

Stres nasz powszedni

Jak stresują się Twoi pracownicy?



Partnerzy:



Opracowanie raportu:



Stres – stały element naszej codzienności

Stres jest dziś stałym elementem naszej codzienności. Jako społeczeństwo od lat nie mieliśmy tylu powodów, by się stresować. Jeszcze nie otrząsnęliśmy się z pandemii, a w bliskim sąsiedztwie naszego kraju rozpoczęła się wojna. Rośnie ryzyko przekształcenia jej w globalny konflikt. Sytuacja gospodarcza także nas nie rozpieszcza - rosnąca inflacja, niemal pewna recesja, wysokie ceny energii budzą niepokój i stawiają pod znakiem zapytania nasze bezpieczeństwo finansowe.

Zdążyliśmy się już niemal przyzwyczać do dużej częstotliwości zmian w środowisku pracy, jednak czujemy się coraz bardziej przytłoczeni tempem życia. Coraz trudniej radzimy sobie z godzeniem obowiązków zawodowych i prywatnych w skomplikowanej, zmiennej rzeczywistości. Jeśli odpoczywamy, to w biegu, z poczuciem winy, że czegoś nie dopilnowaliśmy, coś ważnego nas omija.

Długotrwały stres ma poważne konsekwencje dla naszego zdrowia, wpływa na naszą efektywność i jakość życia.

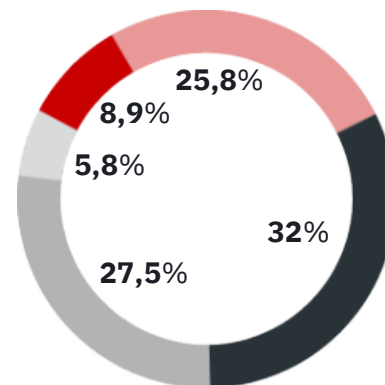


Poziom i częstotliwość odczuwanego przez nas stresu



Prawie 67%

z nas ma do czynienia ze stresującymi sytuacjami co najmniej kilka razy w tygodniu, **ponad ¼** niemal codziennie, **blisko 9%** z nas stres nie opuszcza od dłuższego czasu.



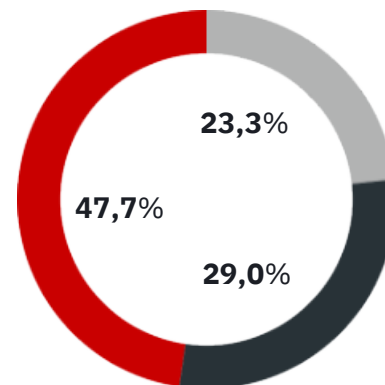
Częstotliwość stresu

stres od
dłuższego czasu
praktycznie mnie nie
opuszcza
niemal codziennie
kilka razy w tygodniu
kilka razy w miesiącu
bardzo rzadko



Prawie połowa

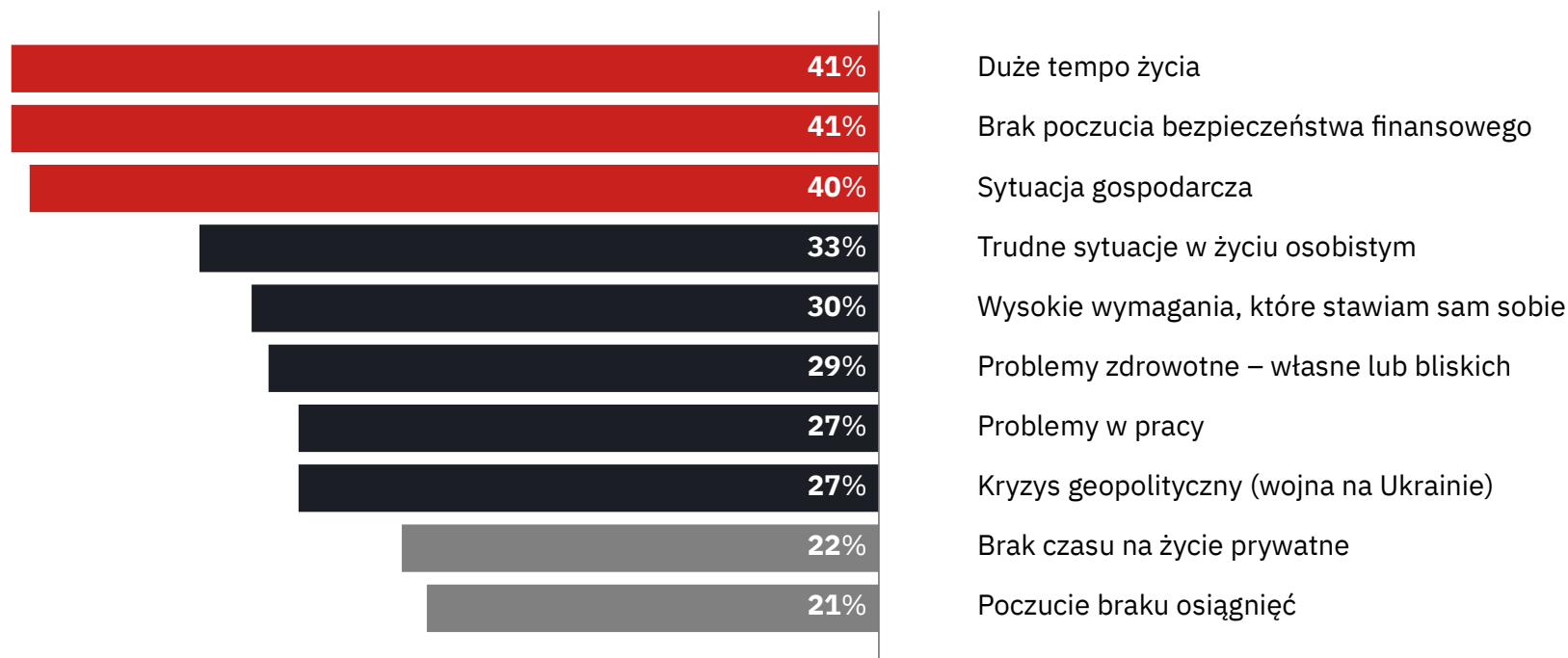
pracujących Polaków mierzyła się w ostatnich tygodniach z wysokim lub bardzo wysokim poziomem stresu. **Kolejne niemal 30%** odczuwało w tym czasie stres o średnim nasileniu.



Poziom odczuwanego stresu

wysoki
i bardzo wysoki
średni
niski i bardzo niski

Przyczyny stresu



Źródłem stresu dla Polaka są przede wszystkim **duże tempo życia, brak poczucia bezpieczeństwa finansowego oraz sytuacja gospodarcza**. Czynniki te stoją obecnie na liście stresorów wyżej niż problemy osobiste, problemy ze zdrowiem czy problemy zawodowe. To pokazuje, w jak trudnej rzeczywistości funkcjonujemy oraz jak bardzo obawiamy się o przyszłość.

Co - o przyczynach stresu - powiedzieli nam badani?

Ogrom pracy powoduje, że pozostaje niewiele czasu na regenerację. Dodatkowo sytuacja kryzysowa w kraju i na świecie potęguje poczucie stresu.

Sytuacja gospodarcza - "jutro" jest niepewne, złotówka niestabilna, stopy procentowe rosną...

Zajmuję się kilkoma projektami i efekty nie przychodzą tak szybko jak bym chciała, nawet jeśli ja mam siłę i energię do działania, to sukces zależy od innych, na których nie zawsze mam wpływ. Trudno mi to zaakceptować.

Źródłem stresu są wyzwania w pracy. Codzienne sytuacje stresowe wywołane odpowiedzialnością; koniecznością rozwiązywania pojawiających się problemów, dyspozycyjność 24/7.

Konieczność rozdzielenia zasobów czasowych pomiędzy czwórkę dzieci, prace domowe, własny odpoczynek.

Stawiam sobie wysokie wymagania, myślę, że jestem pracoholikiem. Dużo czasu i myśli poświęcam pracy, później nie mam na nic energii i moje życie osobiste na tym cierpi.

Praca pod presją czasu, wysokie oczekiwania wobec mnie, trudne zadania w pracy.

Wpływ pracy na poziom odczuwanego stresu



73,6%

badanych sygnalizuje, że praca ma co najmniej średni wpływ na poziom odczuwanego przez nich stresu

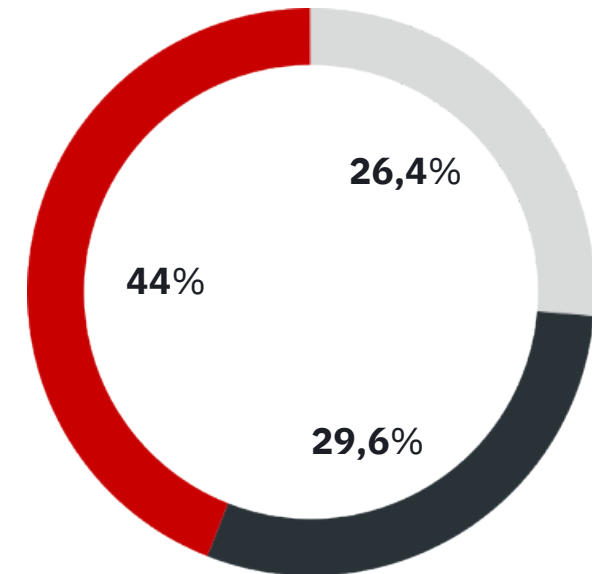


44%

ocenia ten wpływ jako duży lub bardzo duży

W wypowiedziach otwartych ankietowani zwracali uwagę na dużą liczbę obowiązków, projektów, presję czasu, wysoki poziom odpowiedzialności, a czasem także na brak sprawczości w pracy.

Jak praca wpływa na poziom odczuwanego stresu?



■ duży lub bardzo duży

■ średni

■ mały lub bardzo mały

Aleksandra Łomzik

Ekspert ds. Mindfulness w Focusly

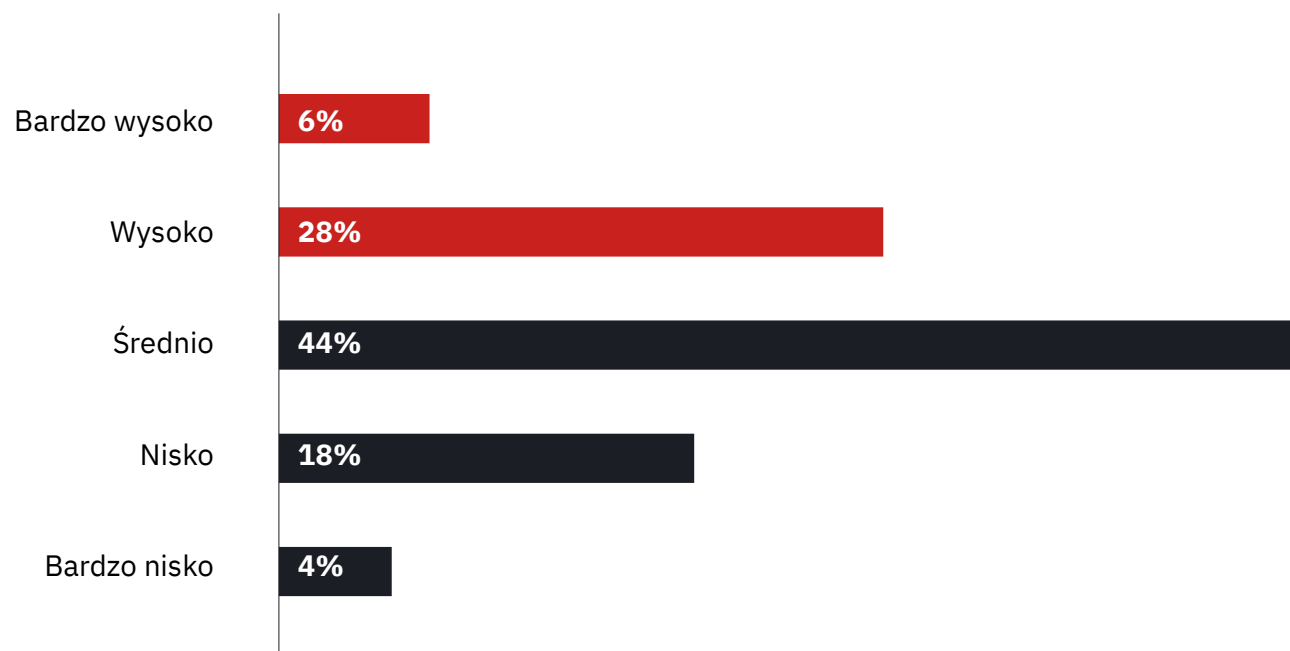
W czasach, gdy rosnąca skala wypalenia zawodowego wpływa na zwiększenie się kłopotów ze zdrowiem psychicznym w zachodnich społeczeństwach, niepokoić może wypowiedź ankietowanych o silnej obecności stresu w ich życiu.

Obawy te wzmacnia fakt, iż to właśnie w środowisku pracy znaczna grupa osób badanych lokuje nagromadzenie stresujących sytuacji i zjawisk. Nadmierny stres odczuwany w miejscu pracy uważa się za jedną z istotnych przyczyn wypalenia zawodowego.

Takie wypowiedzi ankietowanych mogą wskazywać, iż wiele osób z badanej grupy już znajduje się w spektrum wypalenia lub zmierza w jego kierunku.

Otwarte mówienie o zjawisku wypalenia zawodowego w wielu organizacjach wciąż jest tematem trudnym, a procedury w wymienionych okolicznościach są często niejasne lub nie istnieją. Może to czynić sytuację takich osób jeszcze bardziej stresującą i niejako "podgrzewać" ten problem.

Jak oceniamy swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem?



66% respondentów średnio lub nisko ocenia swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem. **Długotrwały stres może być źródłem poważnych problemów ze zdrowiem - mentalnym i fizycznym.**



Joanna Romanowska

psycholog, terapeuta i life coach

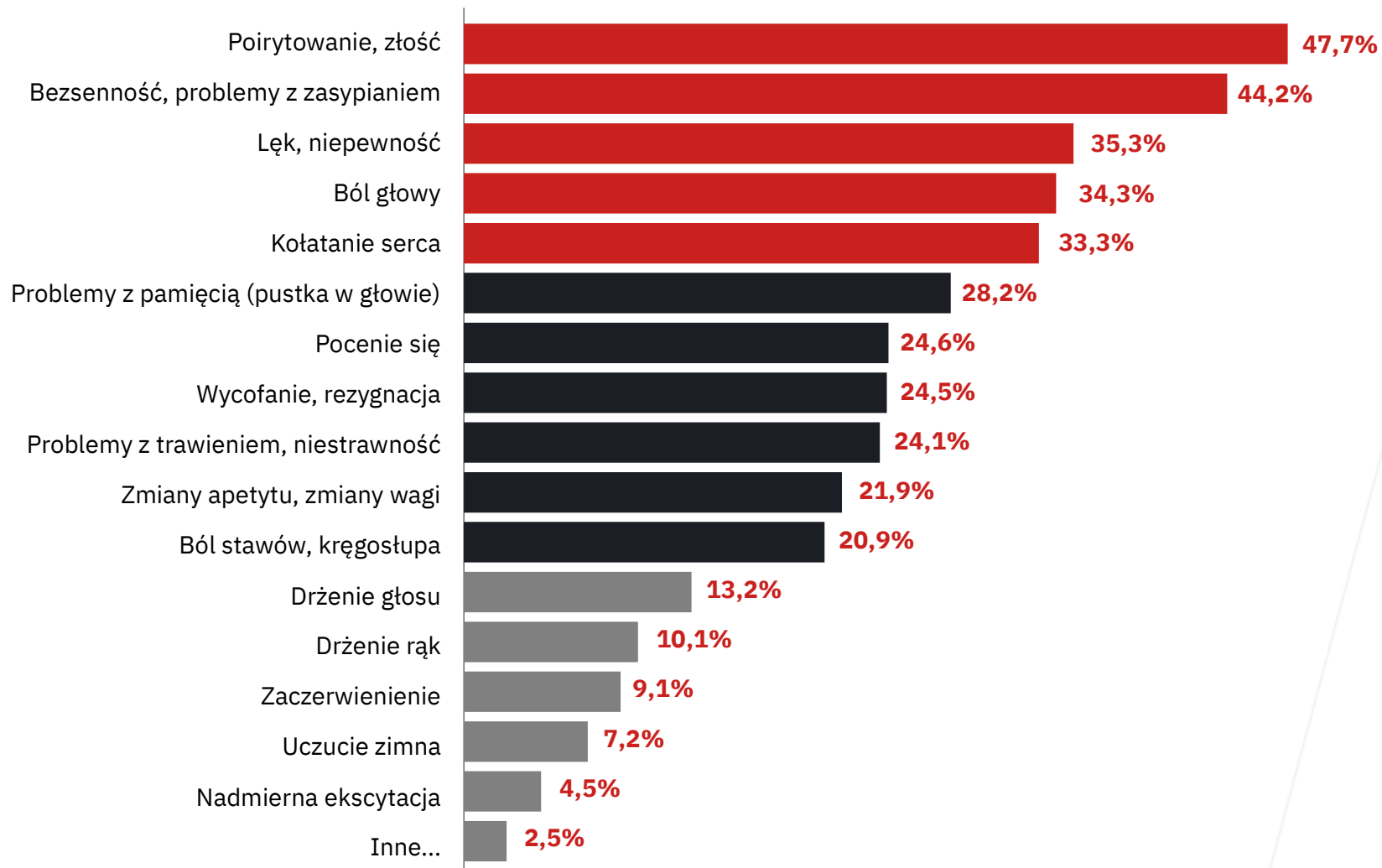
Bardzo często zdarza się, że ludzie przeceniają swoje umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, wydaje im się, że świetnie radzą sobie ze stresem, a tymczasem okazuje się, że nie zawsze tak jest.

Dowodem na to jest chociażby zwiększająca się liczba syndromów wypalenia zawodowego, przeżywania stresu w życiu codziennym, w życiu towarzyskim i społecznym. Warto wówczas zatrzymać się i przyjrzeć swoim emocjom, czynnościom codziennym, relacjom z innymi ludźmi.

Zbyt duża liczba nakładanych na siebie obowiązków powoduje, że nasz mózg zaczyna się bronić i nie chce z nami współpracować. Stąd właśnie frustracje i wypalenie zawodowe.

Odpoczynek jest dla mózgu podstawą. Bez regeneracji mózgu nie ma mowy o umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Objawy stresu

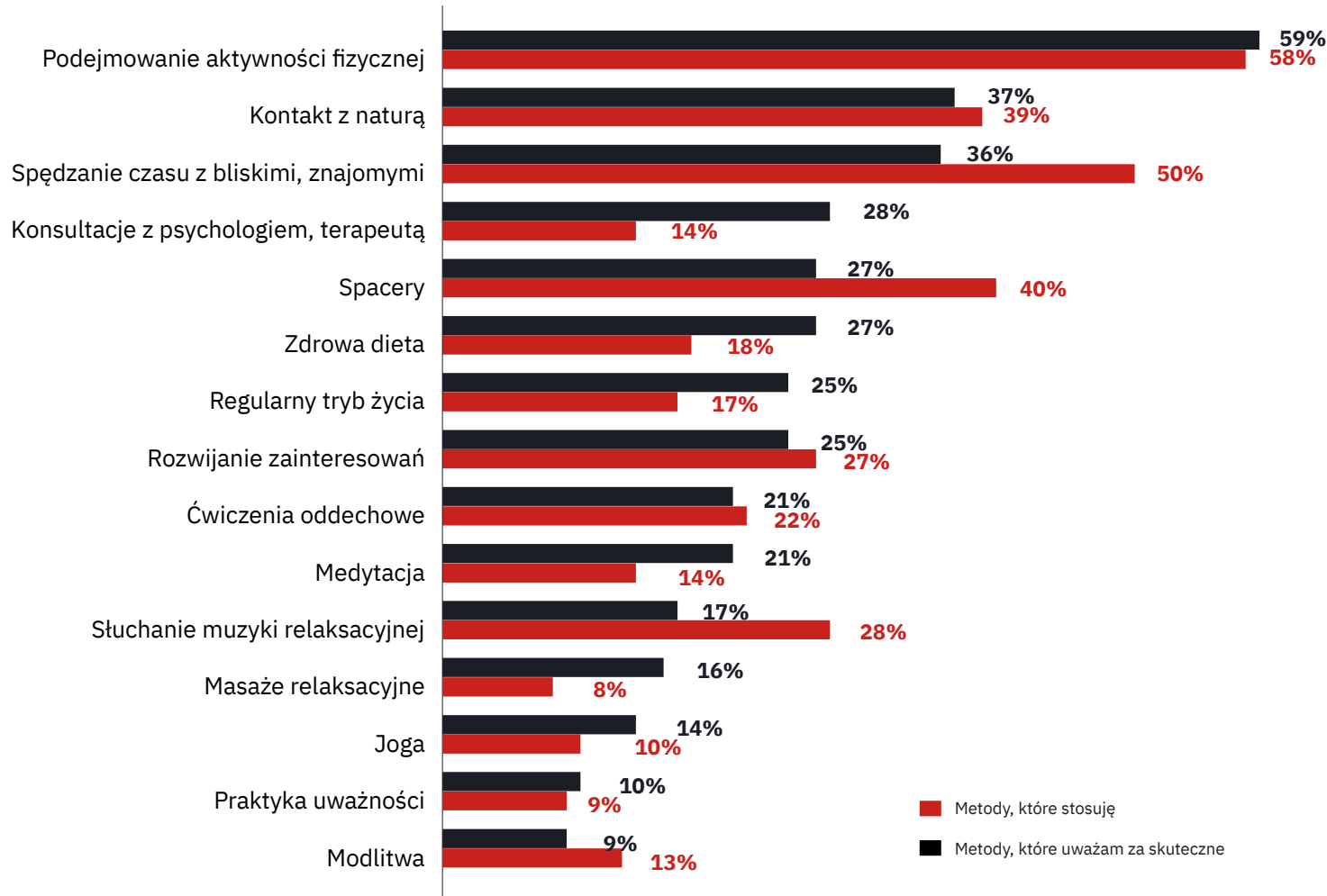


Wpływ przewlekłego stresu na organizm jest bezsprzeczny i tragiczny w skutkach - powoduje apatię, niechęć do pracy. Jak wynika z badań, nawet 11 mln Polaków cierpi na przewlekłe zmęczenie, z czego ponad 100 tysięcy dotyczy syndrom TAT (tired all the time).

Stres uznawany jest za głównego winowajcę chorób cywilizacyjnych i może powodować problemy z zasypianiem, zaburzenia rytmu dobowego, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki węglowodanowej, spadki energii w ciągu dnia, prowadzić do zaburzeń hormonów płciowych i problemów z niskim libido czy nawet niepłodności.

Jakub Mauricz
dietetyk, ekspert z zakresu
żywienia i suplementacji

Metody radzenia sobie ze stresem



Za najskuteczniejszą metodę radzenia sobie ze stresem Polacy uważają podejmowanie aktywności fizycznej. Jednocześnie sport jest najbardziej powszechną formą profilaktyki stresu w naszym społeczeństwie.

Doświadczenie badanych znajduje potwierdzenie w badaniach - już 150 min aktywności fizycznej redukuje prawdopodobieństwo wystąpienia depresji o 30%.

Za jedną z najskuteczniejszych metod przeciwdziałania stresowi Polacy uważają konsultacje psychologiczne, a jednak korzysta z nich jedynie 14% badanych. Podobnie jest ze zdrową dietą i regularnym trybem życia - pozytywnie je oceniamy, rzadko wdramy w życie.

Joanna Skoczeń

Prezes VanityStyle

Naszą ofertę produktową tworzymy i rozwijamy z poczuciem odpowiedzialności za różne obszary ludzkiego dobrostanu – dobrostan fizyczny, mentalny i kulturalny.

Problem stresu i wypalenia w środowisku zawodowym staje się coraz bardziej palący. Tylko w 2021 r. aż **25 mln dni absencji pracowniczych** było spowodowanych problemami ze zdrowiem mentalnym. Tymczasem badania pokazują, że już około **pół godziny aktywności sportowej** dziennie **poprawia nastrój o 30%** w porównaniu z osobami niećwiczącymi i działa niczym antydepresant, obniżając poziom stresu i niepokoju.

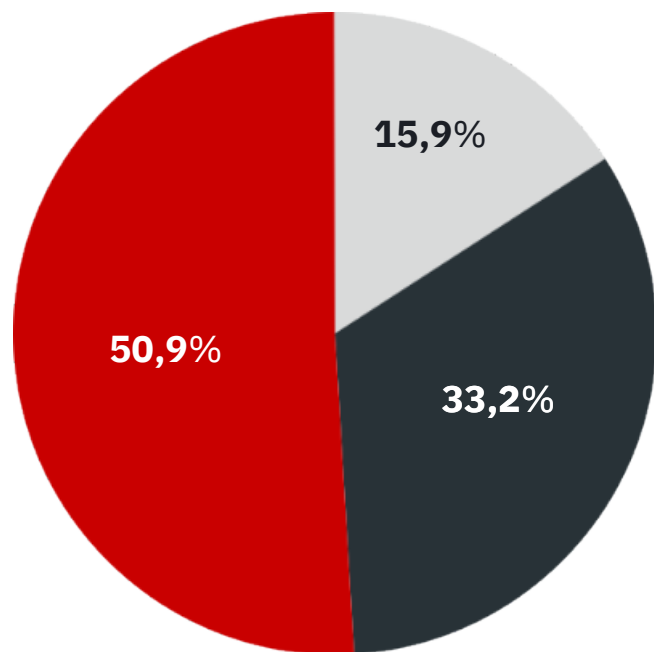
Tymczasem metody zarządzania stresem są łatwe do wprowadzenia. W VanityStyle podchodzimy do tego zadania odpowiedzialnie i holistycznie. Nasze działania obejmują: **aktywność fizyczną**, czyli karty sportowe oferujące dostęp do tysięcy obiektów sportowych w Polsce, **Strefę VanityStyle Premium** z konsultacjami z psychologiem i coachem oraz **aplikację Focusly**, której użytkownicy mają dostęp do wyciszających praktyk uważności, muzyki relaksacyjnej i psychoedukacji wspierającej budowanie odporności psychicznej.

Wiemy, że **inwestycja w świadczenia prozdrowotne zwraca się pracodawcom aż 2,5-krotnie**, jest też rozwiązaniem, które sami sprawdziliśmy i rekomendujemy z całego serca.

Ocena samopoczucia



Badani ogółem



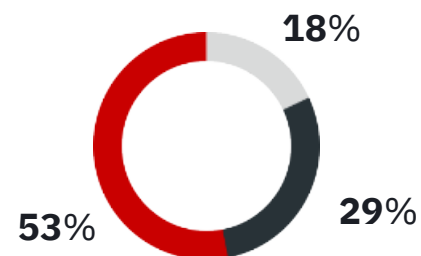
złe i bardzo złe

ani dobre, ani złe

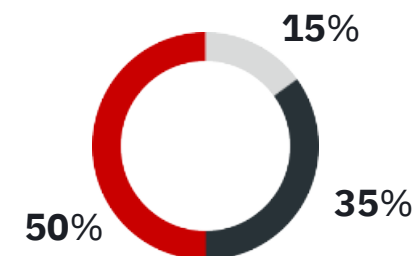
dobre i bardzo dobre



Mężczyźni



Kobiety



Joanna Kotzian

Współzałożycielka Well.hr

Czy 16% respondentów oceniających w ostatnich tygodniach swoje samopoczucie jako złe lub bardzo złe to dużo czy mało?

Wyobraźmy sobie firmę zatrudniającą 1000 pracowników (tyle wynosiła grupa respondentów w badaniu VanityStyle). 16% oznaczałoby w niej 160 osób zagrożonych kryzysem psychicznym.

Powody złego samopoczucia pracownika mogą być różne, jednak zawsze powinno ono budzić czujność pracodawcy. Przedłużające się złe samopoczucie może być jednym z symptomów kryzysu psychicznego, który jest poważnym problemem zarówno dla osoby, która go doświadcza, jak i dla zatrudniającej ją firmy. Przekłada się na efektywność i współpracę w zespole. Może być przyczyną długotrwałej absencji chorobowej, a także prowadzić do podjęcia przez pracownika decyzji o zmianie pracy.

W badaniach dotyczących zdrowia psychicznego analizuje się zwykle dane dotyczące osób dotkniętych chorobą. Tymczasem, jak w swoim raporcie zatytułowanym „It’s not 1 in 4. It’s all of us” pokazała Barbara Harway, konsultantka firmy Accenture, **z wyzwaniami dotyczącymi zdrowia psychicznego osobiście albo w swoim otoczeniu mierzy się dziś aż 90% pracowników!**

Profilaktyka stresu i wsparcie pracowników doświadczających gorszej kondycji psychicznej to dziś konieczne elementy strategii wellbeing każdego pracodawcy.

Podsumowanie



Stres sam w sobie nie jest zjawiskiem negatywnym. W umiarkowanych dawkach mobilizuje nas do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami. Niestety, dziś serwowany jest nam w dużych dawkach z dużą częstotliwością - co czwarty z nas odczuwa stres codziennie, co dziesiątego z nas od dłuższego czasu stres praktycznie nie opuszcza.

Istnieje wiele skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem, łagodzenia jego objawów i odreagowywania stresu, jednak co 5 z nas przyznaje, że nie potrafi sobie z nim radzić.



Długotrwały, silny stres wpływa negatywnie na jakość naszego życia i może prowadzić do wielu poważnych chorób. Przekłada się też na nasze funkcjonowanie w środowisku zawodowym – na naszą efektywność, zaangażowanie i poziom współpracy. Z danych Eurostatu wynika, że stres jest przyczyną nawet 50% traconych dni pracy w Europie. Z drugiej strony, to właśnie praca w dużym stopniu odpowiada za odczuwany przez nas stres – 44% badanych ocenia ten wpływ jako duży lub bardzo duży. **Podejmowanie działań, które pomogą pracownikom skuteczniej radzić sobie ze stresem leży w interesie pracodawcy. Świadczy też o jego odpowiedzialności.**



Pracodawcy odegrali bardzo ważną rolę w upowszechnieniu aktywności fizycznej, uznanej przez respondentów za najsukuteczniejszą metodę radzenia sobie ze stresem. Karty sportowe są od lat jednym z najczęściej oferowanych przez firmy benefitów.

Dostrzegając negatywny wpływ długotrwałego stresu na pracowników, pracodawcy coraz częściej sięgają także po rozwiązania dedykowane wprost zdrowiu mentalnemu. Rozszerzają pakiety medyczne o wsparcie psychoterapeutyczne lub oferują pracownikom dostęp do konsultacji z psychologiem online. Podobne wsparcie jest nie tylko bardzo potrzebne, ale także bardzo pozytywnie postrzegane. Jak wynika z badania firmy Accenture, **2 razy częściej kochają swoją pracę pracownicy firm, które wspierają ich dobrostan psychiczny.** Aż 94% z nich zamierza kontynuować pracę w obecnej firmie w kolejnym roku.



W odpowiedzi na potrzeby pracodawców na rynku pojawiają się **produkty, które pomagają w budowaniu odporności psychicznej** pracowników i pozwalają zadbać o zespół.

O raporcie

Raport opracowany przez Well.hr na zlecenie VanityStyle na podstawie badania ilościowego z wykorzystaniem techniki CAWI. Badanie zostało przeprowadzone na grupie pracowników w wieku 16+ (N=1000) w okresie czerwiec-sierpień 2022 roku.

Badani



65,1%
kobiety



34,3%
mężczyźni



w wieku:

16-24 lata: 7,3%
25-39 lat: 55,3%
40-55 lat: 32,5%
55 i więcej lat: 4,9%



na stanowisku:

27.7% - menedżerskim
72.3% - innym



wykonujący pracę:

89.3% - umysłową
10.7% - fizyczną

