

Zbyt wymagający pracodawca niebezpieczny dla zdrowia pracownika!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 08, maj 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2187

Pracodawca, który stawia stale przed nami nowe wyzwania i który jest wręcz nadmiernie wymagający, choć doprowadza do naszego rozwoju, to jednocześnie może rujnować nasze zdrowie.

Jak dowodzą różnego rodzaju badania - ciągła presja ze strony pracodawcy związana z koniecznością wysokiej efektywności, to dla wielu pracowników źródło tak dużego stresu, że zaczynają oni pracować w nadgodzinach. Co więcej, czują się winni kiedy idą na urlop, a kiedy się przeziębą i tak przychodzą chorzy do pracy.

Takie zachowanie w szerszej perspektywie powoduje coraz większe problemy ze zdrowiem oraz zwiększa poziom tzw. prezenteizmu w firmie, czyli sytuacji, kiedy pracownik do pracy przychodzi, choć i tak – ze względu na chorobę nie ma sił pracować.

Z badań opublikowanych w *Work & Stress*, które prowadziła profesor Karina Nielsen wynika, że tzw. inspirujący liderzy (czyli ci, którzy sporo wymagają, ale jednocześnie są motorem zmian i powodują, że dzięki wyzwaniom pracownik się wspina na wyżyny) powodują, że pracownicy pracują mocniej i ciężiej ale jednocześnie są bardziej zadowoleni z pracy, rzadziej cierpią na depresję oraz lepiej śpią. Niestety w szerszej perspektywie czasowej okazało się, że podwładni takich osób częściej chorują a ponieważ przychodzą do pracy mimo problemów ze zdrowiem, to wolniej zdrowieją i w efekcie w końcu zaczynają się u nich poważne problemy ze zdrowiem.

Pamiętajmy

Praca jest ważna, ale zdrowie i rodzina najważniejsze!

Źródło: eurekalert.org oraz infopraca.pl