

## Polacy są na skraju wypalenia zawodowego

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 18, grudzień 2024 17:06

Katarzyna Sekuła

Odśłony: 2019

---

Aż 78,3% pracujących Polaków doświadcza co najmniej jednego z objawów wypalenia zawodowego, wynika z najnowszego raportu pt. „Polacy na granicy wypalenia zawodowego”. Zaledwie 15,6% ankietowanych nie odczuwa takich symptomów, a 6,1% nie potrafi określić, czy cierpi z powodu tego syndromu. Najczęściej wskazywanymi objawami są długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie i brak energii, które nie ustępują mimo odpoczynku i nie są związane z żadną chorobą. Kolejne symptomy to brak satysfakcji z pracy i motywacji do działania oraz cynizm i dystans do pracy.

### Przyczyny wypalenia zawodowego

Badanie, przeprowadzone na próbie ponad 1000 pracujących Polaków, pokazuje, że najczęściej wskazywaną oznaką wypalenia jest długotrwałe zmęczenie, które nie znika nawet po odpoczynku – 43,4% respondentów przyznało się do tego objawu. Na drugim miejscu znalazł się brak satysfakcji z pracy (25,2%), a na trzecim cynizm i dystans do wykonywanych obowiązków (20,8%).

Eksperci podkreślają, że choć pojedynczy objaw nie musi oznaczać pełnoobjawowego wypalenia zawodowego, należy go traktować poważnie. „Spadek energii, zmęczenie i zmniejszenie wydajności pracy mogą wynikać z wielu czynników, zarówno zawodowych, jak i pozazawodowych” – mówi dr Milena Gojny-Zbierowska, psycholog z Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach. Z kolei Anna Mistewicz, psychoterapeutka i ekspertka Pracodawców RP, zaznacza, że kluczowym czynnikiem w rozwoju wypalenia zawodowego jest chroniczny stres w pracy.

### Wzrost liczby przypadków wypalenia

Wyniki raportu wskazują na pogorszenie sytuacji w porównaniu z badaniem przeprowadzonym w 2021 roku, kiedy to 65,3% pracujących Polaków doświadczało symptomów wypalenia. Wzrost o ponad 13% może mieć związek z trudnymi wydarzeniami, takimi jak wojna na Ukrainie, rosnące koszty życia i poczucie niepewności. Michał Murgrabia, psycholog z ePsycholodzy.pl, zauważa, że brak odpowiedniej regeneracji psychicznej i fizycznej, niedobór snu, brak ruchu i niewystarczająca liczba przerw przyczyniają się do przeciążenia organizmu i umysłu.

### Rola pracodawców w zapobieganiu wypaleniu

Eksperci podkreślają kluczową rolę pracodawców w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Zwiększająca się liczba osób dotkniętych tym problemem wymaga, by firmy wdrożyły działania profilaktyczne. „Pracodawcy powinni wspierać pracowników i reagować na pierwsze sygnały wypalenia, oferując wsparcie w postaci odpowiednich narzędzi i strategii zarządzania stresem” – zaznacza Katarzyna Lorenc, ekspertka z Business Centre Club (BCC).

Niezbędna jest również odpowiednia komunikacja i diagnoza problemu. „Pracodawcy powinni powstrzymać się od oceniania pracowników i poszukiwać rzeczywistych przyczyn wypalenia. Brak reakcji na symptomy może prowadzić do spadku zaangażowania, wiarygodności i wyników pracy” – mówi ekspertka.

### Praca a satysfakcja: potrzeba sensu w działaniu

Pracownicy podkreślają, że wypalenie zawodowe wiąże się nie tylko z liczbą przepracowanych godzin, ale także z atmosferą w pracy, relacjami z współpracownikami i przełożonymi oraz poczuciem sensu. „Poczucie bezsensu pracy powoduje, że odkładamy zadania, jesteśmy zdemotywowani i mniej efektywni” – wyjaśnia dr Milena Gojny-Zbierowska. W informacji czytamy, że część pracowników i ekspertów rynku pracy popełnia błąd, oczekując, że praca zawsze będzie przyjemnością.

## Polacy są na skraju wypalenia zawodowego

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 18, grudzień 2024 17:06

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 2019

---

### Zmiany w organizacji pracy

Zgodnie z raportem, ważniejsze niż skracanie tygodnia pracy, jest umożliwienie pracownikom rozwijania swoich talentów i poczucia wpływu na wykonywaną pracę. „Zamiast oczekiwać, że praca będzie łatwa i przyjemna, lepiej skupić się na poczuciu sensu i satysfakcji z wywiązywania się z zadań” – zauważa ekspertka. Zwraca się także uwagę, że w obliczu rosnącego problemu wypalenia, kluczowe jest zrównoważenie aktywności zawodowych z prywatnymi.

*Źródło: IP*