

## Doua treimi dintre angajatii angajatii români afirma ca sunt foarte strasati la locul de munca (sondaj)

**Unul din doi angajati români considera ca nivelul de stres la locul de munca actual este ridicat, iar 15,4% afirma ca este chiar nesustenabil de mare.**

Totodata, pentru alti 27% stresul este moderat si doar 7,7% declara ca este scazut sau lipseste, arata rezultatele unui sondaj realizat de platforma de recrutare online BestJobs.

Mediul de lucru dezorganizat si haotic, supraîncarcarea si primirea de responsabilitati care ies din aria lor de competente reprezinta principalii trei factori de stres invocati de jumatate dintre angajati.

De asemenea, patru din zece angajati explica stresul ridicat prin faptul ca sunt nevoiti sa preia din responsabilitatile colegilor, iar 37% sunt stresati de comunicarea slaba între manageri si echipa. Trei din zece spun ca asteapta prea mult ca superiorii sa ia anumite decizii si ca nu exista munca în echipa, fiecare fiind pe cont propriu.

Alti factori de stres pentru doi din zece respondenti sunt faptul ca li se impun obiective greu de realizat, ca primesc deadline-uri nerealistice sau ca nu li se dau toate informatiile de care au nevoie pentru a-si face treaba. E-mailurile sau SMS-urile primite de la superiori în afara orelor de program contribuie, de asemenea, la gradul ridicat de stres al angajatilor.

"Din pacate, aproape opt din zece respondenti au spus ca nivelul de stres a crescut în ultimii trei ani, iar pentru mai bine de jumatate dintre acestia, chiar s-a dublat. Daca pentru 43,4% dintre respondenti nivelul de stres este ridicat doar în anumite perioade din an, patru din zece spun ca este la fel pe tot parcursul anului, iar 8,8% - doar în apropierea unor deadline-uri. În aceste conditii, doi din zece respondenti afirma ca deja au ajuns la burnout, trei din zece cred ca în cel mult o jumatate de an vor ajunge la epuizare daca nivelul de stres se va mentine la acelasi nivel, iar 15% estimeaza ca se vor epuiza în cel mult un an", se mentioneaza într-un comunicat al BestJobs remis, marti, AGERPRES.

Conform sursei citate, de-a lungul carierei lor, sase din zece respondenti au spus ca si-au cautat alt job mai putin stresant, în conditiile în care 46% dintre angajati au raspuns ca au avut insomnii din cauza stresului de la job, iar un sfert - ca au avut probleme grave de sanatate pe fond de stres.

De asemenea, 37% dintre respondenti admit ca si-au descarcat stresul acumulat la job asupra familiei sau prietenilor, în timp ce 28% au recunoscut ca si-au pierdut cumpatul la job. Foarte putini angajati - sub 5% - au apelat la consilierea unui psiholog sau au depus plângeri oficiale la departamentul de HR. Multi nu au facut nimic, admitând ca s-au obisnuit pur si simplu cu stresul de la job.

Cei mai multi angajati care au raspuns la sondajul BestJobs (54%) spun ca firma nu face nimic pentru a reduce stresul la locul de munca, iar 42% nu sunt siguri ca angajatorul face ceva în acest sens.

În acelasi timp, angajatii stiu deja care ar fi solutiile care i-ar ajuta sa reduca stresul de la birou. Cei mai multi dintre respondenti (52%) sunt de parere ca e nevoie în primul rând ca managerii sa comunice mai bine cu angajatii si aproape tot atâta (49%) cred ca e nevoie ca firmele sa angajeze mai multi oameni. În plus, 32% au nevoie ca angajatorul sa le ofere un mediu de lucru mai relaxat, iar 30% ar vrea sa li se mareasca salariul. Totodata, aproape un sfert considera ca nivelul de stres ar scadea daca angajatorul le-ar oferi un echilibru între viata profesionala si cea personala, iar circa 13% ar vrea ca acesta sa introduca posibilitatea de a lucra si de acasa, ori sa ofere mai multe zile libere decât cele legale.

Sondajul BestJobs a fost efectuat în perioada 2- 18 octombrie 2019, pe un esantion de 1.018 de utilizatori de internet.