

8 godzin snu to marzenie

26 maja 2017

Z badania „Stres w miejscu pracy”, przeprowadzonego na zlecenie międzynarodowego serwisu rekrutacyjnego MonsterPolska.pl przez Paylab.com, wynika, że polscy pracownicy mają problemy ze spokojnym odpoczynkiem nocnym. 34 proc. z badanych nie może spać, bo martwi się zbyt dużą liczbą zawodowych obowiązków, a 26 proc. stresuje się brakiem pieniędzy.



Jak pisze forsał.pl, w badaniu wzięło udział ponad 58,5 tys. pracowników z 11 krajów europejskich takich jak: Słowacja, Węgry, Czechy, Serbia, Bośnia i Hercegowina, Słowenia, Chorwacja, Litwa, Łotwa, Finlandia i Polska. Okazało się, że im bardziej stresujące miejsce pracy, tym poważniejsze kłopoty ze snem. Z kolei im mniej snu, tym poważniejszy spadek formy, większe napięcie i mniejsza chęć dbania o relacje w pracy.

Twórcy badania zapytali respondentów, jak długo śpią w noc poprzedzającą dzień pracy. Okazało się, że zaledwie 5 proc. pracowników z 11 badanych krajów śpi powyżej 8 godzin.

Co ciekawe, poniżej 5 godzin dziennie śpi tylko 2 proc. ogółu badanych, jednak w Polsce wynik ten wynosi aż 5 proc. Na Łotwie i w Finlandii na tak krótki sen decyduje się 1 proc.

pracujących osób. 21 proc. pracujących Polaków śpi od 5 do 6 godzin na dobę, a 38 proc. między 6 a 7 godzin.

Aż 25 proc. ogółu badanych stwierdziło, że ma poczucie nadmiaru obowiązków. W Polsce ten problem także był wymieniany jako najistotniejszy, przy czym wskazało na niego aż 34 proc. pracowników. 16 proc. nie może zmrużyć oka z powodu nadmiernych oczekiwań szefostwa, zaś 14 proc. martwi się uciążliwymi dojazdami.

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Źródło: NowyObywatel.pl