

Dla większości Polaków praca nie jest źródłem pasji ani spełnienia. Wyniki badań przeprowadzonych przez SW Research i agencję Runaways są jednoznaczne: aż 80% ankietowanych nie odczuwa entuzjazmu wobec swojej pracy, a 77% nie widzi sensu w codziennie wykonywanych obowiązkach. Praca staje się raczej koniecznością niż przestrzenią rozwoju czy samorealizacji.

To poczucie braku sensu i zaangażowania przekłada się na rosnący poziom stresu oraz wypalenie zawodowe. W efekcie wielu osobom brakuje już energii na życie prywatne. Utrzymanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, tzw. work-life balance, wydaje się szczególnie trudne – zwłaszcza dla młodszych pokoleń. Problem ten pogłębia rozwój technologii i zacieranie się granic między pracą a czasem wolnym.

Psycholożka dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska zauważa, że w polskiej kulturze wciąż dominuje przekonanie o pracy jako ciężkim obowiązku – czymś, co przekracza siły wielu osób. Podobnie prof. Karolina Wigura z Uniwersytetu Warszawskiego podkreśla, że mimo postępu cywilizacyjnego i zmiany ustroju, praca w Polsce wciąż kojarzy się z wysiłkiem i stresem, zamiast z nowoczesnymi wartościami.

Polacy spędzają w pracy przeciętnie 40 godzin tygodniowo, co plasuje nas w czołówce najbardziej zapracowanych narodów w Europie. Choć większość pracowników (ponad 2/3) uważa, że są dobrzy w tym, co robią, to poczucie zawodowego sensu i społecznej użyteczności pracy wciąż pozostaje deficytowe. Jednocześnie 40% ankietowanych utożsamia sukces zawodowy z ogólnym sukcesem życiowym – co tylko potęguje presję i wpływa na kondycję psychiczną.

Dla wielu, zwłaszcza kobiet, praca wiąże się z konfliktem wewnętrznym: zawodowe obowiązki są na tyle wyczerpujące, że nie pozostawiają sił na inne aspekty życia. Zjawisko wypalenia zawodowego staje się coraz bardziej powszechne, nie z powodu braku kompetencji, ale z powodu nadmiaru odpowiedzialności.

Co czwarty młody pracownik z pokolenia Z lub milenialsów przyznaje, że co najmniej raz w tygodniu zostaje po godzinach. Czterech na dziesięciu Polaków regularnie czuje się zbyt zmęczonych po pracy, by cieszyć się wolnym czasem. To sygnał alarmowy zwłaszcza dla pracodawców i decydentów, którzy chcą przyciągać i zatrzymać talenty.

Z raportu „Randstad Workmonitor 2025” wynika, że stabilność zatrudnienia (87%) i równowaga między życiem zawodowym a prywatnym (83%) są dziś ważniejsze niż samo wynagrodzenie (82%). Dla młodszych pokoleń, takich jak Zetki, to właśnie work-life balance staje się priorytetem – nawet ważniejszym niż pieniądze.

Choć coraz więcej osób stara się aktywnie dbać o regenerację – uczęszcza na zajęcia ruchowe, medytuje, czy stawia na rozwój osobisty – eksperci zauważają, że work-life balance w praktyce bywa „formułą magiczną”. Jak zauważa prof. Wigura, nowe technologie i praca zdalna coraz bardziej zacierają granice między czasem pracy a odpoczynkiem, a wyzwania związane z tą zmianą będą nam towarzyszyć przez kolejne dekady.

Polacy stoją dziś na styku dwóch epok: jednej, zakorzenionej w etosie ciężkiej pracy okresu transformacji, i drugiej – cyfrowej, elastycznej, powiązanej ze sztuczną inteligencją i nowym podejściem do życia zawodowego. To moment przełomowy, który może zdefiniować, jak będziemy pracować – i żyć – w nadchodzących latach.

Zmęczeni i wypaleni – jak naprawdę wygląda życie zawodowe Polaków

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 08, maj 2025 10:47

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 1127

Źródło: IP Newseria