

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Praca służy zdrowiu

Choć na koniec wakacji wielu narzeka, nie warto tego robić. Naukowe badania wskazują, że pracy człowiek potrzebuje nie tylko do zapewnienia sobie dochodów czy satysfakcji, ale także dla lepszego zdrowia. Pod warunkiem jednak, że to praca odpowiednia.

Naukowcy z University of Cambridge w opisanym niedawno badaniu sprawdzili, jak aktywność zawodowa wpływa na stan psychiki człowieka, zależnie od ilości czasu poświęcanego pracy. Dane na temat ponad 80 tys. osób pokazały, że wystarczy zaledwie od 1 do 8 godzin pracy na tydzień, aby pojawiła się znacząca korzyść w obszarze zdrowia psychicznego i samopoczucia.

Jednocześnie, według badania, kolejne godziny wiele nie wnoszą, przynajmniej jeśli chodzi o poprawę psychicznej kondycji. Badani pracujący najmniej, czyli właśnie od 1 do 8 godzin na tydzień czuli się podobnie, jak pracujący najwięcej (40-48 godz. tygodniowo). „Ogólnie rzecz ujmując, wyniki jasno pokazują wyraźną różnicę w zdrowiu psychicznym i samopoczuciu między tymi, którzy pracują zarobkowo i tymi, którzy tego nie robią. Rozbieżności między osobami poświęcającymi na pracę różną liczbę godzin są pomijalne” - piszą w swojej publikacji naukowcy.

Znaczenie zatrudnienia dla zdrowia psychicznego dobrze pokazał też inny projekt badawczy. Tym razem naukowcy z King's College London przyjrzeni się dwóm tysiącom młodych osób, którzy w wieku 18 lat ukończyli okres obowiązkowej nauki. Aż 12 proc. z nich nie kontynuowało edukacji, ani nie pracowało.

Osoby te okazały się bardziej podatne na problemy psychiczne, w tym uzależnienia. Trzeba zwrócić



uwagę, że prawie dwa razy więcej z nich doświadczyło w dzieciństwie lub w wieku nastoletnim więcej niż jednego problemu psychicznego. Mogłoby to oznaczać, że to ich podatność na tego typu kłopoty powoduje brak pracy czy kontynuacji kształcenia, a nie odwrotnie. Jednak, nawet kiedy badacze uwzględnili wcześniejsze zaburzenia, okazało się, że obecna sytuacja młodych ludzi nadal w dużej mierze koreluje z ich psychicznym stanem.

„Uważamy, że status NEET (not in education, employment or training - ang. poza edukacją, zatrudnieniem i szkoleniami - przyp. red.) i kłopoty ze zdrowiem psychicznym mogą występować w tandemie z wielu powodów. Po pierwsze, stres związany z chęcią podjęcia pracy i niemożnością jej znalezienia może szkodzić psychice. Po drugie pracodawcy wolą zatrudniać osoby zdrowsze, a po trzecie wczesne epizody zaburzeń mogą stać na drodze zdolności do pracy i nauki” - alarmuje współautorka badania prof. Terrie Moffitt. Warto przy okazji zaznaczyć, że osoby z grupy z trudnościami wykazywały motywację do podjęcia pracy i podejmowały wysiłki w kierunku jej znalezienia.

Bezrobocie to większe ryzyko samobójstwa

W świetle takiego działania bezrobocia na psychikę nie powinien dziwić spowodowany nim wzrost ryzyka samobójstwa. Skalę zagrożenia dobrze ilustruje opracowanie zespołu z Uniwersytetu w Zurychu, który na podstawie danych udostępnionych przez WHO oraz International Monetary Fund określił wpływ bezrobocia na ryzyko samobójstw w 63 krajach, w latach 2000-2011. To okres obejmujący zarówno okresy rozwoju gospodarczego jak i recesji. Według badaczy, brak zatrudnienia odpowiadał aż za jedną piątą odebrania sobie przez kogoś życia. Co ciekawe, większe zagrożenie samobójstwami pojawiało się przy tym w krajach o niskim bezrobociu.

W Polsce liczba samobójstw jest raczej powiązana m.in. ze stopą bezrobocia (im wyższe bezrobocie, tym więcej samobójstw), choć były odstępstwa od takiego trendu.

Większa śmiertelność, zawały, udary

Jednak, jak się okazuje praca działa nie tylko na ducha. Naukowcy z Uniwersytetu Helsińskiego, w badaniu obejmującym 2,5 mln osób w wieku od 25 do 59 lat zauważyli na przykład, że osoby w wieku produkcyjnym, ale bez pracy wyraźnie częściej umierają, niż osoby zatrudnione w tym samym przedziale wiekowym.

Nie dziwi ustalenie badaczy z Yale University, że niezamierzona utrata zatrudnienia w wieku powyżej 50 lat podnosi ryzyko zawału i udaru. Badanie z udziałem ponad 4 tys. osób obserwowanych przez 10 lat wskazało po utracie pracy ponad dwukrotny wzrost zagrożenia zdarzeń obu rodzajów. „Wyniki te sugerują, że prawdziwy koszt utraty zatrudnienia w późniejszym okresie życia wykracza poza straty finansowe i obejmuje wyraźne konsekwencje zdrowotne” - piszą w swojej publikacji naukowcy.

Stres niszczy organizm

Trzeba zapytać o przyczyny. Naturalnie, brak pracy może się wiązać z gorszą jakością życia, np. dietą czy aktywnością fizyczną, a nawet większą skłonnością do nałogów. Bezrobocie może jednak działać także w bardziej podstępny sposób - chodzi o stres.

Zespół z University College London sprawdził markery stanów zapalnych aż u ponad 23 tys. osób. Jak bowiem już od długiego czasu wiadomo, przewlekłych stanów zapalnych lepiej unikać, bo m.in. podnoszą one ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Wiadomo też, że ich wartość wzrasta się pod wpływem stresu (stąd m.in. większa podatność na infekcje u osób doświadczających przewlekłego stresu).

Uzyskane przez brytyjską grupę wyniki pokazały wyższy poziom markerów stanów zapalnych u osób bez pracy niż u pracujących, nawet po uwzględnieniu wielu czynników mogących wpłynąć na wynik. Co ważne, umiarkowany wzrost takich markerów następuje jeszcze przed wystąpieniem jakichkolwiek objawów. Badanie pozwoliło więc stwierdzić, że to brak pracy przyczyniał się do pogorszenia zdrowia, a nie odwrotnie.

Szczególnie narażone były osoby starsze, a także mieszkające w miejscach, gdzie bezrobocie zwykle trwało dłużej. Może to świadczyć o tym, iż skutki braku zatrudnienia się kumulują. „Rezultaty te wskazują, że stres może odgrywać patologiczną rolę w okresie braku pracy, niezależnie od czynników związanych ze stylem życia. Jednocześnie niektóre grupy ludzi mogą być szczególnie zagrożone. Badanie to wskazuje na potrzebę pomocy osobom poszukującym pracy przez dłuższy czas oraz starszym” - piszą naukowcy.

Warto szukać dobrej pracy

Jednak, poszukując zatrudnienia, warto przyjrzeć się ewentualnemu przyszłemu stanowisku. Dlaczego? Według niektórych badań nawet słabej jakości praca jest lepsza niż żadna. Jednak nie wszyscy specjaliści się z tym zgadzają. Projekt badawczy zespołu z University of Manchester pokazał np., że mało płatne, a także mocno stresujące stanowiska bardziej szkodzą, niż pomagają. Badacze doszli do takich wniosków po sprawdzeniu 12 różnych parametrów świadczących o stanie organizmu, w tym poziom cholesterolu i trójglicerydów, ciśnienie krwi, tętno czy stosunek obwodu talii do wzrostu.

„Jakość pracy nie może zostać pominięta przy ocenie sukcesu w jej poszukiwaniu. O ile praca jest dobra dla zdrowia, musimy pamiętać, że kiedy jest złej jakości, może zdrowiu szkodzić” - przestrzega prof. Tarani Chandola, główna autorka badania.

Dobrze, aby pamiętali o tym także szefowie. Już bowiem niewielkie gesty mogą wiele zmienić - pokazali specjaliści z Pennsylvania State University. Wystarczyło np. dodanie owoców do lunchu dla kierowców autobusu, aby spadła u nich liczb przypadków depresji, podniosła się ich pewność siebie i jakość wykonywanej przez nich pracy. Zatem pracujmy i zatrudniajmy, ale z głową.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29191.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy