследование проводилось методом онлайн-анкетирования в июле 2023 года.

Википедия страхования