

Polacy należą do najbardziej zapracowanych narodów w Europie. Według danych Eurostatu, mieszkańcy Polski pracują tygodniowo o kilka godzin więcej niż obywatele krajów Europy Zachodniej i Skandynawii. Długie godziny pracy, dodatkowe etaty, zlecenia po godzinach, zabieranie obowiązków na weekend – to obraz codzienności, który wielu pracujących, szczególnie z pokoleń Milenialsów i X, uznaje za normę. Jednak najmłodsze pokolenie na rynku pracy, tzw. Zetki, coraz głośniej wyraża sprzeciw wobec takiego modelu. Ich postawa sygnalizuje zmianę wartości: praca tak, ale nie kosztem życia osobistego i zdrowia psychicznego.

Zachowania i oczekiwania przedstawicieli Generacji Z na rynku pracy szczegółowo analizuje najnowszy raport przygotowany przez Praca.pl i Experience Institute. Badanie, przeprowadzone na przełomie 2024 i 2025 roku na reprezentatywnej grupie 1767 aktywnych zawodowo Polaków, rzuca światło na istotne różnice pokoleniowe w podejściu do pracy, obowiązków i równowagi życiowej. Pokolenie Z wyraźnie odcina się od wzorca ciągłej dostępności i pracoholizmu, który jeszcze do niedawna był premiowany w wielu środowiskach zawodowych.

Jednym z najbardziej wyrazistych wniosków raportu jest podejście Zetek do pracy po godzinach. Tylko 22% przedstawicieli tego pokolenia deklaruje, że regularnie wykonuje obowiązki w nadgodzinach, podczas gdy średnia dla całej badanej populacji wynosi 30%. Równie istotna jest kwestia przenoszenia pracy do przestrzeni prywatnej. Jedynie 18% osób z pokolenia Z przyznaje, że zabiera zadania do domu, aby dokończyć je wieczorem – to o jeden punkt procentowy mniej niż ogólny wynik. Największe różnice widoczne są jednak w przypadku pracy w weekendy. Tylko 22% Zetek wykonuje obowiązki zawodowe w soboty i niedziele, podczas gdy w całej próbie ten odsetek wynosi aż 31%.

Zetki jasno wyznaczają granice między czasem zawodowym a prywatnym. Choć są otwarte na elastyczne formy pracy, takie jak zdalność czy hybrydowe modele zatrudnienia, nie godzą się na zacieranie się granic między biurem a domem. W przeciwieństwie do wcześniejszych pokoleń, które często definiowały sukces poprzez liczbę godzin spędzanych w pracy, młodzi pracownicy coraz częściej utożsamiają wartość zawodową z jakością wykonywanych zadań, a nie z ich ilością.

Raport Praca.pl i Experience Institute pokazuje także szerszy kontekst postaw Zetek. Generacja Z w większym stopniu niż ich starsi koledzy i koleżanki oczekuje, że praca będzie wspierać ich rozwój osobisty, nie naruszając przy tym prawa do odpoczynku. Wielu z nich aktywnie poszukuje środowisk, które oferują nie tylko godne wynagrodzenie, ale też szacunek do czasu prywatnego. W hierarchii wartości młodych pracowników coraz częściej pojawiają się takie elementy jak autonomia, work-life balance, możliwość rozwoju, ale też bezpieczeństwo psychiczne i zdrowe relacje w zespole.

Warto zauważyć, że wbrew stereotypom, pokolenie Z nie odrzuca pracy ani ambicji. Jest to generacja, która chce się rozwijać, zdobywać doświadczenie i realizować zawodowe cele – jednak nie za cenę przemęczenia, chronicznego stresu czy braku życia osobistego. Ich podejście do pracy można opisać jako zrównoważone i świadome, oparte na dążeniu do harmonii między różnymi aspektami życia.

Różnice między pokoleniami w podejściu do obowiązków zawodowych są wyraźne, jednak raport wskazuje również obszary porozumienia. Wiele osób, niezależnie od wieku, dostrzega potrzebę zmian w kulturze pracy i coraz częściej mówi o znaczeniu dobrostanu psychicznego, odpoczynku oraz sensownego wykorzystania czasu. Zetki, jako grupa najświeżej wchodząca na rynek pracy, odgrywają w tym procesie istotną rolę – swoją postawą wyznaczają nowy kierunek i zmuszają pracodawców do refleksji nad jakością warunków zatrudnienia.

## Pokolenie Z zmienia reguły rynku pracy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 25, czerwiec 2025 10:24

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 2246

---

Badanie pokazuje także, że młodzi pracownicy coraz częściej planują zmianę miejsca zatrudnienia, jeśli ich oczekiwania dotyczące równowagi między pracą a życiem prywatnym nie są spełnione. Zetki regularnie przeglądają ogłoszenia o pracę, są mobilne, ale także selektywne. Szukają nie tylko ofert z atrakcyjnym wynagrodzeniem, ale również tych, które gwarantują im elastyczność, szacunek i możliwość rozwoju w zdrowym środowisku zawodowym.

Zmiany pokoleniowe na rynku pracy są nieuniknione, a postawa Generacji Z stanowi jasny sygnał: przyszłość należy do tych organizacji, które potrafią dostrzec człowieka w pracowniku. To nie bunt ani lenistwo – to próba przywrócenia pracy jej właściwego miejsca w życiu człowieka.

Pełen raport dostępny w załączniku.

*Źródło: IP*