

Stres a Praca

Raport z badania ilościowego

Czerwiec 2022

“Branża IT ma bardzo dużo do zaoferowania. Pracownicy jak wynika z naszych raportów, chwalą pracodawców za dobre i elastyczne warunki pracy. W Evolution bardzo mocno stawiamy na te aspekty i wiemy, że owocowe czwartki to za mało, by odpowiednio docenić pracownika. Branża IT wyznacza standardy w zatrudnieniu oraz relacji pracodawca - pracownik i być może właśnie dlatego aż ¼ Polaków zastanawia się nad przebranżowieniem do tego sektora. W Evolution zawsze chcemy dbać o wszystkich naszych pracowników. Dlatego postanowiliśmy sprawdzić, jak bardzo Polacy są zestresowani i co mogłoby im pomóc”

Konrad Bromiński, Senior HR Manager w Evolution

Polacy chcą do IT

Z jakimi jeszcze oczekiwaniami mogą się liczyć pracodawcy w tym sektorze? Zaraz za zarobkami dla Polaków ważna jest dobra atmosfera w zespole (64,88 proc), a na trzecim miejscu elastyczny czas pracy (60,33 proc.). Pozostałe rzeczy, których pracownicy oczekują od pracodawcy w IT to: możliwość pracy z dowolnego miejsca na Ziemi (59,09 proc.), udział w interesujących projektach (51,24 proc.), możliwość rozwoju kompetencji (50,41 proc.) i możliwość awansu (47,11 proc.). 0,83 proc. ankietowanych wskazało, że nie oczekiwałaby żadnych z powyższych aspektów.

Czego oczekujesz/oczekiwał(a)byś od pracodawcy w IT?

Odpowiedź	%
Tak	24.18%
Nie	31.87%
Nie wiem	43.96%

Oczekiwania wobec pracodawcy

Z jakimi jeszcze oczekiwaniami mogą się liczyć pracodawcy w tym sektorze? Zaraz za zarobkami dla Polaków ważna jest dobra atmosfera w zespole (64,88 proc), a na trzecim miejscu elastyczny czas pracy (60,33 proc.). Pozostałe rzeczy, których pracownicy oczekują od pracodawcy w IT to: możliwość pracy z dowolnego miejsca na Ziemi (59,09 proc.), udział w interesujących projektach (51,24 proc.), możliwość rozwoju kompetencji (50,41 proc.) i możliwość awansu (47,11 proc.). 0,83 proc. ankietowanych wskazało, że nie oczekiwałaby żadnych z powyższych aspektów.

Czego oczekujesz/oczekiwał(a)byś od pracodawcy w IT?

Odpowiedź	%
Atrakcyjnego wynagrodzenia	81.4%
Dobrej atmosfery w zespole	64.9%
Elastycznego czasu pracy	60.3%
Możliwości pracy z dowolnego miejsca na Ziemi	59.1%
Interesujących projektów	51.2%
Możliwości rozwoju kompetencji	50.4%
Możliwości awansu w firmie	47.1%
Żadne z powyższych	0.8%

Dlaczego chcemy pracować w IT?

Ankietowani zostali również zapytani o to, dlaczego chcieliby pracować w IT, co w ich ocenie praca w tej branży by im dała. Jak się okazało, na pierwszym miejscu zostały wymienione wysokie zarobki (78,93 proc.), na drugim możliwość pracy zdalnej (64,05 proc.), a na trzecim możliwość ciągłego rozwoju (59,50 proc.). Kolejne aspekty, które przyciągają Polaków do branży IT to: ciekawe projekty (57,85 proc.), możliwość obcowania z nowymi technologiami (54,13 proc.), elastyczne podejście do pracownika (43,80 proc.) oraz work-life-balance (23,55 proc.). Zaledwie 0,41 proc. ankietowanych nie wskazało żadnej z powyższych odpowiedzi.

Dlaczego chciał(a)byś pracować w IT? Co mogłaby ci dać praca w IT?

Odpowiedź	%
Satysfakcjonujące zarobki	78.93%
Możliwość pracy zdalnej	64.05%
Możliwość nieustannego rozwoju	59.50%
Ciekawe projekty	57.85%
Możliwość obcowania z nowymi technologiami	54.13%
Elastyczne podejście do pracownika	43.80%
Work-life balance	23.55%
Żadne z powyższych	0.41%

“Nasz raport pokazuje, co czują i z jakimi problemami borykają się pracownicy nad Wisłą. Większość Polaków jest bardziej zestresowana, ma problemy ze snem i martwi się poziomem inflacji oraz o swoją karierę. Trudna sytuacja sprawia, że połowa z nich chciałaby pracować dłużej w ciągu dnia, ale 4 dni w tygodniu, zapewne by zachować więcej czasu wolnego na odpoczynek. Dobrym tutaj przykładem są właśnie firmy IT, które jako jedne z pierwszych wyszły już lata temu ku wprowadzeniu elementów relaksu w czasie pracy. W Evolution również dbamy o to, by utrzymać dobrą atmosferę każdego dnia. Chcemy, by nasi pracownicy czuli, że mogą liczyć na zrozumienie i empatię w każdej sytuacji.”

Jacek Mrzygłód, Employer Branding and Communications Lead w Evolution

Stres Polaków i Polek

Pracodawcy z branży IT doskonale zdają sobie sprawę z tego, że stres pracowników przekłada się na zmniejszenie jakości i efektywności ich pracy. Firma Evolution postanowiła sprawdzić, czy Polacy rzeczywiście są zestresowani. Jak wynika z najnowszego badania, blisko połowa Polaków deklaruje, że czuje się bardziej zestresowana niż pół roku temu. Z pewnością te czynniki mają wpływ na samopoczucie rodaków. Ponad połowa respondentów (45,70 proc.) odpowiedziało, że jest bardziej zestresowana niż 6 miesięcy temu, 43,96 proc. z ankietowanych zaprzeczyła, a 10,29 proc. z nich nie potrafiła odpowiedzieć na to pytanie i zaznaczyła opcję: nie wiem. Nerwowa atmosfera przekłada się na kłopoty ze snem. 41,96 proc. osób, które wzięły udział w badaniu przyznała, że ma problemy ze snem, 55,14 z nich zaprzeczyło, a 2,90 odpowiedziało, że nie wie

Czy czujesz się bardziej zestresowany/a niż 6 miesięcy temu?

Odpowiedź	%
Tak	45.75%
Nie	43.96%
Nie wiem	10.29%

Czy masz problemy ze snem?

Odpowiedź	%
Tak	41.96%
Nie	55.14%
Nie wiem	2.90%

Najchętniej oglądamy filmy i seriale, żeby się odstresować

Nie tylko w IT, by móc rozwijać swoje kompetencje w ciekawych projektach, czy dążyć do awansu, nie możemy być zestresowani. Jakie sposoby na odstresowanie się najczęściej wybierają Polacy? Według najnowszego raportu Evolution w pierwszej trójce znajdują się: oglądanie seriali lub filmów (57,14 proc.), słuchanie muzyki (54,35 proc.) oraz spacerowanie (52,75 proc.). Polacy by się odstresować również chętnie spotykają się ze znajomymi lub rodziną, 43,46 proc. ankietowanych wskazało ten rodzaj spędzania czasu, jako odstresowujący dla nich. Dodatkowo 38,96 proc. osób, które wzięło udział w badaniu w celu wyciszenia się sięga po książkę, 28,27 proc. gra w gry, 18,68 proc. uprawia sport, a 5,69 proc. uprawia sztukę (maluje, gra na instrumentach). 6,49 proc. ankietowanych nie wskazało, żadnej z powyższych aktywności, jako takiej, która ich odstresowuje.

W jaki sposób odstresowujesz się?

Odpowiedź	%
Oglądam seriale lub filmy	57.14%
Słucham muzyki	54.35%
Spaceruję	52.75%
Spędzam czas ze znajomymi lub rodziną	43.46%
Czytam książki	38.96%
Gram w gry	28.27%
Uprawiam sport	18.68%
Uprawiam sztukę (maluję, gram na instrumentach)	5.69%
Żadne z powyższych	6.49%

Dłuższe godziny pracy w zamian za krótszy tydzień

Jeszcze do niedawna możliwość pracy zdalnej była zarezerwowana tylko dla nielicznych. Obecnie praca zdalna, czy hybrydowa nikogo szczególnie nie dziwi, szczególnie widoczne jest to w branży IT, która jest liderem w zakresie tej formy współpracy. Jednocześnie rynek zaczyna zastanawiać się nad kolejnymi nowościami w modelu współpracy. Pojawiają się firmy, które testują 4-dniowy tydzień pracy, czy 6-godzinny dzień pracy. Podczas badania zapytano ankietowanych o to, czy chcieliby, aby godziny ich pracy zostały wydłużone, ale za to pracowaliby tylko 4 dni w tygodniu. 39,96 proc. osób jest za takim rozwiązaniem, 28,27 nie chciałaby takiego systemu, a 31,77 proc. ankietowanych była niezdecydowana w tej kwestii.

Czy chciał(a)byś, aby godziny twojej pracy były wydłużone, ale za to pracował(a)byś tylko 4 dni w tygodniu?

Odpowiedź	%
Tak	39,96%
Nie	28,27%
Nie wiem	31,77%

Zmiany pracy

Czy Polacy chętnie zmieniają pracę? 46,25 proc. respondentów odpowiedziało, że nie dotyczy ich to pytanie (nie zostali uwzględnieni w strukturze odpowiedzi w tabeli po prawej stronie). Można więc domyślać się, że są to osoby, które nie zmieniają pracy od lat, lub są to osoby bezrobotne. Tu warto dodać, że wskaźnik aktywności zawodowej sięgnął 58,2 proc., wynika z badania aktywności ekonomicznej ludności BAEL w III kwartale 2021 r. Oznacza to, że osoby aktywne zawodowo stanowiły 58,2 proc. ludności w wieku 15–89 lat.

Jak często zmienia pracę reszta ankietowanych? 24,91 proc. spośród tych, których pytanie dotyczy, zmienia pracę więcej niż co 10 lat, 17,29 proc. ankietowanych co 3-5 lat, a 13,20 proc. co 6-10 lat. Zdecydowanie rzadziej Polacy decydują się na częste zmiany pracy. Tylko 6,51 proc. osób biorących udział w badaniu zmienia pracę co 1-2 lata, a 3,16 proc. co kilka miesięcy. Aż 34,94 proc. ankietowanych powiedziało, że w ich przypadku bywa różnie.

Czy chciał(a)byś, aby godziny twojej pracy były wydłużone, ale za to pracował(a)byś tylko 4 dni w tygodniu?

Odpowiedź	%
Co kilka miesięcy	3.16%
1-2 lata	6.51%
3-5 lat	17.29%
6-10 lat	13.20%
Więcej niż 10 lat	24.91%
Różnie	34.94%

Polacy stresują się inflacją i posiadaniem kredytu hipotecznego

Obecna sytuacja gospodarcza również wpływa na komfort życia Polaków. Aż 74,83 proc. respondentów potwierdziło, że stresuje się aktualnym poziomem inflacji. Mimo niestabilnej sytuacji 14,49 proc. ankietowanych odpowiedziało, że nie jest to dla nich stresujące, a 10,69 nie potrafiło się określić.

69,33 proc. Polaków uważa również, że posiadanie kredytu hipotecznego jest stresogenne. 16,08 proc. osób nie uważa taki kredyt za stresujący, a 14,59 proc. osób nie ma zdania na ten temat.

Czy stresujesz się poziomem inflacji?

Odpowiedź	%
Tak	74.83%
Nie	14.49%
Nie wiem	10.69%

Czy posiadanie kredytu hipotecznego jest według ciebie stresujące?

Odpowiedź	%
Tak	69.33%
Nie	16.08%
Nie wiem	14.59%

O Evolution

Evolution to szwedzki międzynarodowy dostawca wysokiej jakości gotowych rozwiązań dla operatorów gier online, obecny na rynku od 15 lat, z 10. centrami inżynieryjnymi i zatrudniający na całym świecie przeszło 15 tysięcy pracowników, w tym ponad 1000 programistów. Firma tworzy koncepcje produktów, rozwija oprogramowanie, oferuje, wprowadza na rynek i integruje produkty z interfejsem operatora oraz dostarcza zarówno rozwiązania techniczne, jak i personel potrzebny do ich obsługi.

Website: www.evolution.com

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/evolution-global/>

Facebook: <https://www.facebook.com/EvolutionGlobal/>

O badaniu

Badanie zostało wykonane metodą CAWI przez niezależną agencję badawczą na reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków/Polek. W badaniu udział wzięło 1001 osób, z czego 52,35 proc. to kobiety, a 47,65 proc. mężczyźni. Osoby w wieku 56+ stanowiły 38,36 proc. osób badanych, osoby w wieku 41-55 lat 25,77 proc., w wieku 25-40 lat 27,07 proc., a w wieku 18-24 8,79 proc. Mieszkańcy miejscowości do 5 tys. mieszkańców (36,46 proc.), od 5 do 20 tys. mieszkańców (12,49 proc.), od 20 do 100 tys. mieszkańców 20,78 proc., od 100 do 500 tys. mieszkańców 18,28 proc., a powyżej 500 tys. mieszkańców 11,99 proc.