

Șase din zece români nu se simt împliniți profesional; femeile, mai afectate de sindromul “burnout” (studi

Aproape doua treimi dintre români (65%) nu se simt împliniți profesional, în timp ce o pondere similara au remarcat colegi afectati de sindromul burnout, arata rezultatele unui studiu de specialitate, publicate joi.

Conform cercetarii Reveal Marketing Research, 35% dintre respondenti au declarat ca sunt fericiti la locul de munca, iar 60% dintre angajati sustin ca iau masuri antistres la birou, în crestere de la 51%, în 2024.

De asemenea, 65% din totalul celor chestionati afirma ca nu se simt împliniți profesional, principalele surse de stres la locul de munca fiind volumul mare de munca (64%), preluarea excesiva de responsabilitati (50%), stagnarea salariului (45%) si interactiunea cu clienti dificili (34%).

În plus, 66% dintre români declara ca au remarcat colegi afectati de sindromul burnout, în special femeile (71% fata de 62% în cazul barbatilor) si tinerii cu vârste cuprinse între 25-34 ani (74%).

"Angajatii devin tot mai proactivi în prevenirea burnout-ului, iar procentul celor care iau masuri anti-stres la locul de munca creste de la 51% în 2024 la 60% în 2025. Aceasta tendinta este mai pronuntata în rândul tinerilor de 18-24 de ani (68%) si al celor cu vârste între 35-44 de ani (65%)", se mentioneaza în studiu.

Potrivit sursei citate, în cazul femeilor, volumul de munca ridicat genereaza un nivel de stres mai ridicat (68%, comparativ cu 61% în cazul barbatilor), în timp ce stagnarea salariului este o cauza mai des întâlnita în cazul barbatilor (49% fata de 40% în cazul femeilor).

Pentru a face fata stresului si epuizarii cauzate de volumul mare de munca, angajatii recurg la diverse solutii. Astfel, 67% dintre români își iau concediu de odihna, 54% se relaxeaza în timpul liber prin activitati, precum iesiri în oras sau shopping, 39% petrec mai mult timp cu cei apropiati, 36% asculta muzica, iar 32% aleg sa ia pauze mai lungi si mai dese pentru a crea un mediu de lucru mai placut.

În acelasi timp, doi din zece respondenti (21%) considera schimbarea locului de munca ca fiind o solutie potrivita, procentul fiind mai ridicat în rândul celor cu venituri peste 6.000 de lei (27%). Totodata, în cazul a 16% din totalul celor intervievati s-a observat o crestere a consumului de produse cum ar fi tutunul sau alcoolul pentru a gestiona stresul.

Studiul Reveal Marketing Research a fost realizat online, în perioada 17-21 februarie 2025, pe un esantion de o mie de respondenti (dintre care 890 de persoane care lucreaza), iar eroarea maxima de esantionare este +/-3,1%, la un nivel de încredere de 95%.