

Sondaj eJobs: 7 din 10 români trec printr-o perioada dificila din punct de vedere emoțional. Problemele financiare și cele legate de job îi apasa cel mai mult

7 din 10 participanți la cel mai recent sondaj derulat de eJobs România declara ca, în prezent, traverseaza o perioada dificila din punct de vedere emoțional. Factorul care își pune cel mai mult amprenta asupra echilibrului lor psihic este faptul ca muncesc prea mult și simt ca au intrat într-o zona de burnout, aproximativ o treime dintre respondenți marcând acest raspuns. Urmatorul motiv este legat de faptul ca nu câștiga suficient pentru cheltuielile pe care le au. 20% nu se simt apreciați la locul de munca, iar 13% spun ca sunt afectați de diverse probleme pe care le întâmpina în viața personala.

„Rezultatele sondajului vin sa confirme ceea ce și noi auzim tot mai des în jurul nostru, în context profesional: discuții despre anxietate, epuizare, presiune, deviații comportamentale, colegi nesiguri, deprimați, manageri încarcați cu toate problemele echipei, nervi întinși la maximum, dezechilibre. Sunt, însa, trairi care nu ar trebui sa ne surprinda, dupa 4 ani foarte dificili, marcați de o pandemie, un razboi, un context economic în cel mai bun caz incert și cine știe câte alte situații particulare, personale, care s-au așezat pe acest fond deloc prielnic”, spune **Raluca Dumitra**, *Head of Marketing în cadrul eJobs România*.

Întrebați care sunt stările emoționale pe care le-au resimțit cel mai pregnant în ultimul an, mai mult de jumătate (53,4%), au pus pe primul loc teama ca veniturile pe care le au nu vor ține pasul cu creșterile de prețuri și nu vor reuși sa se mai descurce din punct de vedere financiar. 37,6% s-au simțit neînțeleși de angajator, iar 32% au inclus în lista acestor stari teama de a nu-și putea gasi un job nou. 23,3% dintre respondenți menționeaza ca și-au pierdut echilibrul emoțional. Alte trairi negative cu care s-au confruntat românii în ultimul an au fost îngrijorarea ca ar putea sa-și piarda jobul, singuratatea ori depresia. 2 din 10 spun ca ultimul an fost, în general, unul bun, fara prea multe motive de îngrijorare.

„Deși vedem destul de multe motive de îngrijorare, dar și transparența în a le recunoaște, întrebați daca au simțit nevoia de a apela la ajutor psihologic de specialitate, doar 33,5% dintre participanții la sondaj au raspuns afirmativ. Dintre aceștia, 62,4% nu au facut nimic în acest sens, 35% au început sa mearga la terapie și au platit din resurse proprii costurile aferente, iar 2,6% au avut parte de terapie, ca beneficiu oferit de compania pentru care lucreaza”, explica Raluca Dumitra.

Jumatate dintre cei care recunosc ca ar fi avut nevoie, dar nu au mers la terapeut, spun ca motivul este legat de bani și ca nu și-au permis. Aproape o treime, însa, nu au facut acest lucru pentru ca nu s-au simțit confortabil sa vorbeasca despre problemele lor cu un strain, iar 3,4% au declarat ca le este teama ca ar putea fi judecați de cunoscuți. Alte motive care le-au stat în cale au fost lipsa timpului, faptul ca nu au gasit un psiholog cu care sa fie compatibili sau ca au încercat, pe cont propriu, sa își rezolve problemele care îi apasau.

O treime dintre cei care au mers la terapie în ultimul an spune ca se simte la fel ca înainte și ca nu observa nicio schimbare în urma acestui proces. 35,8% spun ca sunt mai liniștiți acum, iar 28,3% se declara mai încrezători în ei înșiși și în viitor. Pentru 3,1%, sesiunile de terapie au avut un efect advers și spun ca se simt mai agitați decât înainte de a le începe.

„Aceasta preocupare pentru echilibrul emoțional devine tot mai evidenta atât în rândul candidaților și angajaților, cât și al angajatorilor, care au înțeles ca starea de bine a oamenilor din echipe are un impact direct și, de multe ori, imediat în business. De aceea, de aproximativ patru ani încoace, vedem ca în structura pachetelor de beneficii extrasalariale a început sa apara accesul la consiliere psihologica, chiar daca înca timid”, mai spune Raluca Dumitra.

45% dintre respondenți menționează ca acest lucru nu se întâmplă în compania pentru care lucrează, deși și-ar dori, 41,3% spun ca nici nu au acest beneficiu, dar nici nu cred ca este nevoie, iar 7,3% au raspuns ca angajatorul lor a oferit dintotdeauna acces la terapie. Pentru 2,8% compania a inclus terapia în ultimul an, iar 3,5% au acest beneficiu din 2020, dupa declanșarea pandemiei de Covid.

În ceea ce privește relația pe care o au cu angajatorul lor, 77,7% nu cred ca managerii sunt interesați de sanatatea emoțională a angajaților. În plus, de la locul de munca resimt o serie de generatori de stres, precum faptul ca muncesc prea mult, ca au un salariu prea mic pentru nevoile lor actuale, ca au o relație tensionată cu managerul sau cu alți membri ai echipei, ca nu le este permis sa lucreze remote sau ca nu se simt suficient de bine pregătiți și nu fac față cerințelor de la job.

Sondajul a fost realizat în perioada septembrie – octombrie 2023, pe un eșantion de 1.572 de respondenți care, la momentul completării sondajului, erau angajați.