

Polscy pracownicy przepracowani i zestresowani

10 czerwca 2018

Brak wsparcia ze strony przełożonych, problemy z komunikacją i rozdzielaniem zadań – to jedne z najczęstszych przyczyn stresu, jakiego doświadczają pracownicy w Polsce. W żadnym innym europejskim kraju zatrudnieni nie są tak narażeni na bodźce stresowe.

27 proc. osób pracujących w rodzimych i zagranicznych firmach w naszym kraju doświadcza na co dzień stresu – wynika z raportu „The workforce view in Europe 2018” wykonanego przez firmę ADP. W 10 proc. przypadków nerwowe sytuacje zdarzają się tak często i z taką intensywnością, że zatrudnieni rozważają zmianę pracy.

Nie ma na Starym Kontynencie społeczeństwa, w którym problem ten osiągnąłby porównywalny poziom. Na drugim miejscu w rankingu najbardziej zestresowanych pracowników znaleźli się Brytyjczycy i Francuzi, jednak w ich przypadku odsetek osób zmagających się ze stresem wynosi 20 proc., a zatem jest o 7 pkt proc. niższy od Polski. Najbardziej komfortowe warunki pracy mają Holendrzy. W Kraju Tulipanów na stres narzeka jedynie 10 proc. zatrudnionych.

Bardzo znacząca jest również statystyka zainteresowania pracodawców poziomem stresu u podwładnych. W Polsce wskaźnik ten jest najniższy w Europie. Co trzeci polski pracownik uważa, że jego szef nie jest zainteresowany jego dobrym samopoczuciem. To prawie pięć razy większy odsetek niż wśród zatrudnionych w Holandii i Szwajcarii.

Z czego bierze się stres? Oprócz złych kontaktów z przełożonymi, występują również presja i praca w ponadnormatywnym wymiarze godzinowym, skutkujące często spadkiem wydajności, a co najważniejsze – problemami

zdrowotnymi. 60 proc. pacjentów skarży się na dolegliwości związane z przepracowaniem, co przekłada się na zwolnienia lekarskie, na których w samym roku 2017 Polacy spędzili 48 mln roboczogodzin.

Co może złagodzić stres? Badacze rynku pracy nie mają wątpliwości – rozwiązaniem byłoby zrealizowanie postulatu Partii Razem, czyli skrócenie tygodniowego czasu pracy. „Proponowany skrócony do 35 godzin tygodniowo czas pracy może pomóc pracownikom zachować równowagę między obowiązkami zawodowymi a życiem rodzinnym i własnymi zainteresowaniami” – zauważa dr Elżbieta Bonder z Gedeon Medica. „Oczywiście, jeśli środowisko pracy jest toksyczne, wówczas samo zmniejszenie liczby godzin pracy w tygodniu nie naprawi sytuacji. Jednak biorąc pod uwagę, że większość pracowników jako aktywności, które pozwalają im się zrelaksować, wskazuje spędzanie czasu z rodziną oraz poświęcanie go na swoje pasje, krótszy dzień w firmie ma szansę pozytywnie wpłynąć na zdrowie również pod względem psychicznym” – dodaje badaczka.

Autorstwo: PN

Źródło: Strajk.eu