**Połowa Polaków jest zestresowana bardziej niż pół roku temu, a ¼ myśli o branży IT. Raport firmy Evolution**

**Prawie ¼ Polaków chciałaby pracować w IT. To, co przyciąga ich do tej branży to między innymi wysokie zarobki (79 proc.), możliwość pracy zdalnej (64 proc.) czy elastyczne podejście do pracownika (44 proc.). Globalny twórca i dostawca oprogramowania do gier online, firma Evolution, która cały czas zatrudnia inżynierów oprogramowania do swojego hubu nad Wisłą, opracowała raport “Stres a praca”, z którego wynika, że ponad 45 proc. Polaków odczuwa stres silniej niż jeszcze pół roku temu, a blisko 20 proc. wskazuje, że martwi się o swoją karierę w przyszłości, a jednocześnie prawie 40 proc. chce pracować 4 dni w tygodniu. Czy i czym Polacy faktycznie są zestresowani i jak radzą sobie ze stresem?**

Jak wynika z poprzedniego raportu firmy Evolution “Praca w IT”, blisko ¼ Polaków (25 proc.) chciałoby pracować w branży IT, a to, czego najbardziej oczekiwaliby po przebranżowieniu to atrakcyjne wynagrodzenie (81 proc.), elastyczny czas pracy (60 proc.) i możliwość pracy z dowolnego miejsca na Ziemi (59 proc.). Ankietowani zostali również zapytani o to, dlaczego chcieliby pracować w IT, co w ich ocenie praca w tej branży by im dała. Wśród odpowiedzi poza wysokimi zarobkami (79 proc.), pojawiła się możliwość pracy zdalnej (64 proc.), oraz elastyczne podejście do pracownika (44 proc.).

– *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 obszarze zatrudnienia 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* – **komentuje Konrad Bromiński, Senior HR Manager w Evolution.**

**¾ Polaków stresuje się inflacją, niewiele mniej posiadanym kredytem hipotecznym**

Jak wynika z najnowszych danych 46 proc. osób biorących udział w badaniu firmy Evolution powiedziało, że czuje się bardziej zestresowana niż 6 miesięcy temu. Przy czym 44 proc. ankietowanych zadeklarowało, że nie czuje silniejszego stresu, a 10 proc. nie potrafiło udzielić jednoznacznej odpowiedzi i zaznaczyło opcję “nie wiem”.

Według badania 75 proc. ankietowanych powiedziało, że stresuje się poziomem inflacji, 11 proc. nie miało zdania na ten temat, a dla 14 proc. osób inflacja nie jest powodem do stresu. Kolejnym czynnikiem, który negatywnie wpływa na Polaków to posiadanie kredytu hipotecznego. Jest to stresogenny czynnik dla 69 proc. z nich. Dla 16 proc. ankietowanych posiadanie takiego kredytu nie jest stresujące, a 15 proc. odpowiedziało na to pytanie: nie wiem.

– *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.* – **komentuje Jacek Mrzygłód, Employer Branding and Communications Lead.**

**Prawie połowa Polaków boryka się problemami ze snem**

Jak wynika z raportu blisko połowa (42 proc.) Polaków boryka się z problemami ze snem. 55 proc. ankietowanych zaprzeczyło temu, że ma takie trudności, a 3 proc. osób odpowiedziało, że nie wie. Jak powszechnie wiadomo, stres jest jednym z poważniejszych czynników, które wpływają na zakłócenia snu. Biorąc pod uwagę to, jak wielu Polaków przyznaje, że jest bardziej zestresowana niż 6 miesięcy temu, nie dziwi fakt problemów ze snem.

Firma Evolution postanowiła zapytać respondentów o to, w jaki sposób walczą ze stresem. Jak się okazuje najchętniej oglądamy film lub serial (57 proc.). Na drugim miejscu znalazło się słuchanie muzyki (54 proc.), a na trzecim spacerowanie (53 proc.). Kolejne aktywności, które pomagają ankietowanym w walce ze stresem to: spędzanie czasu ze znajomymi lub rodziną (43 proc.), czytanie książek (39 proc.), granie w gry (28 proc.), uprawianie sportu (19 proc.) i uprawianie sztuki jak malowanie, czy gra na instrumentach (6 proc.). Natomiast 6 proc. badanych nie wskazało żadnej z powyższych czynności.

**Już 40 proc. Polaków chce pracować 4 dni w tygodniu**

Branża IT słynie z tego, że najchętniej umożliwia swoim pracownikom możliwość pracy zdalnej i hybrydowej. Kuszące okazują się również propozycje nowych form współpracy w zakresie dni i godzin pracy. Firma Evolution zapytała ankietowanych, czy gdyby była taka możliwość, to czy chcieliby, aby godziny ich pracy zostały wydłużone, a w zamian za to mogliby pracować tylko 4 dni w tygodniu. Blisko 40 proc. (39,96 proc.) Polaków chciałaby takiej zmiany. 28,27 proc. osób biorących udział w badaniu nie chciałaby takiego systemu, a 31,77 proc. osób nie potrafiła się zdecydować.

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.