

Z badania przeprowadzonego przez UCE RESEARCH i platformę ePsycholodzy.pl wynika, że aż 78,3% aktywnych zawodowo Polaków odczuwa co najmniej jeden z czternastu badanych symptomów wypalenia zawodowego. W porównaniu z wynikami sprzed trzech lat, kiedy wskaźnik ten wynosił 65,3%, odsetek osób zgłaszających objawy wzrósł o ponad 13 punktów procentowych. Natomiast tylko 15,6% ankietowanych nie zauważyło u siebie żadnych objawów, a 6,1% pozostaje niezdecydowanych.

Najczęściej wskazywanym symptomem jest długotrwałe zmęczenie i brak energii, na który wskazało 43,4% badanych. Kolejne miejsca zajmuje brak satysfakcji z pracy i spadek motywacji (25,2%) oraz zwiększenie dystansu do obowiązków zawodowych (20,8%). Do czołówki objawów dołącza również rozdrażnienie oraz niechęć do pracy (20,6%) i obniżona wydajność (20,1%).

Psycholog Michał Murgrabia zwraca uwagę, że narastający problem wypalenia zawodowego może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, a także problemów zawodowych. – Silne objawy wypalenia wymagają reakcji. Ważne jest, by pracownicy rozpoznali je na czas i zaczęli działać. W przeciwnym razie część osób będzie potrzebować wsparcia specjalistycznego – zaznacza ekspert.

Eksperti wskazują, że głównymi przyczynami tak wysokiego wskaźnika wypalenia zawodowego są zwiększona presja, stres, ciągłe deadlines oraz niepewność zatrudnienia, co może wywoływać poczucie niestabilności finansowej i zmartwienia o przyszłość. Michał Pajdak, jeden z autorów raportu, dodaje, że kultura pracy zdalnej dodatkowo wpływa na pogłębianie problemu, ponieważ granica między pracą a życiem prywatnym uległa znacznemu zatarciu. – Zdalne środowisko pracy wymaga niemal stałej dostępności online, co skutkuje mniejszą ilością odpoczynku i często przemęczeniem. Brak ruchu i niewystarczająca regeneracja wpływają na osłabienie zasobów psychicznych – komentuje.

Jeden z ekspertów podkreśla także rolę pracodawców w zapobieganiu wypaleniu. Według niego istotne jest wprowadzenie elastycznych godzin pracy i ograniczenie nadgodzin, aby pracownicy mieli czas na regenerację. Pracodawcy powinni także promować korzystanie z urlopów i regularnych przerw, co pomoże zminimalizować ryzyko przeciążenia. – Pracodawcy mogą racjonalnie planować zadania i cele, rotować obowiązki, by zapewnić pracownikom możliwość odpoczynku i rozwoju – sugeruje współautor badania.

Na dalszych miejscach w zestawieniu objawów wypalenia znalazły się także trudności w relacjach pracowniczych (8,2%) oraz poczucie, że wykonywana praca nie ma sensu (8,3%). – Choć dotyczą mniejszego odsetka badanych, te problemy mogą prowadzić do konfliktów i pogorszenia atmosfery w miejscu pracy. Pracodawcy powinni zwracać uwagę na takie sygnały i dbać o poprawę relacji w zespołach oraz o motywację pracowników do powierzonych zadań – podsumowuje Michał Murgrabia.

Eksperti zgodnie wskazują na konieczność działań prewencyjnych, które umożliwią pracownikom odzyskanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. W dłuższej perspektywie dbanie o dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne pracowników może przyczynić się do wyższej efektywności, mniejszej rotacji kadr oraz poprawy atmosfery pracy w organizacjach.

*Źródło: IP*