

### [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



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu

**Co piąty Polak spełnia kryteria pracoholizmu - wynika z badań przeprowadzonych przez platformę edukacyjną Centrum Profilaktyki Społecznej. Zjawisko odbija się na rodzinach - terapeuci coraz częściej spotykają pacjentów, którzy nie wiedzą, jak żyć razem po latach „małżeństwa na odległość”.**

Badania przeprowadzone na tysiącu osób z sześciu grup zawodowych pokazują, że 7,8 proc. Polaków otwarcie przyznaje się do uzależnienia od pracy. Ale gdy naukowcy zastosowali precyzyjne kryteria diagnostyczne, okazało się, że realnie problem dotyczy już jednej piątej zatrudnionych. Co piąty Polak spełnia definicję pracoholika.

Według socjologa dr. Mariusza Z. Jędrzejki, autora badań, pracoholizm w Polsce ma przede wszystkim podłoże ekonomiczne i aspiracyjne. Wśród badanych dominowały motywacje związane z koniecznością spłaty kredytów i leasingów, a także chęcią podtrzymania wysokiego standardu życia. - Źródła pracoholizmu są w dużej mierze materialno-ekonomiczne. To nie tylko kredyt hipoteczny czy rata leasingowa, ale także potrzeba prestiżu i porównywania się z innymi - podkreślił badacz.

Najwyższe wskaźniki pracoholizmu stwierdzono w medycynie, prawie, transporcie i budownictwie. Ponad połowa kurierów pracuje średnio po 11 godzin dziennie, a w grupie zawodów budowlanych wielu pracowników prowadzących jednoosobowe działalności pracuje po 15-16 godzin dziennie, także w weekendy. Podobnie jest wśród specjalistów - stolarzy czy mechaników - którzy twierdzą, że „nikt nie robi tego tak dobrze jak oni”. W show-biznesie i mediach problem jest równie realny, choć przykrywany słowem „pasja”. - To często zasłona dymna. Chodzi o bycie widocznym, obecnym, rozpoznawalnym - ocenił dr Jędrzejko.

Jak zauważył, tam, gdzie pojawia się chroniczna praca, niemal zawsze towarzyszą jej używki. Ponad 70 proc. ludzi ze świata rozrywki - wynika z badań - pije alkohol codziennie, wśród prawników odsetek sięga niemal połowy. Lekarze i prawnicy mówią o pasji, budowlańcy i kurierzy - o kredytach, artyści - o byciu w centrum uwagi. Pod spodem niemal zawsze kryje się to samo: materialne aspiracje i lęk, że „nie starczy”.

Według Jędrzejki pracoholizm w Polsce nie rodzi się z biedy, ale z chęci życia ponad siły. Lekarz zarabiający ponad sto tysięcy miesięcznie bierze kolejne dyżury. Przedsiębiorca goni za kolekcją luksusowych aut - ma już siedem, chce jedenaście. Wspomaga się kokainą, by wytrzymać tempo. Stolarz, świetny fachowiec, pracuje po szesnaście godzin dziennie, jego żona odeszła, a on nadal nie zwalnia.

Wielu badanych z dumą mówi o swoich osiągnięciach. Ale cena, przestrzega naukowiec, jest wysoka: zdrowie, relacje, życie rodzinne. Dzieci takich rodziców spędzają czas same, widując ojca czy matkę tylko w weekendy lub podczas tygodniowego urlopu. Terapeuci coraz częściej spotykają trzydziesto- i czterdziestolatków z kryzysami małżeńskimi, którzy nie wiedzą, jak żyć razem po latach „małżeństwa na odległość”. - To był jeden z impulsów do rozpoczęcia badań nad pracoholizmem - wskazał ekspert.

Pracoholizm - podkreślił dr Jędrzejko - jest u nas także efektem kulturowym. - W PRL funkcjonowało powiedzenie: czy się stoi, czy się leży... Dziś młodzi wierzą, że mogą przejść drogę od pucybuta do milionera. Chcą żyć jak Niemcy czy Japończycy, choć startowaliśmy z innego poziomu - wyjaśnił socjolog.

Kredyty hipoteczne stają się smyczą, która prowadzi do pracy ponad siły. Jedna z badanych osób spłaca mieszkanie w luksusowej dzielnicy aż do emerytury - raty przekraczają średnie krajowe wynagrodzenie. „To nie jest wybór, to konieczność” - słyszą badacze.

Da się wyjść z pracoholizmu, ale to trudniejsze niż z wielu innych uzależnień. Alkohol można odstawić. Kredytu - nie. Dlatego badacze proponują metodę „złotych wysp”: wycinanie z kalendarza choćby małych fragmentów czasu na regenerację. Spacer, dzień wolny, weekend offline. Cokolwiek, co zatrzyma spiralę.

Socjolog zaznaczył, że Polacy są narodem pracowitym i kreatywnym. Wierzą, że „dadzą radę”. I rzeczywiście, wielu imponuje wytrwałością. Ale za tą siłą kryje się cicha choroba. Doba ma tylko 24 godziny, a życie składa się nie tylko z pracy. W przeciwnym razie - jak mówi jeden z kierowców - „człowiek jedzie, jedzie... i nawet nie wie, kiedy wypadł z zakrętu”.

Badanie zrealizowano metodą sondażu diagnostycznego i wywiadów focusowych na grupie 1003 respondentów reprezentujących sześć odrębnych grup zawodowych i 18 zawodów w okresie maj - czerwiec 2025 r. w dużych, średnich i małych miastach Polski przez Centrum Profilaktyki Społecznej we współpracy z Instytutem Psychologii Wyższej Szkoły Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu.

Następnym etapem badań nad problemowymi zachowaniami Polaków będą substancje psychoaktywne, a trzecim - zaburzenia związane ze sferą behawioralną. Mają one sprawdzić, na ile tego typu zachowania mają wpływ na jakość rodziny oraz czy pracoholicy tworzą grupę podwyższonego ryzyka uzależnień substancyjnych.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32576.html>

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**