# Zarabianie nam nie wystarcza. Połowa Polaków doświadczyła wypalenia zawodowego [Wyniki badania]

**Choć większość lubi swoją pracę i dostrzega jej sens, aż 36% aktywnych zawodowo Polaków i 41% Polek czuje się przepracowanych. Aby poradzić sobie z kryzysem, najczęściej idziemy na urlop lub zaczynamy dbać o swoje zdrowie psychiczne – wynika z badania autorów serwisu** [**CVeasy.pl**](https://cveasy.pl/) **przeprowadzonego we współpracy z** [**Elephate**](https://www.elephate.com/pl/)**.**

Ankieta przeprowadzona w grudniu 2023 r. na grupie 724 osób z całej Polski wykazała, że do pracy najbardziej motywuje nas wysokość wynagrodzenia, dobra atmosfera w zespole oraz zakres zadań. Dopiero w dalszej kolejności plasują się odnoszone sukcesy czy perspektywa awansu. Przeważa jednak opinia, że możliwość rozwoju jest równie ważna co pieniądze.

Swoją pracę najczęściej (80%) traktujemy jak obowiązek. Połowa Polek i Polaków widzi w niej swoją pasję, a aż 40% – misję. I choć tylko co 7 osoba obejmuje wymarzone stanowisko, łącznie połowa zdołała zrealizować swoje zawodowe aspiracje. Nieco częściej są to mężczyźni (53%) niż kobiety (49%). Najwięcej spełnionych osób znajdziemy wśród kierowników, prezesów i dyrektorów wyższego szczebla.

Jak się okazuje, aktywność zawodowa jest dla nas ważnym elementem tożsamości. W większości (69%) zgadzamy się, że nasza praca świadczy o nas. Daną ścieżkę kariery wybieramy jednak ze względu na różne czynniki. Swoje zajęcie głównie jako źródło zarobku traktują najczęściej pracownicy usług i handlu – mowa o prawie połowie z nich. Z kolei pracownicy techniczni najliczniej deklarują, że ich profesja stanowi dla nich przykry obowiązek.

Nawet jeśli dostrzegamy sens i przydatność naszej pracy, a w dodatku przynosi nam ona radość, możemy z czasem stracić do niej motywację. Dowodem na to jest fakt, że blisko połowa respondentów doświadczyła wypalenia zawodowego. Problem ten dotyka znacznie częściej mieszkańców dużych miast niż wsi.

Eksperci wypowiadający się w raporcie zauważają, że istotne jest reagowanie na pierwsze oznaki kryzysu w chwili ich wystąpienia, a nie dopiero, gdy sytuacja stanie się nie do zniesienia.

– *Warto zwrócić uwagę na takie symptomy, jak: brak motywacji, zniechęcenie, większa drażliwość czy poczucie wyczerpania. Praca to nie tylko sposób zarobku, ale często styl życia, który prowadzimy. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to, że np. pracuję online rzeczywiście mi służy, jeśli czerpię radość i energię z bezpośrednich spotkań z ludźmi, a może preferuję zadania wymagające skupienia, a warunki pracy w zatłoczonym biurze mnie w tym nie wspierają?* – mówi psycholog Michał Murgrabia.

– *Istnieje wiele różnych sposobów skutecznego radzenia sobie z wypaleniem zawodowym. Ważne jest, aby zacząć od ustalenia, dlaczego czujesz się wypalony, by móc podjąć odpowiednie kroki. Należy pamiętać, że zwykła zmiana pracy nie wyleczy wypalenia zawodowego, jeśli jego przyczyna wykracza poza obecne środowisko pracy* – tłumaczy Amanda Augustine, ekspertka ds. kariery w CVeasy.pl, serwisie oferującym darmowe [szablony listów motywacyjnych](https://cveasy.pl/szablony-listow-motywacyjnych) i wzory CV.

**Z pełną treścią** [**raportu o sensie pracy Polaków**](https://cveasy.pl/blog/raport-o-sensie-pracy-polakow) **można zapoznać się na blogu CVeasy.pl.**