Praca w weekendy stała się normą. Polscy pracownicy walczą o prawo do regeneracji

Aż 91% polskich pracowników zdarza się wykonywać zadania służbowe w dni wolne, z czego blisko 60% robi to stale lub bardzo często. Rosnąca presja zawodowa i powszechna praca w weekendy sprawiają, że regeneracja staje się dla zatrudnionych ważniejsza niż samorozwój – ponad połowa badanych przeznacza wolne chwile wyłącznie na odzyskanie sił fizycznych i psychicznych. W obliczu zacierających się granic między życiem prywatnym a zawodowym aż 79% ankietowanych oczekuje, że pracodawcy aktywnie włączą się w ochronę ich prawa do odpoczynku.

Rekreacja i odnowa sił przedkładane nad samorozwój

Wyniki badania ujawniają dominującą potrzebę odciążenia psychofizycznego polskich pracowników podczas czasu wolnego. Ponad połowa ankietowanych (53%) traktuje czas poza pracą przede wszystkim jako przestrzeń regeneracji organizmu: 27% przypisuje mu funkcję rekreacyjną (zapewnienie rozrywki i oderwania od codzienności), a 26% – funkcję regeneracyjną (odnowienie sił fizycznych i psychicznych). Istotną rolę odgrywa również funkcja rozwojowa (22%), polegająca na poszerzaniu zainteresowań i zdobywaniu kompetencji. Mniejsze znaczenie w deklaracjach zyskują wymiary relacyjny i indywidualistyczny: funkcja integracyjna (13%), tożsamościowa (7%) oraz kulturalna (5%).

Aż 87% badanych regularnie znajduje czas na hobby przynajmniej raz w tygodniu

Wyniki badania ujawniają zaskakująco wysoki poziom aktywnego zagospodarowania czasu wolnego na cele hobbystyczne wśród polskich pracowników. Łącznie 87% ankietowanych deklaruje, że znajduje przestrzeń na swoje zainteresowania z częstotliwością od tygodniowej do codziennej: ponad połowa (55%) robi to ze znaczną regularnością (14% codziennie, a 41% kilka razy w tygodniu). Kolejne 32% badanych wygospodarowuje czas na pasje przynajmniej raz w tygodniu. Z kolei marginalny odsetek badanych (13%) zgłasza deficyt w tym obszarze (9% rzadko ma okazję rozwijać zainteresowania, a zaledwie 4% deklaruje całkowity brak czasu ze względu na pracę i rodzinę)

Częstotliwość odczuwania deficytu czasu wolnego

Wyniki badania ujawniają, jak powszechnym i powracającym doświadczeniem jest poczucie niedostatecznej ilości czasu wolnego. Ponad połowa badanych (57%) odczuwa ten deficyt ze znaczną częstotliwością: 29% ankietowanych doświadczyło go w ciągu ostatniego tygodnia (wskazując, że dzieje się to bardzo często), a kolejne 28% w ciągu ostatniego miesiąca. Dla 28% respondentów brak czasu był doświadczeniem incydentalnym w perspektywie ostatnich 3 miesięcy, co daje łącznie 85% osób, które w niedawnym czasie odczuły presję zawodową na czas prywatny. Z kolei zaledwie 15% badanych rzadko bądź nigdy nie ma problemów z dostępnością czasu dla siebie (8% ponad 3 miesiące temu, a 7% deklaruje, że problem ten ich nie dotyczy)

Praca w weekendy to norma społeczna

Wyniki badania pokazują niepokojącą skalę wkraczania pracy zawodowej w czas tradycyjnie przeznaczony na odpoczynek. Łącznie aż 59% ankietowanych deklaruje, że praca w weekendy stanowi dla nich częste lub stałe doświadczenie: 39% wykonuje ją często (prawie w każdy weekend), a 20% – zawsze (regularnie w soboty lub niedziele). Kolejne 32% badanych pracuje w weekendy czasami (1–2 razy w miesiącu), co oznacza, że łącznie aż 91% respondentów okazjonalnie bądź stale podejmuje zadania służbowe w dniach wolnych. Wolne weekendy udaje się w pełni zachować jedynie 9% badanych (3% pracuje rzadko, a zaledwie 6% kategorycznie nigdy).

Polaryzacja form wypoczynku

Następuje podział populacji pracowników na dwa dominujące i równoważne modele regeneracji po pracy. Dwie najbardziej popularne formy spędzania wolnego czasu to aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu (26%) oraz relaks w domu (26%), co daje łącznie 52% obecności w tych dwóch formach. Istotny filar stanowią również spotkania towarzyskie z rodziną i przyjaciółmi (20%), co podkreśla wagę bezpośrednich relacji społecznych. Dopełnieniem preferencji są aktywności rekreacyjne i sportowe (15%) oraz zajęcia rozwijające pasje i zainteresowania (13%).

Potrzeba zmian dla odzyskania czasu wolnego

Wyniki badania ujawniają, gdzie pracownicy dostrzegają największe rezerwy czasowe niezbędne do zaspokojenia własnych potrzeb. Najważniejszą pożądaną zmianą jest większe wsparcie ze strony pracodawcy (29%). Drugie miejsce na równi zajmuje ograniczenie obowiązków zawodowych i zmniejszenie liczby godzin pracy (22%) oraz ograniczenie lub zlecanie na zewnątrz obowiązków domowych (22%), co daje łącznie 51% oczekiwań w stosunku do bezpośredniego odciążenia od pracy i rutyny. W wymiarze relacyjnym oczekujemy większego wsparcia rodziny lub partnera (15%), natomiast zaledwie 12% badanych widzi rozwiązanie w lepszej organizacji dnia i zarządzaniu czasem.

Ocena satysfakcji z wykorzystania czasu wolnego

Wyniki badania ujawniają powszechne poczucie umiarkowanego niedosytu w zakresie jakości i sposobu spędzania czasu wolnego. Zaledwie 22% ankietowanych deklaruje, że obecny sposób wypoczynku w pełni odpowiada ich oczekiwaniom. Najliczniejsza grupa badanych (47%) odpowiada pozytywnie, lecz z zastrzeżeniem („tak, ale mogłoby być lepiej zagospodarowany”). Bezpośredni deficyt satysfakcji zgłasza 20% respondentów (14% twierdzi, że brakuje im czasu na to, co naprawdę chcieliby robić, a 6% ocenia swój czas wolny jednoznacznie negatywnie). Brak wyrobionego zdania wykazuje 11% badanych.

Wpływ pasji na dobrostan

Wyniki badania jednoznacznie wykazują potężny, pozytywny wpływ realizacji zainteresowań na kondycję emocjonalną i psychofizyczną pracowników. Łącznie aż 80% respondentów deklaruje pozytywny wpływ pasji na swoje samopoczucie: dla zdecydowanej większości (59%) jest to wpływ bardzo pozytywny, stanowiący główny sposób na odprężenie i radość, a dla 21% wpływ pozytywny, ułatwiający odłączenie od codziennych obowiązków. Z kolei 8% badanych traktuje hobby w sposób neutralny, a 4% nie dostrzega większego wpływu na

nastrój. Istotny odsetek (8%) stanowią osoby, które z przyczyn czasowych nie mogą realizować pasji, ale wykazują silną chęć zmiany tego stanu.

Stan emocjonalny po czasie wolnym

Wyniki badania ujawniają szeroki wachlarz pozytywnych stanów afektywnych i poznawczych, jakich doświadczają pracownicy po wykorzystaniu czasu wolnego. Zdecydowana większość – aż 90% ankietowanych – dostrzega wyraźną, dodatnią zmianę w swoim funkcjonowaniu. Najczęściej wskazywanym stanem jest spokój i wewnętrzna równowaga (21%), a tuż za nim plasują się na równi zmotywowanie i gotowość do działania (19%) oraz odpoczynek fizyczny i psychiczny (19%). Istotna grupa 18% badanych deklaruje potrzebę częstszego organizowania takiego czasu (co dowodzi potrzebie niedostatecznie zaspokojonej regeneracji), a 13% odczuwa radość i lepszy nastrój. Zaledwie 10% respondentów nie zauważa większej różnicy w swoim samopoczuciu.

Świadomość roli odpoczynku w redukcji stresu

Wyniki badania ujawniają wyraźne pęknięcie w percepcji wpływu wypoczynku na radzenie sobie ze stresem psychofizycznym. Większość ankietowanych (57%) zgadza się ze stwierdzeniem, że odpoczynek pomaga organizmowi zwalczać stres: 47% wyraża postawę “zdecydowanie się zgadzam”, a 10% odpowiedzi „raczej się zgadzam”. Grupa o postawie neutralnej stanowi 7%. Niezwykle zastanawiający jest jednak wysoki odsetek oporu i sceptycyzmu – 36% respondentów odrzuca to twierdzenie (7% raczej się nie zgadza, a aż 29% zdecydowanie nie zgadza się z przekonaniem o kojącym wpływie odpoczynku na stres).

Wpływ czasu wolnego na wydajność w pracy

Wyniki badania nie pozostawiają wątpliwości co do kluczowej roli odpoczynku od obowiązków służbowych w kształtowaniu produktywności. Aż 80% badanych jednoznacznie potwierdza, że korzystanie z czasu wolnego przekłada się na lepsze wyniki w pracy: 31% deklaruje, że odpoczynek zdecydowanie poprawia ich efektywność, a 49% wskazuje na zauważalny pozytywny wpływ (raczej tak). Neutralną postawę przyjmuje 7% respondentów, natomiast zaledwie 13% badanych nie dostrzega korelacji między czasem wolnym a wydajnością zawodową (10% osób nie odczuwa różnicy, a 3% uważa, że wypoczynek nie ma żadnego wpływu).

Wykorzystanie voucherów na przeżycia i czas wolny

Wyniki badania pokazują, że vouchery czasu wolnego postrzegane są jako skuteczne narzędzie stymulujące regenerację i samorozwój pracowników. Łącznie aż 77% ankietowanych potwierdza, że w ciągu ostatniego roku skorzystało z voucherów na przeżycia: 33% sięgało po nie wielokrotnie, 21% kilka razy, a 23% jeden raz. Z kolei 23% badanych nie wykorzystało tej możliwości (11% mimo posiadania opcji nie skorzystało z niej, a 12% zgłasza całkowity brak dostępu do takiego wsparcia w swojej organizacji).

Struktura konsumpcji czasu wolnego

Usługi gastronomiczne (32%) zdecydowanym liderem codziennej regeneracji, wyprzedzając turystykę, rozrywkę oraz sport. Wyniki badania ujawniają jasną hierarchię potrzeb w zakresie płatnych usług czasu wolnego, po które sięgają polscy pracownicy. Zdecydowanie najbardziej popularną kategorią są usługi gastronomiczne, takie jak restauracje czy bary (32%), stanowiące powszechny i relatywnie najłatwiej dostępny rytuał odciążenia psychofizycznego oraz integracji społecznej. Na kolejnych pozycjach ze zbliżonymi wynikami plasują się usługi turystyczne (15%), usługi rozrywkowe, np. kina, koncerty (15%), usługi odnowy biologicznej, takie jak SPA czy fitness (14%) oraz usługi sportów ekstremalnych (13%). Zamykającą grupę stanowią usługi kulturalne (11%)

Oczekiwanie wsparcia czasu wolnego przez pracodawcę:

Aż 79% badanych uważa wspieranie wypoczynku za ważny lub mile widziany element odpowiedzialności organizacji. Pracownicy oczekują od organizacji aktywnego włączenia się w ochronę i organizację ich czasu wolnego. Łącznie 79% ankietowanych wyraża aprobatę dla takiego wsparcia: dla ponad połowy (55%) jest to kwestia zdecydowanie kluczowa dla zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, a 24% uważa je za działanie mile widziane (raczej tak). Postawę neutralną przyjmuje 8% badanych, natomiast zaledwie 13% respondentów sprzeciwia się ingerencji firmy w tę sferę (7% uważa, że to nie należy do obowiązków pracodawcy, a 6% kategorycznie uznaje czas wolny za wyłącznie własną sprawę).

Obszary rozwoju czasu wolnego

Integracja zespołowa (30%) oraz wellbeing (29%) zdominowały oczekiwania pracowników wobec wsparcia firmy. Wyniki badania wyraźnie pokazują, w jakich obszarach pracownicy oczekują aktywnego zaangażowania ze strony pracodawcy przy zagospodarowywaniu czasu wolnego. Blisko trzy czwarte respondentów koncentruje swoje oczekiwania wokół dwóch głównych filarów: integracji pracowników (30%) oraz szeroko pojętego dobrostanu (29%). Istotne znaczenie mają również inicjatywy nakierowane na rozwijanie zainteresowań i hobby (15%) oraz udział w wydarzeniach kulturalnych (14%). Mniejszy odsetek badanych wskazuje na bezpośrednie wsparcie w zakresie aktywności fizycznej (6%) oraz zdrowia psychicznego (6%).

Percepcja wsparcia w rozwoju pasji pozazawodowych

Wyniki badania pokazują, że polskie przedsiębiorstwa w znacznej większości skutecznie odpowiadają na potrzebę wspierania zainteresowań i pasji swoich pracowników. Łącznie 68% ankietowanych ocenia wsparcie organizacji w tym obszarze pozytywnie: aż 40% wybiera odpowiedź „bardzo dobre”, podkreślając aktywną postawę pracodawcy, a 28% określa je jako „dobre” (dostrzegając dostępne możliwości, lecz widząc przestrzeń na ich rozbudowę). Z kolei 15% badanych ocenia wsparcie jako średnie (ograniczone lub mało widoczne), 14% jako niskie, a marginalny odsetek 3% deklaruje całkowity brak pomocy ze strony organizacji.

Doświadczenie rynkowe benefitów czasu wolnego

Następuje dojrzałość polskiego rynku pracy w obszarze benefitów wspierających higienę życia prywatnego. Zdecydowana większość badanych – 59% – potwierdza, że ich organizacja już wprowadziła takie benefity i pracownicy z nich aktywnie korzystają. Kolejne 12% deklaruje, że ich wdrożenie planowane jest w najbliższym czasie, co daje łącznie 71% wysoce rozwiniętego portfela świadczeń. Dalsze 7% respondentów informuje o rozważaniu takich działań w przyszłości. Z drugiej strony, zaledwie 7% badanych podaje, że firma nie ma i nie zamierza wprowadzać takich rozwiązań, a 15% wykazuje brak wiedzy na temat dostępnej oferty.

Popyt na wsparcie czasu wolnego

Największym zainteresowaniem cieszą się usługi turystyczne i podróżnicze (35%), co odzwierciedla silną potrzebę wyjazdu, zmiany otoczenia i pełnego odłączenia od codziennej rutyny. Drugie i trzecie miejsce zajmują usługi zdrowotne i odnowa biologiczna (23%) oraz usługi związane z ogólną aktywnością fizyczną (22%), co daje łączny odsetek 45% nakierowany na kondycję psychofizyczną. Istotny odsetek (15%) stanowią osoby poszukujące mocnych wrażeń poprzez sporty ekstremalne, natomiast usługi kulturowe i artystyczne (5%) zamykają zestawienie.