

Stresujemy się jak nigdy wcześniej

24 czerwca 2022

Jak informuje Pulshr.pl, do odczuwania stresu każdego dnia przyznaje się aż 67 proc. pracowników. Firma ADP przeprowadziła wśród blisko 33 tys. pracowników z 17 krajów na całym świecie cykliczne badanie „People at Work 2022: A Global Workforce View”. Sprawdziła w nim, jak często i z jakiego powodu ankietowani doświadczają stresu w pracy. Dwa główne powody to zwiększona odpowiedzialność będąca skutkiem pandemii oraz długość dnia pracy.

Pandemia, obawa o zdrowie swoje i najbliższych czy niepewna sytuacja na rynku pracy to codzienność, z którą przez dwa lata mierzyli się pracownicy na całym świecie. Z ubiegłorocznej edycji raportu wynika, że w 2020 r. stresu w pracy – przynajmniej raz w tygodniu – w skali globalnej doświadczało aż 62 proc. pracowników. Według najnowszych danych obecnie wskaźnik ten zwiększył się o 5 pkt. proc. i wynosi 67 proc.

Przygnębienie, smutek, rozdrażnienie czy trudności z koncentracją to pierwsze objawy chronicznego stresu u pracowników, na które pracodawcy powinni zwracać szczególną uwagę. To często są pierwsze sygnały związane ze złym samopoczuciem zatrudnionych, spowodowanym nagromadzeniem się stresu w pracy i nie należy ich lekceważyć.

Z danych ADP wynika, że blisko co trzeci Polak (26,85) twierdzi, iż to właśnie nadmierna odpowiedzialność zawodowa sprawia, że żyje w stresie, zaś 23,81 proc. polskich pracowników przyznaje, że wpływ na odczuwany stres ma także długość jego dnia w pracy. Należy jednak pamiętać, że długotrwały stres powoduje spadek produktywności zatrudnianych osób, a w konsekwencji pojawia się chroniczne zmęczenie, które może doprowadzić do wypalenia zawodowego czy depresji.

Źródło: NowyObywatel.pl