

Лишь каждый восьмой россиянин никогда не испытывал стресса, связанного с работой, 19% сталкиваются с ним редко и в исключительных ситуациях, 14% – несколько раз в месяц, а каждый шестой – несколько раз в неделю. Еще 38% сообщили, что рабочий стресс стал для них неотъемлемой частью повседневной жизни. Об этом свидетельствуют результаты опроса*, который провели аналитики сервиса по поиску персонала Зарплата.ру и платформа психологической поддержки и развития навыков устойчивости «Просебя» (входит в Группу Ренессанс Страхование).

Чаще всего стресс у опрошенных вызывает низкая оплата труда при высоком уровне нагрузки – такой вариант ответа выбрали 43% всех участников опроса. В топ-5 причин рабочего стресса также вошли ощущение недооцененности со стороны работодателя (32%), токсичное поведение руководства или коллег (31%), размытый круг обязанностей (27%) и повышенная нагрузка (21%). Среди последствий рабочего стресса свыше половины респондентов (54%) выделили тревожность, 41% сталкивались с депрессивными состояниями, 38% испытывали проблемы со сном, а 35% теряли интерес к любимым хобби и видам отдыха.

«Только 30% работающих россиян имеют высокий уровень ментального благополучия. Этот вывод из нашего совместного с Фондом „Общественное мнение“ исследования Индекса ментального благополучия подтверждается данным опросом Зарплаты.ру. Высокое давление и стресс сегодня – новая реальность, а не аномалия. Поэтому вопрос уже не в том, как убрать стресс, а в том, хватает ли устойчивости, чтобы выдерживать такое давление. И устойчивость не данность, а управляемая работа: недостаточно замерять уровень стресса, важно видеть, к каким решениям, ошибкам и потерям он приводит, и встраивать её в процессы как новый операционный слой. Там, где этим слоем не управляют, стресс превращается в скрытый налог на эффективность: компания платит его текучестью, ошибками и упущенным результатом», – прокомментировала CEO «Просебя» Ксения Винцюнене.

Интересно, что молодое поколение чаще возрастных респондентов указывало, что подвержено рабочему стрессу: это отмечали 47% опрошенных в возрасте 18-24 лет против 30% среди работающих россиян старше 45 лет. При этом и о полном отсутствии стресса из-за работы представители взрослого поколения заявляют в 3 раза чаще, чем молодежь (17% против 5% зумеров). Кроме того, у более молодых россиян стресс обычно является фоновым – лишь у 8% респондентов младше 25 лет он связан только с кризисными ситуациями на работе, а 74% из них отмечают, что испытывают его не менее нескольких раз за неделю.

Далеко не все, кто испытывает рабочий стресс и выгорел, принимают их как данность: 47% пробовали самостоятельно справиться с подобными состояниями. Самыми популярными способами побороть эти проблемы оказались хобби и дополнительный отдых (52%), спортивные активности (44%), еще 42% намеренно снижали свой рабочий темп, невзирая на фактическую нагрузку. В 17% случаев принятые меры помогали опрошенным, а 30% так и не заметили положительного эффекта.

Почти половина (46%) участников опроса всерьез рассматривали обращение к психологу в качестве способа борьбы со стрессом и выгоранием, но только седьмая часть из них фактически им воспользовались. В топ-3 фактора, которые чаще всего останавливают россиян от обращения к специалисту, вошли уверенность, что проблема несерьезна и решится сама (37%), высокая стоимость консультаций (28%), и стремление решать проблемы самостоятельно (19%). При этом 54% респондентов отметили, что возможность посетить психолога полностью за счет работодателя в значительной степени повлияла бы на их решение обратиться за помощью к специалисту, а для каждого третьего из них – стала бы решающим фактором.

Методология – опрос проведен в июне 2026 года методом онлайн-анкетирования среди 2866 россиян

Википедия страхования, 28.07.20726 г.