

## Niemal połowa Polaków pracuje ponad normę. Wypalenie zawodowe coraz powszechniejsze

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 24, luty 2013 23:00

Rafał Rudka

Odsłony: 1877

---

Ponad 40 procent dorosłych Polaków pracuje dłużej niż 50 godzin tygodniowo. To niekorzystne dla pracowników, którzy przez nadmierne obciążenie odczuwają rosnącą frustrację, a w efekcie dotyka ich wypalenie zawodowe. Jednak jego skutki są też groźne dla pracodawców. Na razie nie ma polskich danych dotyczących spadku efektywności wypalonych zawodowo pracowników. Dane ze Stanów Zjednoczonych mówią o 300 miliardach dolarów strat dla gospodarki.

Dane z polskiego rynku pracy są niepokojące – niemal połowa Polaków pracuje ponad normę i zabiera pracę do domu. Rekordziści pracują nawet 80 godzin tygodniowo. To zjawisko można wiązać z faktem, że Polacy są społeczeństwem na dorobku. Wbrew pozorom jest to jednak niekorzystne i dla pracowników, i dla pracodawców.

*– To jest takie koło. Pracownik obawia się, że zostanie zwolniony i pracuje więcej, natomiast pracodawca widząc, że dany pracownik pracuje więcej niż 40 godzin dochodzi do wniosku, że to w pewnym momencie stało się normą. 40 godzin nominalnie, natomiast pracujemy więcej, bo tak zostało to przyjęte w naszej kulturze organizacyjnej – mówi Agencji Informacyjnej Newseria Bartosz Makles, twórca platformy HR24.*

Brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym może prowadzić do wyczerpania emocjonalnego i obniżenia samooceny pracownika, a to z kolei staje się źródłem frustracji, która rzutuje na relacje ze współpracownikami i zaangażowanie w pracę.

Amerykańskie szacunki wskazują, że gospodarka traci na takim podejściu do pracy 300 miliardów dolarów. To koszt zwolnień lekarskich i spadku efektywności pracowników, ale też ciągłych zmian w zatrudnieniu. Pracodawca, który w swojej firmie zauważa podobne zjawiska powinien przebadać pracowników i wdrożyć program naprawczy – radzą specjaliści z HR24. Pomocne są regularne testy psychologiczne pracowników.

*– Należy oszacować budżet, jaki będzie potrzebny na wdrożenie takiego programu sanacyjnego. Pomocne są szkolenia, niekoniecznie związane z tematyką, z daną branżą, bo w niektórych firmach zaproponowano kursy gotowania czy pokazy przygotowane przez sommelierów, gdzie pracownicy uczą się podstaw nauki o winie. Jest to forma relaksu – mówi Bartosz Makles.*

I radzi, by pracownicy, którzy u siebie zauważają objawy wypalenia, nie bagatelizowali problemu, tylko rozmawiali o nim z przełożonymi.

W Polsce wypalenie zawodowe najczęściej dotyka osób związanych z bezpieczeństwem, czyli np. policjantów i pracowników służby zdrowia, oraz pracowników dużych korporacji, w szczególności 30 i 40-latków. Zwykle dotyczy to najbardziej ambitnych i zaangażowanych w swoją pracę.

*– Ten problem w mniejszym przypadku dotyka tzw. pokolenia Y. Młodzi ludzie mają zupełnie inne podejście do pracy, traktują ją jako przystanek w ich codziennym życiu. Praca jest, więc przychodzi, ale poza godzinami pracy, po 16-17 wyłączają służbowe telefony, nie odpowiadają na maile. Wychodzą z założenia, że przecież jutro też jest dzień i daną rzecz można zrobić kolejnego dnia – mówi Bartosz Makles.*

*Źródło: newseria.pl*