

26 listopada 2025

## Wyniki europejskiego badania „Puls BHP 2025”

### *Polska w europejskiej czołówce zmęczenia i stresu w pracy*

Badanie Puls BHP 2025 zrealizowane na zlecenie Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) pokazuje, że Polacy należą do najbardziej zmęczonych i zestresowanych pracowników w Europie. Przy wysokim poziomie cyfryzacji pracy częściej niż inni wskazujemy na izolację i wpływ technologii na autonomię w pracy. Wyniki sugerują, że firmy muszą nie tylko szkolić pracowników z radzenia sobie ze stresem, ale przede wszystkim zmieniać organizację pracy tak, by ograniczać źródła ryzyka. W Polsce notowany jest najwyższy w Unii odsetek pracowników zgłaszających ogólne zmęczenie – 59%, przy średniej UE na poziomie 37%. Jesteśmy też w czołówce jeśli chodzi o bóle i problemy mięśniowo-szkieletowe (39% vs 30% w UE), bóle głowy i zmęczenie wzroku (47% vs 35% w UE) oraz stres, depresję i lęk (41% vs 29% w UE).

Europejscy respondenci biorący udział w badaniu „Puls BHP 2025” byli pytani m.in., o to, czy doświadczyli problemów zdrowotnych spowodowanych lub pogorszonych przez wykonywaną pracę. Spośród dziewięciu problemów zdrowotnych poruszonych w badaniu pracownicy najczęściej wymieniali: ogólne zmęczenie, bóle głowy i zmęczenie oczu, stres, depresję lub lęk.



#### **Cyfryzacja pracy: wysoka, ale często kojarzona z izolacją i brakiem wpływu**

W 17 z 30 badanych krajów większość pracowników twierdzi, że korzystanie z technologii cyfrowych w ich miejscu pracy determinuje tempo pracy. Najczęściej stosowanymi urządzeniami cyfrowymi są laptopy, tablety, smartfony lub inne przenośne urządzenia komputerowe, łączące się z Internetem (wskazało je 78% europejskich respondentów). Na drugim miejscu znajdują się komputery stacjonarne, z których korzysta 61% zapytanych pracowników. Około co szósty pracownik (18%) korzysta z oprogramowania lub narzędzi

opartych na sztucznej inteligencji, np. narzędzi do analizy danych, chatbotów, wirtualnych asystentów, narzędzi do analityki predykcyjnej, modeli uczenia maszynowego. Na kolejnych miejscach znalazły się urządzenia noszone na ciele, takie jak inteligentne zegarki, inteligentne okulary, monitory aktywności lub inne (wbudowane) czujniki, wskazane przez 13% pracowników. Mniejszy odsetek pracowników deklaruje, że wykorzystuje do pracy zaawansowane technologie robotyczne: 6 proc. korzysta z maszyn lub robotów, które potrafią myśleć i podejmować decyzje (np. zasilanych przez sztuczną inteligencję), a 3 proc. wchodzi w interakcję z robotami w swojej pracy.

W Polsce z technologii cyfrowych w pracy korzysta 92% ankietowanych, co plasuje nas w grupie najbardziej „ucyfrowionych” krajów Europy (średnia UE: 90%). Aż 46% respondentów uważa, że technologie cyfrowe izolują ich od współpracowników (średnia UE to 30%), a 26% mówi o powodowanym przez nie ograniczeniu autonomii w wykonywaniu zadań (UE: 16%). Jednocześnie tylko 22% pracowników w Polsce widzi wzrost obciążenia pracą związaną z technologiami cyfrowymi (poniżej średniej UE wynoszącej 28%).

### **Środowisko psychospołeczne: dużo presji, wciąż wyzwania organizacyjne**

Połowa polskich pracowników (ok. 50%) mówi o silnej presji czasu i nadmiarze pracy – to wynik wyższy niż średnia w UE (44%). W Polsce 26% pracowników wskazuje także na brak uznania i nagród za swoją pracę; choć jest to odsetek niższy niż średnia UE (34%), nadal oznacza to, że problem dotyczy prawie co czwartego pracownika. Złą komunikację i brak wsparcia w miejscu pracy odczuwa 28% badanych i tu poziom jest zbliżony do średniej UE (29%). Z kolei 22% pracowników w Polsce deklaruje brak autonomii w organizowaniu pracy – wyraźnie częściej niż w UE (17%). Działania poprawiające sytuację powinny iść przede wszystkim w kierunku lepszej organizacji pracy, zwiększania wpływu pracowników na sposób wykonywania zadań oraz realnych zmian organizacyjnych, a nie tylko „miękkiego” wsparcia.

### **Zdrowie psychiczne pozostaje tabu**

Polska, obok Węgier, należy do krajów o najniższym w UE poziomie komfortu rozmowy z przełożonym o zdrowiu psychicznym. Pracownicy obawiają się sygnalizować problemy, widząc w tym możliwe ryzyko dla swojej kariery.

64% polskich pracowników deklaruje, że w ich firmach dostępne są działania edukacyjne i szkolenia dotyczące dobrostanu i radzenia sobie ze stresem – to wynik wyraźnie powyżej średniej UE (53%). Równocześnie mniej pracowników niż w UE ma dostęp do poradnictwa psychologicznego (35% vs 40% w UE), a tylko 26% wskazuje na konkretne zmiany organizacyjne w odpowiedzi na stres zawodowy (UE: 35%). Oznacza to, że polskie firmy częściej uczą, jak radzić sobie ze stresem, niż zmieniają organizację pracy tak, by ograniczać stres u źródła.

*Wyniki europejskiego badania „Puls BHP 2025” pokazują jednoznacznie, że polscy pracownicy są dziś narażeni na kumulację czynników ryzyka, od presji psychospołecznej, poprzez niekorzystne skutki cyfryzacji. To nie są pojedyncze problemy, lecz zjawiska nakładające się na siebie i realnie wpływające na zdrowie oraz bezpieczeństwo ludzi. Dlatego tak ważne jest, aby organizacje nie poprzestawały jedynie*

*na szkoleniach, lecz wprowadzały rzeczywiste zmiany w sposobie organizacji pracy. Zdrowy i bezpieczny pracownik to fundament konkurencyjnej i zrównoważonej gospodarki – podkreśla Agnieszka Szczygielska, Dyrektorka Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego.*

## Zmiany klimatyczne mają wpływ na pracowników

Wyniki badania „Puls BHP 2025” pokazują, że polscy respondenci częściej niż przeciętnie w UE zgłaszają narażeni na czynniki związane ze zmianami klimatu, szczególnie na ekstremalne upały (25% w Polsce wobec 20% w UE27) oraz złą jakość powietrza i czynniki takie jak pył, dym czy smog (27% vs 19%), podczas gdy narażenie na silne nasłonecznienie/UV (11% vs 12%) i ekstremalne zjawiska pogodowe (9% – tyle co UE), jest zbliżone do średniej europejskiej. Jednocześnie firmy w Polsce częściej zapewniają techniczne środki ochrony przed upałem (66% vs 54% w UE), ale rzadziej wdrażają działania „miękkie”: szkolenia i informowanie o ryzykach klimatycznych (24% vs 30%) oraz konsultacje z pracownikami (20% vs 25%), co wskazuje na potrzebę łączenia rozwiązań technicznych z edukacją i dialogiem w miejscu pracy.

## O badaniu „Puls BHP 2025” (ang. OSH Pulse 2025)

„Puls BHP 2025” to ogólnoeuropejskie badanie zrealizowane na zlecenie Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA). Objęło 28.220 pracujących osób w wieku 16+ w 27 państwach UE oraz Islandii, Norwegii i Szwajcarii. W Polsce przeprowadzono 1.012 wywiadów telefonicznych (CATI) między 31 marca a 11 kwietnia 2025 r. na reprezentatywnej próbie pracujących mieszkańców kraju. Respondenci odpowiadali m.in. na pytania dotyczące korzystania z technologii cyfrowych w pracy i związanych z tym zagrożeń, narażenia na czynniki psychospołeczne, a także wpływu zmian klimatu (upały, ekstremalne zjawiska pogodowe, jakość powietrza) na bezpieczeństwo i zdrowie, a także samopoczucia i problemów zdrowotnych związanych z pracą.

Badanie stanowi kontynuację pierwszej edycji „OSH Pulse” z 2022 r. i pozwala śledzić zmiany zachodzące w obszarze bezpieczeństwa i zdrowia w pracy w Europie.

Więcej informacji o badaniu „Puls BHP 2025”: <https://osha.europa.eu/en/facts-and-figures/osh-pulse/climate-digital-change>.

W Polsce rolę Krajowego Punktu Centralnego Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy pełni Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy ([www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)). W latach 2023-2025 realizuje polską edycję europejskiej kampanii informacyjnej pn. „Bezpieczeństwo pracy w świecie cyfrowym”