

Czy praca Polaków ma sens? Tylko co 7 osoba robi to, o czym marzyła!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 24, styczeń 2024 15:33

Katarzyna Sekuła

Odśloni: 1486

Co motywuje nas do pracy? Czy wystarczy nam zarabianie pieniędzy, a może mamy większe aspiracje? Jak radzimy sobie z wypaleniem w zawodzie?

Z badania przeprowadzonego w grudniu 2023 r. przez autorów serwisu CVeasy.pl, na grupie 724 osób z całej Polski wynika, że większość z nas (72%) lubi swoją pracę. Przeważa opinia, że zajęcie powinno przynosić satysfakcję, a możliwość rozwoju jest równie ważna co pieniądze. To właśnie one najbardziej motywują nas jednak do wykonywania zawodowych obowiązków – tuż obok dobrej atmosfery w zespole i zakresu zadań.

Połowa traktuje swoją pracę jak pasję

Jak czytamy w raporcie o sensie pracy Polaków, przeważająca większość aktywnych zawodowo osób (80%) uznaje pracę za obowiązek. Połowa określa ją także jako swoją pasję, co świadczy o tym, że przykłada się do niej ze szczerym entuzjazmem. Nie brakuje też Polek i Polaków, którzy traktują swoją pracę jak misję i przypisują jej wyższy cel – mowa o zaskakujących 40% badanych. Co więcej, choć tylko 14% z nas ma wymarzoną pracę, jedynie co 10 osoba nie widzi sensu swojego zajęcia.

Wysokie stolki przynoszą największe spełnienie

Z badania wynika, że swoje zawodowe aspiracje zdołała zrealizować ponad połowa Polaków (53%) i niespełna połowa Polek (49%). Najwyższy odsetek takich osób znajdziemy wśród kierowników, prezesów i dyrektorów wyższego szczebla. Dla porównania, swoje zajęcie głównie jako źródło zarobku traktują najczęściej pracownicy usług i handlu. Z kolei to pracownicy techniczni najliczniej deklarują, że ich profesja stanowi dla nich przykry obowiązek.

38% Polaków czuje się przepracowanych

Nawet jeśli lubimy swoją pracę, z czasem możemy być nią zmęczeni – zwłaszcza jeśli przynosimy ją do domu. Jak wynika z badania, aż 36% aktywnych zawodowo Polaków i 41% Polek czuje się przepracowanych. Co więcej, blisko połowa respondentów doświadczyła wypalenia zawodowego, czyli utraty chęci do pracy, która przynosiła satysfakcję. Warto zauważyć, że pomimo mniejszych perspektyw rozwoju oferowanych przez miejsce zamieszkania, tego typu kryzysy znacznie rzadziej dotyczą mieszkańców wsi.

– *Wśród potencjalnych przyczyn wypalenia zawodowego wymienić można: nadmierną presję i chroniczny stres związany z obowiązkami zawodowymi, brak wsparcia ze strony przełożonych czy współpracowników i niezrozumienie ze strony otoczenia, nieefektywne zarządzanie czasem pracy, monotonię i brak wyzwań, niezgodność wartości z wartościami organizacji oraz problemy osobiste związane z sytuacją rodzinną czy zdrowiem. Wspomniane czynniki mogą wpływać negatywnie na motywację i satysfakcję zawodową, prowadząc do wyczerpania psychicznego i fizycznego* – wyjaśnia ekspertka rynku pracy, Agnieszka Cieciewicz.

– *Istotne jest monitorowanie własnego samopoczucia i reagowanie na pierwsze oznaki kryzysu czy wypalenia w chwili, gdy się pojawiają, a nie dopiero, gdy sytuacja staje się nie do zniesienia. W przypadku utrzymującej się trudnej sytuacji, z którą nie możemy sami sobie poradzić, warto rozważyć konsultację ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego* – komentuje psycholog Michał Murgrabia.

Z pełną treścią artykułu pt. „Czy Polacy uważają, że ich praca ma sens?” można zapoznać się na stronie: cveasy.pl/blog/raport-o-sensie-pracy-polakow

Czy praca Polaków ma sens? Tylko co 7 osoba robi to, o czym marzyła!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 24, styczeń 2024 15:33

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 1486

Źródło: IP