Sedlak & Sedlak

28.09.2016
Informacja prasowa portalu

wynagrodzenia.pl

Pytania i dodatkowe informacje:
Piotr Jurczak
tel. 511 057 700
media@sedlak.pl

Polacy w szponach wypalenia

Według wstępnych wyników Ogólnopolskiego Badania Satysfakcji z Pracy 2016, niemal co czwarty Polak (24,4%) jest wypalony zawodowo. Kolejne 9% pracuje w warunkach prowadzących do tego stanu, choć nie odczuwa jeszcze objawów.

Jak to jest, gdy się wypalamy?
Zjawisko wypalenia zawodowego czysto „zawodowym" jest tylko z nazwy. Jego negatywne skutki odbijają się nie tylko w efektywności pracy i stanie zdrowia, ale również w życiu towarzyskim oraz rodzinnym. Wyczerpanie fizyczne i psychiczne, bóle głowy i brzucha, nerwowość czy spadek motywacji to tylko niektóre z objawów. Oczywiście, nie każdego pracownika dotykają one w jednakowym stopniu. Faktem jest jednak, że kluczowe objawy, takie jak brak chęci do pracy czy zwiększające się trudności z jej wykonywaniem rozpoznać można u co czwartej osoby w naszym kraju. Nieco częściej wypalają się kobiety niż mężczyźni oraz osoby pracujące w trybie zmianowym. Najwięcej osób z „zawodową depresją" rozpoznać można w grupie doświadczonych pracowników, o stażu 10-15 lat.

Jakie są przyczyny wypalenia?
Istnieją trzy źródła zagrożeń. Najważniejszym z nich są warunki pracy, między innymi nadmierne wymagania, przeciążenie odpowiedzialnością oraz wykonywania zadań sprzecznych z wyznawanymi wartościami. Aż 40% respondentów badania stwierdza, że na aktualnym etapie rozwoju zawodowego potrzebują przede wszystkim spokoju i wytchnienia. Łatwiej jest się też „wypalić" osobom o takich predyspozycjach, jak perfekcjonizm, niska samoocena czy trudności w wyrażaniu emocji. Otoczenie może zarówno chronić pracownika przed popadaniem w wyczerpanie i apatię, jak i podsycać negatywną sytuację. Istotne znaczenie ma charakter relacji w pracy, poczucie wsparcia i zaufania lub ich brak.

Przede wszystkim – rozpoznać problem!
Najważniejszym krokiem w przeciwdziałaniu wypaleniu jest właściwa diagnoza. Pamiętać należy, że pozornie niezwiązane ze sobą objawy mają źródło w nieodpowiednim dostosowaniu wymagań pracy do naszych predyspozycji osobowościowych i zawodowych. W ocenie ryzyka wypalenia zawodowego pomoże udział w Ogólnopolskim Badaniu Satysfakcji z Pracy 2016. Po wypełnieniu ankiety każdy uczestnik otrzymuje indywidualny raport podsumowujący uzyskane wyniki.

Wypalam się, i co teraz?

Wypalenie zawodowe może dotyczyć każdego, warto więc pamiętać, że dla uzyskania poprawy nie zawsze konieczna jest zmiana pracy. Istnieje wiele działań, które pomogą w lepszym przystosowania się do aktualnego stanowiska. Należy do nich rozwijanie umiejętności „mówienia nie", dzielenia się zadaniami ze współpracownikami lub sprawniejszego organizowania pracy. Pomóc może ponadto strategii radzenia sobie z napięciami w pracy. Jeśli to możliwe, dobrze jest także otwarcie porozmawiać z samym pracodawcą. Z jednej strony warto wspólnie przyjrzeć się obowiązkom zawodowym i spróbować wyeliminować te najmniej ważne, a mocno absorbujące. Z drugiej strony, można także spróbować zainteresować go coraz popularniejszymi programami wspierania pracowników w łączeniu pracy zawodowej i życia zawodowego (work-life balance). Dobre rozwiązania to korzystanie z elastycznych godzin pracy, praca z domu oraz możliwość skorzystania z *awaryjnego urlopu*. Ważne jest aby pamiętać, że pracodawcy też zależy na motywacji i dobrych wynikach pracowników.

Piotr Jurczak
Sedlak & Sedlak

Rys.1 Proporcje polskich pracowników wypalonych, zagrożonych wypaleniem oraz niewypalonych i niezagrożonych wypaleniem.



*Opracowano na podstawie wstępnych wyników Ogólnopolskiego Badania Satysfakcji z Pracy 2016 firmy **Sedlak & Sedlak**.*

Sedlak & Sedlak wyraża zgodę na publikację niniejszego opracowania pod warunkiem podania w treści publikacji aktywnego linku do strony kwestionariusza Ogólnopolskiego Badania Satysfakcji z Pracy 2016 (http://badaniahr.pl/ogolnopolskie-badanie-satysfakcji-z-pracy-2016).

Sedlak & Sedlak
ul. Królowej Jadwigi 189 B
30-220 Kraków
tel. +48 12 625 59 10
fax +48 12 625 59 20
sedlak@sedlak.pl
www.sedlak.pl
www.rynekpracy.pl
www.wynagrodzenia.pl
badaniaHR.pl
raportyplacowe.pl