

# Хронический стресс на работе испытывают две трети новосибирцев

31.10.2024



Жительницы Новосибирска показали более высокий уровень стрессоустойчивости: 57% опрошенных сотрудниц отметили, что эмоциональное напряжение незначительно влияет на их работоспособность. Однако 34% женщин сообщили, что стресс непосредственно влияет на их социальную жизнь и личные отношения. Такими результатами исследования поделились специалисты «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций» и платформы «Академия Здоровья» совместно с Аналитическим центром компании «АльфаСтрахование».

Мужчины, напротив, показали меньшую устойчивость к стрессовым факторам. Лишь 39% опрошенных респондентов отметили, что перенапряжение не мешает им эффективно работать. Вместе с тем 30% новосибирцев признались, что в стрессовых ситуациях их продуктивность растет. Что касается влияния стресса на личные и социальные аспекты жизни, только 13% мужчин заметили такую зависимость.

Среди главных причин эмоционального напряжения сибиряки отметили чрезмерный объем задач – 71%, конфликты с коллегами и начальством – 59%, недостаток контроля над выполнением задач и слабую интеграцию в рабочие процессы – 51%. Выбрать можно было несколько вариантов ответов.

«Перестройки на предприятиях беспокоят 44% опрошенных, недостаток полноценного отдыха – 43%. Также причиной стресса называют отсутствие обратной связи по выполненной работе (39%), нехватку четких технических заданий (35%), задержки зарплаты (29%) и низкие перспективы карьерного роста (25%)», – говорится в результатах опроса.

Кроме того, новосибирцы рассказали, что, по их мнению, может снизить уровень стресса на работе. Среди популярных ответов: распределение задач и более гибкий график, организация сессий с психологом для сотрудников и оборудованные комфортные зоны отдыха на рабочих местах.

*В опросе приняли участие 1497 сотрудников, проживающих в Новосибирске.*

Ранее стало известно, что [мужчины увольняются с работы в порыве эмоций в 2,5 раза чаще.](#)

*Кирилл Суржик*