

Niemal połowa Polaków pracuje ponad normę

22 lutego 2013

Ponad 40 procent dorosłych Polaków pracuje dłużej niż 50 godzin tygodniowo. To niekorzystne dla pracowników, którzy przez nadmierne obciążenie odczuwają rosnącą frustrację, a w efekcie dotyka ich wypalenie zawodowe. Jednak jego skutki są też groźne dla pracodawców. Na razie nie ma polskich danych dotyczących spadku efektywności wypalonych zawodowo pracowników. Dane ze Stanów Zjednoczonych mówią o 300 miliardach dolarów strat dla gospodarki.

Dane z polskiego rynku pracy są niepokojące – niemal połowa Polaków pracuje ponad normę i zabiera pracę do domu. Rekordziści pracują nawet 80 godzin tygodniowo. To zjawisko można wiązać z faktem, że Polacy są społeczeństwem na dorobku. Wbrew pozorom jest to jednak niekorzystne i dla pracowników, i dla pracodawców.

– To jest takie koło. Pracownik obawia się, że zostanie zwolniony i pracuje więcej, natomiast pracodawca widząc, że dany pracownik pracuje więcej niż 40 godzin dochodzi do wniosku, że to w pewnym momencie stało się normą. 40 godzin nominalnie, natomiast pracujemy więcej, bo tak zostało to przyjęte w naszej kulturze organizacyjnej – mówi Agencji Informacyjnej Newseria Bartosz Makles, twórca platformy HR24.

Brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym może prowadzić do wyczerpania emocjonalnego i obniżenia samooceny pracownika, a to z kolei staje się źródłem frustracji, która rzutuje na relacje ze współpracownikami i zaangażowanie w pracę.

Amerykańskie szacunki wskazują, że gospodarka traci na takim podejściu do pracy 300 miliardów dolarów. To koszt zwolnień lekarskich i spadku efektywności pracowników, ale też ciągłych

zmian w zatrudnieniu. Pracodawca, który w swojej firmie zauważa podobne zjawiska powinien przebadac pracowników i wdrożyć program naprawczy – radzą specjaliści z HR24. Pomocne są regularne testy psychologiczne pracowników.

– Należy oszacować budżet, jaki będzie potrzebny na wdrożenie takiego programu sanacyjnego. Pomocne są szkolenia, niekoniecznie związane z tematyką, z daną branżą, bo w niektórych firmach zaproponowano kursy gotowania czy pokazy przygotowane przez sommelierów, gdzie pracownicy uczą się podstaw nauki o winie. Jest to forma relaksu – mówi Bartosz Makles.

I radzi, by pracownicy, którzy u siebie zauważają objawy wypalenia, nie bagatelizowali problemu, tylko rozmawiali o nim z przełożonymi.

W Polsce wypalenie zawodowe najczęściej dotyczy osób związanych z bezpieczeństwem, czyli np. policjantów i pracowników służby zdrowia, oraz pracowników dużych korporacji, w szczególności 30 i 40-latków. Zwykle dotyczy to najbardziej ambitnych i zaangażowanych w swoją pracę.

– Ten problem w mniejszym przypadku dotyczy tzw. pokolenia Y. Młodzi ludzie mają zupełnie inne podejście do pracy, traktują ją jako przystanek w ich codziennym życiu. Praca jest, więc przychodzi, ale poza godzinami pracy, po 16-17 wyłączają służbowe telefony, nie odpowiadają na maile. Wychodzą z założenia, że przecież jutro też jest dzień i daną rzecz można zrobić kolejnego dnia – mówi Bartosz Makles.

Źródło: [Newseria](#)