

19.02.2018

Informacja prasowa portalu

wynagrodzenia.pl

Pytania i dodatkowe informacje:

tel. 509 509 536

media@sedlak.pl

SZCZĘŚCIE JEST PRACOODPORNE

Praca. Można na nią narzekać, ale trudno się bez niej obejść. Może być lepsza lub gorsza, ale niezaprzeczalnie jest fundamentem życia większości z nas. Wielu uważa złą pracę za powód swojego niezadowolenia w życiu. Czy rzeczywiście praca może nam odbierać radość życia? A jeśli tak, to czy zmieniając pracodawcę pomożemy swojemu szczęściu?

Czy praca cieszy?

Ostatnia edycja badania *Satysfakcja Zawodowa Polaków* prowadzonego przez Sedlak & Sedlak wykazała, że przeciętny Polak ocenia swoją pracę umiarkowanie pozytywnie. Najwięcej satysfakcji dają nam w pracy relacje ze współpracownikami i przełożonymi. Odpowiednio 61% i 56% respondentów jest zadowolonych w tych wymiarach swojego życia zawodowego. Najbardziej narzekamy na otrzymywane wynagrodzenia oraz niewystarczający rozwój zawodowy (55% i 46% osób wyraziło niezadowolenie w tych wymiarach - aby porównać własną satysfakcję z innymi wystarczy [wypełnić ankietę](#)). *Jeśli chodzi o ogólną satysfakcję zawodową, to z roku na rok Polacy oceniają swoją pracę coraz lepiej* – mówi Piotr Sedlak, kierownik platformy badaniaHR.pl, badający na co dzień nastroje pracowników w firmach.

Nie musisz mieć pracy marzeń, by być szczęśliwym

Niestety, wciąż naprawdę usatysfakcjonowanymi zawodowo jest tylko 40% Polaków. Z tego samego badania wynika, że jednocześnie aż 78% mieszkańców naszego kraju uważa się za ogólnie zadowolonych ze swojego życia. Jak widać, posiadanie pracy marzeń pomaga, ale nie jest konieczne dla bycia szczęśliwym człowiekiem. Potwierdzają to także inne dane. W codziennym życiu ocena pracy wpływa na

życiową satysfakcję w dosyć ograniczonym stopniu. Upraszczając wyniki badań można powiedzieć, że w dniu, w którym odczuwamy duże zadowolenie zawodowe, nasze ogólne poczucie szczęścia jest tylko o 16% większe niż w dniu, w którym jesteśmy niezadowoleni z mijającego dnia pracy.

Analizy zaskoczyły badaczy

Dzięki powtarzaniu badań co pewien czas udało się ustalić, jak w różnych sytuacjach zawodowych zmienia się wpływ pracy na odczuwane w życiu szczęście. *Okazało się, że jesteśmy całkiem dobrze przystosowani do radzenia sobie ze skrajnymi emocjami w życiu zawodowym* – relacjonuje Piotr Sedlak. Szczególnie intrygującymi okazały się dwa odkrycia. Po pierwsze, kiedy ludzie oceniają pracę tak źle, że decydują się na zmianę pracodawcy, problemy z związane z tą pracą obojętnieją im na tyle, że właściwie przestają wpływać na ich zadowolenia z życia. Dzięki temu negatywne emocje pojawiające się w tym trudnym okresie nie obniżają drastycznie naszego nastroju. W takich sytuacjach swoje poczucie szczęścia wiążemy silniej z innymi aspektami życia, jak rodzina czy hobby. Drugie odkrycie jest jeszcze bardziej optymistyczne. Zmiana pracy sprawia, że osoby które przed odejściem były wyraźnie niezadowolone, po podjęciu nowej pracy zaczynają oceniać swoją sytuację zawodową bardzo dobrze. Czego się jednak nie spodziewano, pozytywne emocje związane z nową posadą wpływają przez pewien czas na ogólne zadowolenie z życia niemal dwa razy silniej niż zazwyczaj. Dzięki temu z dokonanej w swoim życiu zmiany czerpiemy dodatkową radość, znacznie podnoszącą nasze ogólne poczucie szczęścia.

I Ty oceń swoją pracę!

Podsumowując, brak poczucia szczęścia tylko w niewielkim stopniu można łączyć z niezadowoleniem z życia zawodowego. Zwłaszcza kiedy mamy bardzo złą pracę, koncentrujemy się na innych aspektach życia i to z nich czerpiemy radość. Wtedy natomiast, gdy praca daje nam dużą satysfakcję, pozwalamy zadowoleniu dużo silniej uzewnętrznić się w naszym ogólnym samopoczuciu. Aktualnie prowadzona jest

kolejna edycja opisanego badania. Aby do niego dołączyć wystarczy [wypełnić ankietę](#).
Każdy uczestnik zaraz po udzieleniu odpowiedzi otrzymuje podsumowanie wyników i ich porównanie do danych ogólnopolskich.

badaniaHR.pl

Sedlak & Sedlak wyraża zgodę na korzystanie z danych w zamian za umieszczenie w widocznym miejscu artykułu banera reklamującego badanie Satisfakcja Zawodowa Polaków 2018 (w załączniku) lub linku do niego (<https://wynagrodzenia.pl/t/obszp>) np.:

[Zapraszamy do udziału w tegorocznej edycji badania Satisfakcja Zawodowa Polaków 2018](#)

Lub

[Wypełnij ankietę i porównaj swoją satysfakcję z pracy z innymi!](#)