

Doar o treime dintre români (34%) sunt fericiți la locul de munca (analiza)

Doar o treime dintre români (34%) sunt fericiți la locul de munca, aceștia menționând ca desfășoară activități care îi împlinesc personal și contribuie la o stare generală de bine, arată rezultatele unui studiu realizat de Reveal Marketing Research.

Anumite grupuri demografice experimentează o mai mare împlinire în mediul lor profesional, în special femeile (37% vs. 31% bărbați), persoanele între 35-45 ani (43%), cei care au copii (43% vs. 27% dintre cei fără copii) și cei cu venituri peste 5.000 de lei (39%).

Potrivit studiului citat, majoritatea românilor (47%) se declară mulțumiți de locul lor de munca și de nivelul de remunerație pe care îl primesc, însă fără ca această satisfacție să fie însoțită de sentimentul de împlinire.

Pe de altă parte, 19% dintre români nu sunt mulțumiți de locul lor de munca actual, considerând că nu sunt plătiți suficient și că nivelul de stres este ridicat. Această atitudine față de locul de munca este regăsită în special în cazul celor cu vârste cuprinse între 45-55 de ani (24%) și a celor cu venituri mici, sub 3.000 de lei (33%).

De asemenea, jumătate dintre români (51%) declară că au realizat inițiative pentru minimizarea nivelului de stres la locul de munca, în special cei cu vârste între 18-24 ani (58%) și cei cu venituri mari peste 5.000 de lei (57%).

În prezent, o proporție semnificativă de 65% dintre români declară că au observat colegi afectați de sindromul burnout la locul de munca, aceștia manifestând simptome de epuizare fizică sau psihică. Acest fenomen este remarcat în mai mare măsură în rândul reprezentanților Generației Z, cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani (77%), persoanelor mature între 45-55 de ani (71%) și a celor cu venituri mari peste 5.000 de lei (71%).

Mai mult decât atât, jumătate dintre români (51%) au afirmat că au luat inițiative de-a lungul timpului pentru a minimiza nivelul de stres cu care se confruntă la locul de munca. Acest comportament este mai des întâlnit în rândul celor cu vârste cuprinse între 18-24 ani (58%) și a celor cu venituri mari peste 5.000 de lei (57%).

"Datele studiului relevă că fenomenul epuizării la locul de munca este o realitate observată de o parte semnificativă a angajaților din România ce necesită măsuri pentru a minimiza stresul la locul de munca. Factorii precum genul, vârsta, statutul familial și nivelul de venit influențează în mod semnificativ percepția de împlinire la locul de munca, iar înțelegerea acestor diferențe este esențială pentru elaborarea unor strategii de gestionare a resurselor umane și pentru crearea unui mediu de lucru mai motivant pentru toți angajații", a menționat Marius Luican, CEO al Reveal Marketing Research.

Metodele principale de combatere a stresului la locul de munca includ luarea concediilor de odihnă (41%), petrecerea timpului în oras sau sesiuni de shopping (37%) și relaxarea prin ascultarea de muzică (29%).

În ceea ce privește principalele cauze ale nivelului crescut de stres în rândul angajaților, acestea includ volumul ridicat de muncă (42%), plafonarea salariului (33%), preluarea excesivă de responsabilități (33%), interacțiunea cu clienți dificili (24%) sau presiunea generată de crize financiare cauzate de fenomene precum inflația sau recesiunea (19%).

"La o privire mai atentă, observăm că în cazul persoanelor între 35-55 ani volumul de muncă ridicat generează un nivel de stres mai ridicat (47%), în timp ce plafonarea salariului este o cauză mai des întâlnită în cazul bărbaților (35% vs. 30% femei), iar clienții dificili sunt mai des menționați de tinerii între 25-34 ani (30%)", se mai arată în studiul citat.

În privința soluțiilor cele mai frecvent utilizate de către angajați pentru a face față nivelului ridicat de stres sau epuizării cauzate de volumul mare de muncă, 41% dintre români își iau concediu de odihnă, 34% preferă să se relaxeze în timpul liber prin activități precum ieșiri în oraș sau shopping, 29% ascultă muzică pentru a se destinde, în timp ce 26% aleg să ia pauze mai lungi și mai dese pentru a crea un mediu de lucru mai agreabil.

22% dintre respondenți consideră că schimbarea locului de muncă ar putea fi o modalitate de a face față nivelului ridicat de stres, în timp ce 12% au menționat o creștere a consumului de substanțe precum tutunul sau alcoolul pentru a face față stresului, iar 8% au apelat la serviciile unui terapeut sau psiholog.

Reveal Marketing Research este o companie de cercetare de piață full-service, specializată în marketing research, studii sociologice, customer insight, business strategy, market development.

Studiul Reveal Marketing Research s-a desfășurat online în perioada 24 aprilie - 3 mai 2024 pe un eșantion reprezentativ pentru universul persoanelor cu vârsta 18+, utilizatori de internet, din mediul urban. Mărimea eșantionului a fost de 1005 respondenți (dintre care 895 respondenți lucrează), iar eroarea maximă de eșantionare este +/-3,1% la un nivel de încredere de 95%.