

Pracujemy za darmo i za długo

20 października 2022

Aż 1/4 zatrudnionych Polaków (25,37 proc.) pracuje za darmo od 6 do 10 godzin tygodniowo. To wzrost o ponad 6 pkt proc. w porównaniu do roku ubiegłego.

Jak informuje serwis PulsHr.pl, z badania ADP wynika, że 55,66 proc. polskich pracowników zostaje w pracy dłużej niż powinno. Rok temu było to 45,47 proc. badanych przez ADP. To oznacza wzrost o 10 pkt. proc. Niektórzy pracownicy w obawie o swoje zatrudnienie lub z powodu nakładanej na nich presji czy chęci sprostania oczekiwaniom swoich przełożonych spędzają w firmie więcej czasu niż wynika to z ich umowy.

Jak wynika z badania „People at Work 2022: A Global Workforce View” firmy świadczącej usługi kadrowo-płacowe ADP (przeprowadzonego wśród blisko 33 tys. pracowników z 17 krajów na całym świecie), aż 1/4 polskich pracowników (25,37 proc.) twierdzi, że pracuje za darmo od 6 do 10 godzin tygodniowo. 13 proc. dostaje maile, smsy i inne wiadomości od przełożonych tylko w awaryjnych sytuacjach. 23,9 proc. otrzymuje e-maile, SMS-y lub inne wiadomości po godzinach pracy w typowo służbowych sprawach.

„Kiedy obserwujemy u siebie bądź u naszych współpracowników pogorszenie samopoczucia, skutkujące lękiem czy depresją związaną z pracą, powinien być to dla nas zawsze sygnał. Pamiętajmy, aby nie przekraczać 40 godzinowego tygodnia pracy oraz stawiać jasne granice, oddzielając swoje życie prywatne od zawodowego. Mając do dyspozycji zespół, warto nauczyć się delegowania zadań, które odciążą naszą listę czynności do wykonania” – mówi Sylwia Wysocka-Sollich, psycholog Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego.

„Czerwoną lampką jest na pewno nieustanne rozmyślanie o pracy. Na przykład mamy wolny weekend, spotkanie rodzinne –

pracoholik bardzo łatwo z zupełnie luźnego tematu przejdzie do rozmów na temat swojej pracy. W przypadku pracoholizmu 90 proc. naszej uwagi skupiamy właśnie na myślach związanych ze sprawami zawodowymi. Jeśli mamy czas wolny, a i tak skupiamy nasze myśli na pracy, to powinna być pierwsza czerwona lampka. Kolejną jest tłumaczenie, że nie mamy na nic czasu, bo jest praca. Nie mamy czasu na hobby, na rodzin  czy przyjaciół” – wyjaśnia psycholog Patryk Wójcik.

Źródło: NowyObywatel.pl