

Pod presją i w ciszy - potrzebujemy bezpiecznego psychologicznie środowiska pracy

Wyniki ogólnopolskiego badania „Bliziej Siebie – zdrowie psychiczne i empatia w pracy”

41% Pracowników czuje się przeciążonymi emocjonalnie, a 86% jest zdania, że praca ma duży wpływ na zdrowie psychiczne. To jedne z wniosków płynących z ogólnopolskiego badania „Bliziej Siebie – zdrowie psychiczne i empatia w pracy” zrealizowanego w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej „Bliziej Siebie”. Jednocześnie wyniki pokazują, że 41% Pracowników boi się powiedzieć otwarcie o pogorszeniu swojej kondycji psychicznej, a 43% Pracowników nigdy nie było zapytanych przez przełożonego o samopoczucie.

Badanie „Bliziej Siebie – zdrowie psychiczne i empatia w pracy” powstało z inicjatywy organizatora kampanii „Bliziej Siebie”, Grupy ArteMis. Zostało zrealizowane na przełomie kwietnia i maja tego roku na ogólnopolskiej próbie ponad 1500 osób, wśród których wyróżniono dwie grupy: Pracowników oraz Pracodawców (osoby decyzyjne, takie jak: właściciele firm, kadra zarządzająca, dyrektorzy, kierownicy komórek organizacyjnych). Jego celem było rozpoznanie problemów i potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego i empatii w środowisku pracy. Raport z prezentacją pełnych wyników oraz komentarzami ekspertów można pobrać bezpłatnie na stronie kampanii: blizejsiebie.info/raport

Badanie powstało, by poznać oczekiwania, oceny i postawy Pracowników, ale też Pracodawców. Dzięki temu środowisko pracy zyskuje wiedzę niezbędną, aby lepiej działać, wspierając zdrowie psychiczne Pracowników. W świetle wyników słuszne okazuje się hasło przyświecające nam w ramach kampanii „Nauczmy się rozmawiać o zdrowiu psychicznym”. Widać, że trzeba aktywnie działać, aby większość, a najlepiej wszyscy, w miejscu pracy czuli się bezpiecznie psychologicznie i nie bali się mówić otwarcie o swoim samopoczuciu i kondycji psychicznej – mówi Agata Swornowska-Kurto, Prezes Zarządu Grupy ArteMis, pomysłodawcy i organizatora kampanii „Bliziej Siebie”.

Nasza zawodowa codzienność

W trosce o dobrostan psychiczny kluczowa jest samoświadomość, czyli rozumienie własnych stanów emocjonalnych i kryjących się za nimi potrzeb. Z przeprowadzonego badania wynika, że **41% Pracowników i 31% Pracodawców czuje się przeciążonymi emocjonalnie**, a **stres jest zawodową codziennością dla 37% Pracowników i 38% Pracodawców. Zaledwie 2% respondentów w obu badanych grupach nigdy nie odczuwa stresu, będąc w pracy.**

Zarówno Pracownicy, jak i Pracodawcy za **główne trudności psychologiczne** dostrzegane u współpracowników uważają: **wypalenie zawodowe** (według 50% Pracowników i 38% Pracodawców) oraz **wyczerpanie psychiczne** (według 44% Pracowników i 45% Pracodawców).

86% Pracowników i 73% Pracodawców zgadza się ze stwierdzeniem, że „praca ma duży wpływ na zdrowie psychiczne Pracowników”, a wśród czynników, które sprzyjają postawianiu i rozwojowi problemów natury psychicznej i emocjonalnej w pracy wymieniane są „presja czasu i tempo pracy (według 45% Pracowników i 35% Pracodawców) oraz „nadmierny stres”.

Jednocześnie dostrzegany jest także odwrotny wpływ – **według 81% Pracowników i 70% Pracodawców „zdrowie psychiczne ma wpływ na nieobecność Pracownika w pracy”**.

Bezpieczne psychologicznie miejsce pracy

W kampanii „Bliżej Siebie” dużo mówimy o tym, jak ważne jest, aby tworzyć bezpieczne psychologicznie miejsca pracy, a więc takie, gdzie można otwarcie i bez obaw o wysmianie czy ukaranie mówić o samopoczuciu, wyrażać swoje zdanie, kwestionować, przyznawać się do błędu, dzielić się pomysłami.

Zdaniem respondentów kluczowe czynniki sprzyjające budowaniu bezpiecznego psychologicznie miejsca pracy to empatyczna postawa liderów i przełożonych, a także możliwość otwartego wyrażania swojego zdania, również krytycznego, na temat warunków pracy.

76% Pracowników i 70% Pracodawców jest zdania, że firmy powinny tworzyć środowisko pracy, w którym Pracownik nie boi się otwarcie rozmawiać o swoim zdrowiu psychicznym.

Jednocześnie warto zaznaczyć, że **41% Pracowników boi się powiedzieć otwarcie o pogorszeniu swojej kondycji psychicznej**. 1/4 Pracowników uważa, że w ich miejscu pracy **osoby z problemami natury psychicznej są stygmatyzowane (26%) i odsuwane od zespołu (24%)**, a 66% Pracowników jest zdania, że kondycja psychiczna Pracowników jest marginalizowana przez Pracodawcę.

Wyniki pokazują, że w środowisku pracy mamy jeszcze sporo do zrobienia, jeśli chodzi o troskę o zdrowie psychiczne. Na szczęście wiele firm, czego przykładem są też Partnerzy kampanii „Bliżej Siebie”, organizuje aktywnie wsparcie, ale tak naprawdę kluczowe jest, aby Pracownicy z tego wsparcia chcieli i potrafili korzystać. A w przypadku tak delikatnego tematu, jakim jest zdrowie psychiczne, będą chcieli jedynie, czując się psychologicznie bezpiecznie i swobodnie – komentuje Agata Swornowska-Kurto.

Empatia w miejscu pracy

Istotnym zagadnieniem, jakie adresuje kampania „Bliżej Siebie” jest empatia w miejscu pracy, a więc uważność na drugiego człowieka, na jego samopoczucie, emocje i kryjące się pod nimi potrzeby.

Cieszy zatem, że większość badanych w obu grupach zgadza się z tym, że **empatia jest potrzebna w miejscu pracy** (według 84% Pracowników i 71% Pracodawców) oraz widzi w miejscu pracy **przestrzeń na: „uważność na ludzi”** (według 63% Pracowników i 55% Pracodawców) i **„bycie empatycznym”** (odpowiednio: 62% i 63%).

Niepokoi jednak, że **ogólny poziom empatii w swoim miejscu pracy jako „dobry” lub „bardzo dobry” zadeklarowało tylko 36% Pracowników (56% Pracodawców), a 43% Pracowników nigdy nie było zapytanych przez przełożonego o samopoczucie**. Regularnie takie pytanie słyszy zaledwie 24% z Pracowników.

Tymczasem to właśnie **„uważne słuchanie Pracowników” wskazywane jest jako główna kompetencja dobrego przełożonego/lidera** i zdecydowana większość Pracowników i Pracodawców jest zdania, że **„manager/bezpośredni przełożony**

powinien interesować się kondycją psychiczną Pracowników” (odpowiednio 74% i 66%).

Obecnie empatia jest uważana za jedną z kluczowych kompetencji przywódczych, niezbędną do osiągnięcia sukcesu w zarządzaniu. Dlatego tak ważne jest, aby wprowadzać ją do firm i aby normą stało się empatyczne przywództwo, w ramach którego lider traktuje Pracownika przede wszystkim jako człowieka, z jego problemami, emocjami i potrzebami – mówi Agata Swornowska-Kurto, Prezes Zarządu Grupy Artemis, pomysłodawcy i organizatora kampanii „Bliżej Siebie”. To ważne, tym bardziej, że ponad połowa Pracowników uznaje, że empatyczna postawa liderów i przełożonych jest kluczowa dla budowy bezpiecznego psychologicznie środowiska pracy – dodaje.

Jakiego miejsca pracy oczekujemy?

76% Pracowników uważa, że firmy powinny wprowadzać programy wspierające kondycję psychiczną Pracowników, a 73% uważa, że powinny zapewniać dostęp do psychologa. To właśnie świadczenie zdrowotne w postaci konsultacji z psychoterapeutami i psychologami wskazuje najczęściej osób jako działanie wspierające zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie Pracowników.

Jednocześnie warto podkreślić, że **1/4 Pracowników (24%) i 30% Pracodawców zgadza się ze stwierdzeniem mówiącym, że „zdrowie psychiczne to osobista sprawa każdego Pracownika i firmie nic do tego”.**

Raport z prezentacją pełnych wyników oraz komentarzami ekspertów można pobrać bezpłatnie na stronie kampanii: blizejsiebie.info/raport

Ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna „Bliżej Siebie”, której pomysłodawcą i organizatorem jest Grupa Artemis, zachęca do tego, żeby być bliżej swoich współpracowników, by lepiej rozumieć ich zachowania i potrzeby, ale także żeby być bliżej samego siebie. Chodzi o świadomość własnych emocji, potrzeb i reakcji. Kampania oswaja temat zaburzeń psychicznych, edukuje w zakresie zdrowia psychicznego i znaczenia komunikacji na ten temat w środowisku pracy oraz motywuje do podjęcia otwartego dialogu o samopoczuciu Pracowników.



Kontakt dla mediów:

Anna Patura

+48 690 544 069

a.patura@grupaartemis.pl