

Zestresowany jak Polak

17 lutego 2020

Polacy są najbardziej zestresowanym narodem Europy. Wśród branż, których pracownicy odczuwają najwyższy poziom stresu, jest m.in. ochrona zdrowia.

Z raportu „Workforce View in Europe 2019”, sporządzonego pod koniec 2019 roku przez Automatic Data Processing wynika, że Polacy są najbardziej zestresowanym narodem kontynentu. Część zatrudnionych przestała się stresować niskim wynagrodzeniem, ale pojawiły się nowe stresogenne czynniki – wyśrubowane, coraz wyższe cele do osiągnięcia, przeciążenie pracą i ograniczenie odpoczynku oraz lęk przed utratą stanowiska związany z widmem zastąpienia przez roboty.

Jak zauważają terapeuci oraz psychologowie, coraz więcej czynników wywołuje stres u zatrudnionych. Wpływ stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne jest zauważalne przez Światową Organizację Zdrowia. W 2019 roku sklasyfikowała ona wypalenie zawodowe, powodowane w dużej mierze właśnie przez stres, jako „syndrom zawodowy”.

Stres odczuwany w czasie pracy nie tylko znacząco utrudnia funkcjonowanie, ale również przyczynia się do mniejszej efektywności, przemęczenia czy w końcu wypalenia zawodowego. Cierpi także jakość wykonywanych obowiązków.

Badania zrealizowane na zlecenie firmy Klosterfrau Healthcare Group pokazują, że stres odczuwa 85 proc. aktywnych zawodowo Polaków. U 55 proc. powoduje go przemęczenie spowodowane nadmiarem obowiązków, u 43 proc. jest wywołany przez niekomfortowe warunki pracy, a u 25 proc. respondentów koniecznością zostawania w pracy po godzinach.

Do głównych czynników wywołujących u pracowników dyskomfort zaliczyć należy również niedocenianie, zbyt niskie wynagrodzenie za wykonywaną pracę, konflikty ze

współpracownikami, wykonywanie zadań, które nie sprawiają przyjemności lub nie są dostosowane do zdolności pracownika, brak sensu, brak wsparcia, monotonia i powtarzalność zadań, brak kontroli nad decyzjami związanymi z codziennymi zawodowymi obowiązkami, sprzeczne wymagania lub niejasne oczekiwania dotyczące zaangażowania i wydajności, brak możliwości rozwoju czy awansu oraz zachowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym a osobistym.

Źródło: NowyObywatel.pl