

## Czego boją się polscy pracownicy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 17, kwiecień 2026 13:43

Alicja Cisowska

Odsłony: 369

---

Niestabilność gospodarcza, bycie zastąpionym przez AI lub technologię oraz restrukturyzacja u pracodawcy to dziś najczęstsze źródła zawodowego stresu Polaków – potwierdza nowa analiza ManpowerGroup. Jedynie co czwarty przyznaje, że nie ma żadnych zmartwień związanych ze swoją pracą. Więcej obaw o swoje bezpieczeństwo zawodowe mają kobiety niż mężczyźni, a także pracownicy zdalni.

Zapytano pracowników w Polsce i na świecie o to, co martwi ich w pracy. Na czele listy zawodowych lęków Polaków znajduje się dziś niepewność gospodarcza, wskazuje ją co trzeci pracownik (33%). W dalszej kolejności pojawia się ryzyko zastąpienia przez AI lub technologię oraz obawa przed restrukturyzacją, po 20% wskazań.

### Co dziś spędza sen z powiek pracownikom?

Kolejne miejsca na liście zawodowych obaw zajmują zwolnienia grupowe (19%) oraz możliwość zastąpienia przez pracowników z innych krajów (16%). Część osób martwi się także nienadążaniem za dynamicznie zmieniającymi się kompetencjami, zwłaszcza w obszarach związanych z automatyzacją i AI (13%). Rzadziej, ale wciąż zauważalnie, pojawiają się obawy dotyczące outsourcingu zadań (10%) oraz obowiązkowego powrotu do biura, który oznaczałby brak możliwości dalszej pracy (6%). Jednocześnie 28% badanych deklaruje, że nie odczuwa żadnych zawodowych niepokojów.

### Branże z większym i mniejszym poczuciem bezpieczeństwa

Analiza danych według sektorów pokazuje wyraźne różnice w postrzeganiu stabilności. Najpewniej czują się dziś pracownicy przemysłu oraz sektora surowcowego, aż 35% z nich nie obawia się o swoje miejsce pracy. W ochronie zdrowia i sektorze life science odsetek ten wynosi 33%, a w transporcie, logistyce i motoryzacji 30%. Najtrudniejsza sytuacja panuje natomiast w usługach komunikacyjnych, gdzie nikt nie deklaruje braku obaw oraz w finansach i nieruchomościach (16%).

### Większe poczucie bezpieczeństwa u mężczyzn, więcej obaw u kobiet

Z danych wynika również, że mężczyźni częściej deklarują zawodowy spokój, 32% z nich nie odczuwa żadnych obaw związanych z pracą, podczas gdy wśród kobiet odsetek ten wynosi 24%. Choć źródła niepewności są podobne, różni się ich natężenie. Niestabilność gospodarcza częściej martwi mężczyzn (36%), niż kobiety (29%). Z kolei kobiety częściej obawiają się zastąpienia przez AI (22% vs. 18%), restrukturyzacji (23% vs. 17%) oraz przymusowego powrotu do biura (8% vs. 4%).

### U starszych pracowników mniej obaw o przyszłość zawodową

Wyraźne różnice widać także między pokoleniami. Największe poczucie bezpieczeństwa mają Baby Boomersi (61–79 lat), aż 52% z nich nie zgłasza żadnych obaw związanych z pracą. Najmniej takich deklaracji pada wśród Millenialsów (25%), a pośrodku stawki są pokolenie X (27%) i Zetki (30%).

Dla pracowników z pokolenia X największym źródłem stresu pozostaje niestabilność gospodarcza (39%). Najrzadziej wskazują ją Zetki (20%). Ryzyko zastąpienia przez AI najmniej martwi Baby Boomersów (5%), a najbardziej osoby młode – przedstawiciele pokolenia Z i Millenialsów (po 24%). Z kolei restrukturyzacja najczęściej niepokoi pracowników z pokolenia X (27%), a najrzadziej najmłodszych, w przypadku Zetek to 7%.

## Czego boją się polscy pracownicy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 17, kwiecień 2026 13:43

Alicja Cisowska

Odsłony: 369

---

### Praca stacjonarna daje większą stabilność

Analizując miejsce wykonywania pracy to najmniej optymistycznie wypadają osoby pracujące tylko zdalnie – 20% nie zgłasza zmartwień dotyczących życia zawodowego. Dla porównania wśród pracowników pracujących hybrydowo to 29%, a wśród pracujących stacjonarnie 33%.

Niepewność gospodarczą i jej konsekwencje najrzadziej jako źródło obaw wskazują pracownicy zdalni (29%), nieco częściej hybrydowi (34%), a najczęściej osoby pracujące stacjonarnie (41%). Odwrotna zależność widoczna jest w przypadku obaw przed zastąpieniem przez technologię, najwięcej takich zmartwień deklarują pracownicy zdalni (40%), a najmniej stacjonarni (9%), wśród pracujących hybrydowo odsetek ten wynosi 13%. Potencjalne skutki restrukturyzacji częściej niepokoją pracowników stacjonarnych (22%), niż zdalnych (19%) i hybrydowych (18%).

### Niepewność dominuje globalnie, choć 30% pracowników czuje się bezpiecznie

W skali globalnej pracownicy najczęściej mówią o niestabilności gospodarczej, restrukturyzacjach oraz zwolnieniach grupowych. Wspominają także o byciu zastąpionym przez AI lub technologię, nienadążaniu za zmianą kompetencji oraz zlecaniu ich zadań firmom zewnętrznym. W ujęciu globalnym 30% pracowników nie obawia się o pracę.

*Źródło: ManpowerGroup*