# Przedświąteczna gorączka w pracy – te rzeczy mówimy w stresie i później żałujemy [Wyniki badania]

* 87% osób mówi pod wpływem stresu rzeczy, których później żałuje – wynika z [badania o komunikacji w stresie](https://preply.com/pl/blog/komunikacja-w-stresie/), przeprowadzonego przez twórców platformy Preply.
* Zwroty, których użycia w pracy najczęściej żałujemy, to: „Nie obchodzi mnie to”, „To nie jest moje zadanie” oraz „To strata czasu”.
* W przypadku 62% badanych negatywne nastawienie współpracowników osłabia motywację i satysfakcję z pracy. Prawie 2 na 5 osób czuje się jednak zmuszonych do angażowania się w skargi czy plotki.
* Ankietę przeprowadzono w październiku 2023 r. na grupie blisko 1000 Amerykanów. Jej wyniki dają wgląd w słowa, które najbardziej nas prowokują i uspokajają.

**U jednych wywołuje wybuch emocji, innych skłania do milczenia. Mowa o stresie, którego w grudniu nie brakuje nam zarówno w miejscu pracy, jak i domowej przestrzeni. Ankieta przeprowadzona wśród mieszkańców USA pozwoliła odkryć, jak radzimy sobie w chwilach, gdy nerwy biorą górę.**

Zdecydowana większość (93%) sądzi, że stres negatywnie wpływa na ich słowa. Za jego sprawą wygłaszamy krzywdzące uwagi, a konsekwencje nieugryzienia się w język są znaczące. **Ponad 2/5 badanych przyznaje, że ich wypowiedzi pod wpływem stresu wywołały nieporozumienia lub konflikty w zespole**. Zjawisko to występuje częściej wśród mężczyzn – blisko połowa (47%) z nich deklaruje, że ich nieprzemyślane słowa spowodowały sprzeczki w porównaniu z 41% kobiet.

**Najbardziej toksycznymi miejscami pracy okazują się firmy z branży przemysłowej i produkcyjnej**. 2/3 osób zatrudnionych w tych sektorach przyznaje, że kultura ich miejsca pracy dopuszcza nieprzyjazny język bez konsekwencji. To tam także najczęściej się plotkuje. Jak wynika z badania, największą presję, aby dostosować się do negatywnej atmosfery w pracy, odczuwają przedstawiciele pokolenia Z.

Zła atmosfera w miejscu pracy przekłada się na życie osobiste Amerykanów. **Spędzają oni w domu średnio 11 minut dziennie, dając upust frustracji nagromadzonej w pracy**. Do kłótni z bliskimi prowadzą często takie słowa, jak „Nie obchodzi mnie to”, „Nigdy mnie nie słuchasz” czy „Zawsze chodzi tylko o ciebie”. To właśnie ich wypowiedzenia najczęściej żałują ankietowani.

Jak zauważają twórcy badania, brak odpowiedniego zarządzania stresem prowadzi do pogorszenia relacji– zarówno zawodowych, jak i osobistych. **Korzystna, a wręcz niezbędna staje się dziś uważna komunikacja**. Tworząc wspierające i pozbawione stresu środowisko, Preply pomaga osobom uczestniczącym w [kursach językowych online](https://preply.com/pl/kursy) nie tylko w zrozumieniu języka, ale także w stawaniu się bardziej świadomymi nadawcami komunikatów.

**Z pełną treścią raportu z badania nt. wpływu stresu na naszą komunikację można zapoznać się na** [**blogu Preply.com**](https://preply.com/pl/blog/)**.**