

Свыше четверти (28%) россиян ощущают профессиональное выгорание постоянно, а 42% – периодически. Еще четверть сообщила, что скорее не испытывает такого состояния, и только 5% с уверенностью отметили полное отсутствие соответствующих симптомов за последний год. Об этом свидетельствуют результаты опроса*, который провели аналитики сервиса по поиску персонала Зарплата.ру и Группы Ренессанс Страхование (MOEX: RENI).

Женская половина респондентов оказалась подвержена профессиональному выгоранию сильнее мужской: о постоянном или периодическом возникновении симптомов сообщили 75% женщин против 65% мужчин. Опрос также показал, что склонность к выгоранию постепенно снижается с возрастом: более трех четвертей (77%) молодых респондентов в возрасте от 18 до 24 лет сообщили о возникновении этого состояния в рамках последнего года, миллениалы сталкивались с ним немного реже (73%), и еще реже его испытывали опрошенные старше 45 лет (63%).

Согласно результатам опроса, вероятность выгорания зависит и от вида занятости. Так, чаще всего с этой проблемой сталкиваются наемные работники с графиком 5/2: почти три четверти (73%) из них хотя бы раз за последний год замечали у себя признаки профессионального выгорания. При этом среди сотрудников на частичной занятости этот показатель достиг 62%, а среди самозанятых – 56%.

«Работа с профессиональным выгоранием сегодня остается одной из ведущих тем запросов HR на психологическую поддержку в рамках программ ДМС. Работодатели все чаще обращаются к таким сервисам не только для помощи сотрудникам, которые уже столкнулись с эмоциональным истощением, но и как к инструменту профилактики выгорания. Среди наших клиентов есть даже кейсы поддержки сотрудников, работающих вахтовым методом на добывающих предприятиях. В числе наиболее востребованных форматов — консультации психологов, очно и онлайн, которые позволяют сотрудникам своевременно получить профессиональную помощь», — комментирует управляющий директор «Ренессанс страхование» Юлия Галаничева.

Участникам опроса также предлагалось выбрать признаки, по которым они понимают, что столкнулись с профессиональным выгоранием. Оказалось, что в первую очередь россияне связывают с выгоранием потерю удовлетворенности от работы – такой вариант ответа выбрали почти две трети (63%) респондентов. В топ-5 популярных симптомов также вошли чувство эмоционального истощения и апатии (58%), общая раздражительность (48%), быстрая утомляемость и хроническая усталость (по 46%).

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

Википедия страхования