УГРОЗЫ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В ПАНДЕМИЮ

Марина Безуглова
Ipsos

 © Ipsos

Марина Безуглова

к.м.н., MBA

Исполнительный директор Ipsos, руководитель направления Healthcare региона Центральная и Восточная Европа

Автор книги “Wellbeing. Управление стрессом и развитие креативности»

Telegram канал @prowellbeing

СОВРЕМЕННЫЙ КОНТЕКСТ

Мир стал сверхбыстрым и «нечеловекомерным» .

Мобильных устройств, подключенных к Интернету уже больше, чем людей на планете

Жизнь на повышенных скоростях предъявляет повышенные требования к восприятию, реагированию, скорости принятия решений

Connected Consumer привык быть всегда на связи, без перерывов и выходных.

Стресс как противоречие между возможностями организма и сверхбыстрым миром

79% населения планеты считают, что мир меняется слишком быстро (в России так считают 82%).

Более половины хотят, чтобы жизнь была более простой (61% в мире и 64% в России) и более замедленной (61% в мире и 65% в России). Источник: Ipsos Global Trends, июнь 2019, 33 страны.

Состояние ментального здоровья становится общемировой проблемой…

Из 870 млн европейцев - около 100 млн страдают тревогой или депрессией!

В России в 2016-2019 гг прирост заболеваемости ментальными расстройствами непсихотической природы +8,5%

Частота депрессий в популяции в течение жизни составляет 25%. По прогнозам ВОЗ к 2030 это расстройство будет занимать 1-е место по времени нетрудоспособности, опередив сердечно-сосудистую патологию.

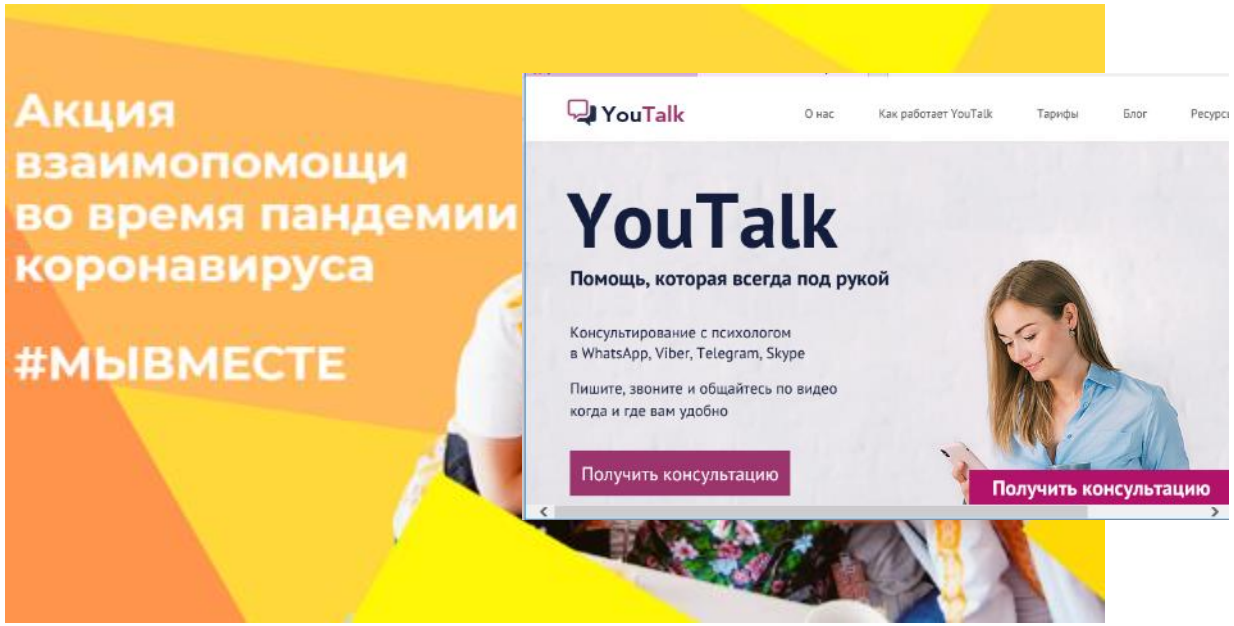
Источник: доклад НМИЦ Психиатрии и неврологии им. Бехтерева на Конференции «Нейронаука для когнитивного здоровья и здорового долголетия», 8 октября 2020

ЭПИДЕМИЯ - СЕРЬЕЗНЫЙ ТРИГГЕР ТРЕВОГ, СТРАХОВ И ФОБИЙ

Эпидемия - важный триггер тревог, страхов и фобий:

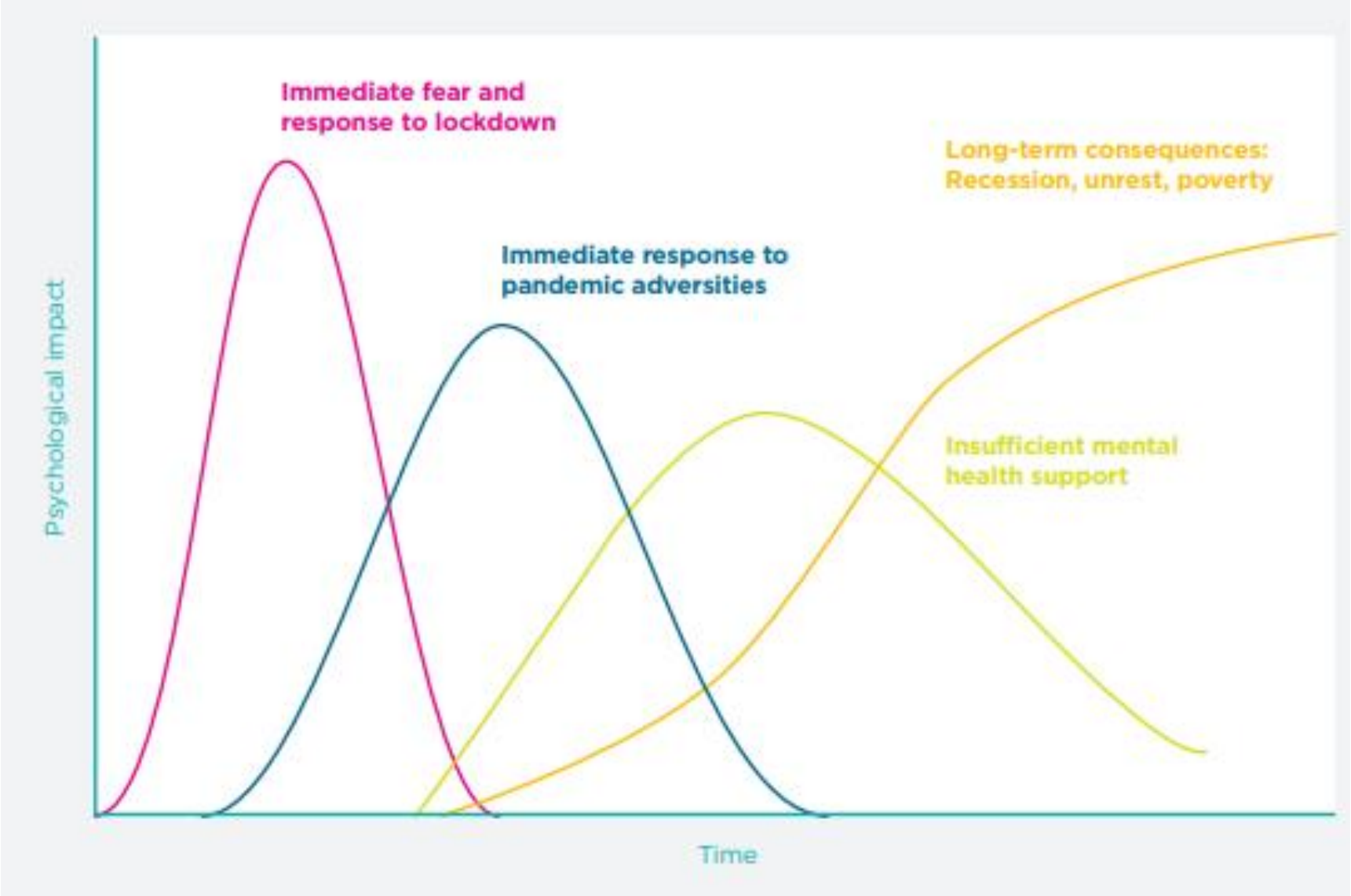
- Беспокойство о работе и финансовом положении - 57%.
- Фрустрация вследствие изоляции - 45%
- Беспокойство о других (41%) и о своем здоровье (33%)

Источник: Ipsos Adapt! Emergency Monitoring, w6, May, 2020



Рост важности помогающих профессий - психологов, коучей, кризисных консультантов и сервисов психологической поддержки.

НЕСКОЛЬКО АСПЕКТОВ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ



https://worldhappiness.report/ed/2021/happiness-trust-and-deaths-under-covid-19/

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Пик ухудшения ментального здоровья пришелся на первую волну пандемии, но до уровня предыдущего года показатели ментального здоровья так и не поднялись.

- Не все изменения в ментальном здоровье можно списать на пандемию: негативный тренд наметился в течение нескольких лет в ряде стран.

- Пандемия создала дополнительное неравенство в психологическом благополучии: ухудшение ментального здоровья коснулось прежде всего тех групп, где и до пандемии регистрировалось больше проблем (а именно, женщины, молодежь, бедные слои населения).

- Пандемия актуализировала проблему ментального здоровья в мировом масштабе, что увеличило осведомленность населения и государственных институтов об этой проблеме.
  https://worldhappiness.report/ed/2021/happiness-trust-and-deaths-under-covid-19/

Эмоциональное выгорание как ответ на тревоги, беспокойства и социальные изменения

Причина в нарушении равновесия, когда внешние требования превышают внутренние ресурсы

Истощение эмоциональных и физических ресурсов

Негативизм, цинизм, эмоциональная отрешенность

Низкая эффективность, сниженная самооценка

Выгорание дорого обходится и сотруднику, и компании!

Источник: Christina Maslach, The Truth about burnout, 1997.

ФАКТОРЫ СТРЕССА, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

НАИБОЛЕЕ СИЛЬНЫЕ СТРЕССОРЫ:

62	НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ КОНЕЧНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ
61	НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В КАРЬЕРЕ
58	НЕКОРРЕКТНЫЙ ТОН КРИТИКИ ОТ ЗАКАЗЧИКА
58	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНАЯ ЗАРПЛАТА
57	ПЛОХИЕ ОТНОШЕНИЯ С РУКОВОДИТЕЛЕМ
49	ОТСУТСТВИЕ ОЦЕНКИ ВАШЕЙ РАБОТЫ
40	МНОГО ПРАВОК ОТ ЗАКАЗЧИКА
39	МНОГО ВСТРЕЧ, ЗВОНКОВ
38	ПОСТОЯННОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ МЕЖДУ ПРОЕКТАМИ
37	ПОВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ РАБОТОДАТЕЛЯ
20	УДАЛЕННАЯ РАБОТА
18	КОНКУРЕНЦИЯ В КОМАНДЕ

*Значимость этого фактора выше для сотрудников **со стажем до 3 лет***

Источник: Исследование среди Сотрудников коммуникационной индустрии России, 2020, Ipsos & RODNYA

База: 474

Top2 «Оцените степень негативного влияния факторов на ваше ментальное состояние и уровень стресса в целом»

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ - ЭТО СТРЕСС, СВЯЗАННЫЙ С РАБОТОЙ!

ЧАЩЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ ИСПЫТЫВАЮТ:

сотрудники с низким уровнем заботы о себе и своем ментальном здоровье

Сотрудники компаний с неблагоприятным стилем менеджмента

Самые частые жалобы		Уровень заботы о себе			Забота о ментальном здоровье		Стиль менеджмента	
		Высокий	Средний	Низкий	Заботятся	Не заботятся	Благоприят-ный	Неблаго-приятный
67	Мне не хватает выходных для отдыха и перезагрузки	54	76	78	61	76	63	83
49	У меня не раз возникало желание бросить работу	39	53	78	45	56	43	81
43	Я чувствую себя опустошённым в конце рабочего дня	29	51	68	39	50	39	65
38	Я испытываю депрессивные настроения	20	45	88	33	46	35	52
38	Я часто испытываю раздражение, неудовлетворенность от работы	25	44	70	32	47	32	68
32	Мне тяжело воспринимать критику	27	38	33	30	37	31	38
32	Работа негативно влияет на мою личную жизнь	19	39	53	28	38	28	51
29	Новые задачи не приносят мне удовольствия	22	32	53	27	33	25	52
27	В последнее время я отмечаю снижение иммунитета	17	32	53	25	31	25	38
21	В последнее время мне сложно принимать решения	10	25	53	18	25	18	34

Источник: Исследование среди Сотрудников коммуникационной индустрии России, 2020, Ipsos & RODNY

Ниже, чем среди всех сотрудников в целом

Выше, чем среди всех сотрудников в целом

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ - ЭТО СТРЕСС, СВЯЗАННЫЙ С РАБОТОЙ!

ЧАЩЕ СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ ИСПЫТЫВАЮТ:

Сотрудники компаний, где корпоративная культура трудоголизма

Сотрудники, в чьих компаниях нет программ wellbeing или они ими не пользуются

Самые частые жалобы		Корпоративная культура		Наличие Well-being программ в компании		Использование Well-being программ в компании	
		Нет культуры трудоголизма	Трудоголизм	Есть хотя бы одна	Нет программ	Не пользуются ничем	Пользуются хотя бы чем-то
67	Мне не хватает выходных для отдыха и перезагрузки	58	74	66	71	66	67
49	У меня не раз возникало желание бросить работу	43	55	48	66	56	47
43	Я чувствую себя опустошённым в конце рабочего дня	35	51	41	63	50	41
38	Я испытываю депрессивные настроения	34	42	37	49	44	36
38	Я часто испытываю раздражение, неудовлетворенность от работы	33	42	36	61	49	35
32	Мне тяжело воспринимать критику	33	32	32	39	35	32
32	Работа негативно влияет на мою личную жизнь	23	40	30	46	36	31
29	Новые задачи не приносят мне удовольствия	25	33	27	51	40	26
27	В последнее время я отмечаю снижение иммунитета	21	33	27	32	28	27
21	В последнее время мне сложно принимать решения	17	24	20	32	23	20

Ниже, чем среди всех сотрудников в целом

Выше, чем среди всех сотрудников в целом

УРОВЕНЬ ЗАБОТЫ О СЕБЕ ВЛИЯЕТ НА СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ

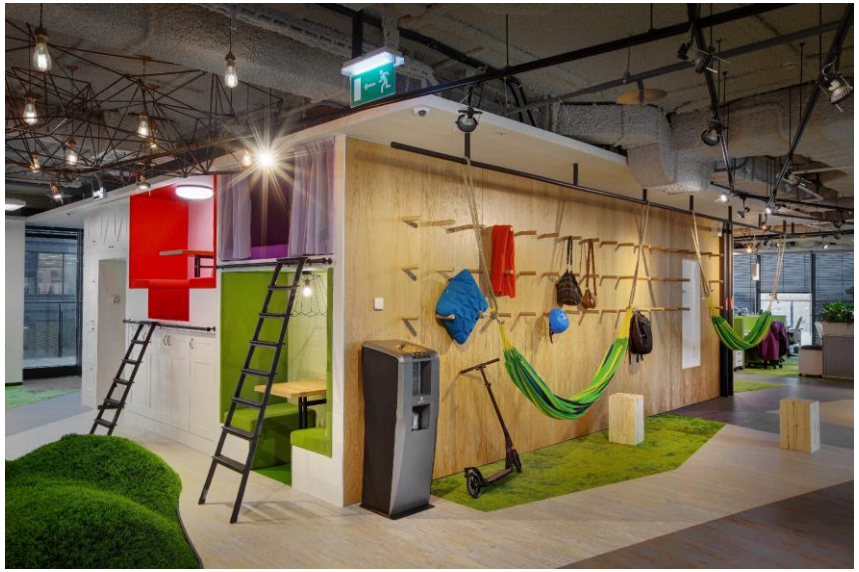
- ✓ Высокий уровень заботы о себе коррелирует с более высокими оценками удовлетворенности жизнью, работой, отношениями с людьми.
- ✓ Неблагоприятный стиль менеджмента значимо влияет на удовлетворенность работой.

	Все опрошенные	Уровень заботы о себе			Стиль менеджмента		Корпоративная культура	
	СРЕДНЯЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ	Высокий	Средний	Низкий	Благо-приятный	Неблаго-при-ятный	Отсутс-твие трудого-лизма	Трудого лизм
РАБОТОЙ	6.8	7.2	6.7	5.7	7.1	5.5	7.0	6.7
ЖИЗНЬЮ	7.1	7.8	6.7	5.3	7.1	6.9	7.0	7.1
ОТНОШЕНИЯМИ С ЛЮДЬМИ	7.6	8.3	7.3	6.0	7.6	7.4	7.6	7.6
		200	*234*	*40*	*397*	*77*	*225*	*249*

а2. Оцените по десятибалльной шкале, насколько Вы в целом удовлетворены своей работой
а3. Оцените по десятибалльной шкале, насколько Вы удовлетворены своей жизнью в целом
а4. Оцените по десятибалльной шкале, насколько Вы удовлетворены тем, как складываются Ваши отношения с окружающими людьми

База: 474

БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕРСОНАЛА В ФОКУСЕ ВНИМАНИЯ КОРПОРАЦИЙ



Работодатели осознают свою возрастающую роль в здоровье экономически активного населения и разрабатывают программы wellbeing для персонала

КАКИЕ НАВЫКИ ПОНАДОБЯТСЯ ЧЕЛОВЕКУ 21 ВЕКА?

СПАСИБО

Марина Безуглова

marina.bezouglova@ipsos.com

https://www.facebook.com/marinbez

https://t.me/prowellbeing