

Polscy pracownicy krótko śpią. Co ich trapi?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 27, maj 2017 17:47

Dawid Kulpa

Odłony: 1413

Aż 34 proc. Polaków martwi się zbyt dużą ilością obowiązków w pracy, a 26 proc. stresuje się brakiem pieniędzy. Takie problemy ma zaledwie odpowiednio: 9 i 2 proc. Finów. Jeszcze inne kłopoty mają Czesi, Słoweńcy i Litwini – wynika z badania „Stres w miejscu pracy”, przeprowadzonego na zlecenie międzynarodowego serwisu rekrutacyjnego MonsterPolska.pl przez Paylab.com.

W badaniu wzięło udział ponad 58,5 tys. pracowników z 11 krajów europejskich takich jak: Słowacja, Węgry, Czechy, Serbia, Bośnia i Hercegowina, Słowenia, Chorwacja, Litwa, Łotwa, Finlandia i Polska. Okazało się, że im bardziej stresujące miejsce pracy, tym głębsze kłopoty pracowników ze snem. Z kolei im mniej snu, tym poważniejszy spadek formy, większe napięcie i mniejsza chęć dbania o relacje w pracy.

Twórcy badania „Stres w miejscu pracy” zapytali respondentów, jak długo śpią w noc poprzedzającą pracujący dzień. Okazało się, że zaledwie 5 proc. pracowników z 11 badanych krajów śpi powyżej 8 godzin. Pozostałe 95 proc. badanych śpi poniżej tego czasu. I tak: mniej niż 5 godzin – śpi 2 proc. badanych, od 5 do 6 godzin – 17 proc., od 6 do 7 godzin – 40 proc., a od 7 do 8 – 35 proc.

Sen do pięciu godzin? Liderem Polacy

Podczas gdy poniżej pięciu godzin śpi tylko 2 proc. ogółu badanych, w Polsce wynik ten wynosi aż 5 proc. Na Łotwie i w Finlandii na tak krótki sen decyduje się 1 proc. pracujących osób. Na pocieszenie mamy też najwięcej śpiochów, którzy dbają o to, aby ich relaks trwał powyżej 8 godzin. I tak 7 proc. osób wysypia się porządnie w Polsce, ale także na Węgrzech i w Bośni i Hercegowinie.

Ile śpi przeciętny polski pracownik?

- mniej niż 5 godzin – 5 proc.
- od 5 do 6 godzin – 21 proc.
- od 6 do 7 godzin – 38 proc.
- od 7 do 8 godzin – 29 proc.
- powyżej 8 godzin – 7 proc.

5 powodów, dla których stresujemy się w pracy i nie możemy spać

1. Zbyt wiele obowiązków

Aż 25 proc. ogółu badanych stwierdziło, że ma poczucie nadmiaru obowiązków. W Polsce ten problem także był wymieniany, jako numer jeden, przy czym wskazało na niego aż 34 proc. pracowników. Spośród 11 krajów to jednak respondenci w Słowenii najbardziej narzekali na piętrzące się obowiązki – na ten punkt wskazało 44 proc. badanych. Ten problem okazał się najmniej znaczący dla Serbów (4 proc. odpowiedzi) i Finów (9 proc.).

Z badań wynika, że na tego typu stres narażone są zwłaszcza osoby, które odpowiadają za wyniki. To ci pracownicy mniej śpią i intensywniej odczuwają wszelkie minusy wykonywanego zawodu.

2. Problemy finansowe

Przyczyną stresu także dla 25 proc. z ogółu badanych są kłopoty finansowe. W Polsce ten wskaźnik wynosi 26 proc, a najwyższy jest w Bośni i Hercegowinie i wynosi 34 proc. O pieniądze obawiają się zwłaszcza mniej wykwalifikowani pracownicy i pracownicy o niskich dochodach. To oni też często ponoszą zdrowotne skutki wykonywania zawodu. Problemów finansowych nie mają zaś Finowie.

Zaledwie w 2 proc. z nich udzieliło takiej odpowiedzi.

3. Nadgodziny

Praca, praca i jeszcze raz praca – z tego powodu rozdrażnionych jest aż 16 proc. ogółu badanych, 15 proc. – Polaków i najwięcej, bo 26 proc. – Słoweńców. Osobom, które przesiadują w pracy, trudniej jest też osiągnąć równowagę między pracą a życiem prywatnym. Problem nadgodzin wskazało tylko 9 proc. osób pracujących w Finlandii.

4. Wypalenie

Już 15 proc. pracowników z 11 przebadanych krajów czuje, że praca prowadzi ich prosto do wypalenia zawodowego. W Polsce ten wskaźnik jest nieco niższy i wynosi 13 proc., natomiast w Słowenii problem ten dotyczy aż 25 proc. pracowników. Emocjonalne wypalenie zaobserwowano we wszelkich grupach zawodowych. Byli w nich programiści, lekarze, specjaliści medyczni, nauczyciele i policjanci. Najmniej – zaledwie w 5 proc. - wypaleni czują się Finowie.

5. Długi czas pracy bez urlopu

Przeciętnie narzekało na to 16 proc. ogółu badanych. W Polsce z tym problemem mierzy się 15 proc. pracowników, w Finlandii – 24 proc., w Słowenii aż 27 proc. Z takim kłopotem boryka się wielu menadżerów. To oni też śpią mniej. Aż 21 proc. menedżerom sen zajmuje mniej niż 6 godzin.

Główne powody stresu wśród polskich pracowników:

- Zbyt wiele obowiązków – 34 proc.,
- Problemy finansowe – 26 proc.,
- Złe warunki pracy lub środowisko pracy – 16 proc.,
- Oczekiwania szefostwa – 16 proc.,
- Nadgodziny i długi czas pracy bez urlopu – po 15 proc.,

Mniej we znaki dają się relacje z kolegami i dojazdy.

Z ogólnych danych wynika, że pracownikom, choć już w mniejszym stopniu doskwierają też:

- złe warunki pracy lub środowisko pracy - 15 proc.,
- zmiany organizacyjne – 12 proc.,
- dojazdy – 14 proc.,
- brak work&balance – 12 proc.,
- oczekiwania szefa – 12 proc.,
- problemy zdrowotne związane z pracą – 9 proc.,
- słabe relacje z kolegami – 9 proc.,
- oczekiwania klientów – 9 proc.,
- niezdolność do radzenia sobie z obciążeniem pracą – 7 proc.

14 proc. Polaków w bezstresowej pracy

Co ciekawe, część badanych przyznała, że nie ma stresującej pracy. I ogółem z takim stwierdzeniem zgodziło się 13 proc. badanych. Wśród Polaków aż 14 proc., podobnie, jak na Słowacji, w Czechach i Bośni i Hercegowinie. Brak stresu w pracy odczuwa (rekordowo), bo aż 22 proc. Finów. Po drugiej stronie znalazła się Słowenia, gdzie komfortowo w pracy czuje się jedynie 9 proc. pracowników.

Polscy pracownicy krótko śpią. Co ich trapi?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 27, maj 2017 17:47

Dawid Kulpa

Odsłony: 1413

Źródło: MonsterPolska.pl