**Kolejny europejski kraj skraca czas pracy, o polskim projekcie na razie brak nowych informacji. 68 proc. Polaków wolałoby 4 dni pracy niż 5 dni po 7 godzin. Komentarz ekspercki**

**Hiszpański rząd przyjął projekt ustawy o skróceniu tygodniowego czasu pracy, który może wejść w życie już w przyszłym roku. Polska również rozważa podobne rozwiązanie, biorąc pod uwagę dwa modele: 4 dni pracy po 8 godzin lub 5 dni pracy po 7 godzin. Aż 68 proc. Polaków preferuje pierwszą opcję. Skrócenie czasu pracy mogłoby pomóc rozwiązać problem wypalenia zawodowego, który w mniejszym lub większym stopniu dotyka już 78,3 proc. z nas. Kluczem do zachowania lub nawet zwiększenia efektywności pracy mimo skrócenia jej czasu są nowe technologie, w tym sztuczna inteligencja, która jednak nie budzi zaufania Polaków.**

Hiszpański rząd przyjął projekt ustawy o skróceniu tygodniowego wymiaru czasu pracy z 38,5 do 37,5 godziny. Jeśli uda się przegłosować go w parlamencie, to prawdopodobnie będzie mógł wejść w życie w przyszłym roku. W ostatnich latach coraz więcej krajów decyduje się na podobny krok – np. we Francji tygodniowy wymiar pracy w pełnym wymiarze wynosi 35 godzin, w Danii 37, a w Belgii 38.

Polskie Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej mniej więcej rok temu poinformowało, że również pracuje nad projektem skrócenia czasu pracy, który miałby wejść w życie jeszcze w kadencji obecnego rządu. Resort bierze pod uwagę dwie możliwości – 4 dni pracy po 8 godzin lub 5 dni pracy po 7 godzin. Jak wynika z **badania polskiej platformy webinarowej ClickMeeting**, **68 proc.** Polaków wolałoby tę pierwszą opcję, a wśród osób w wieku od 18 do 27 lat, czyli w pokoleniu, które będzie kształtować przyszły rynek pracy, odsetek ten wzrasta **do 71 proc**.

**Prawie 80 proc. Polaków odczuwa symptomy wypalenia zawodowego**

Według dostępnych [danych](https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktualnosci/366332,objawy-wypalenia-zawodowego-u-78-polakow) odsetek aktywnych zawodowo Polaków dostrzegających u siebie **co najmniej jeden z symptomów wypalenia zawodowego** wzrósł o 13 p.p. w zaledwie trzy lata i wynosi już **78,3 proc.** Najczęściej wskazywanym objawem jest **poczucie zmęczenia lub wyczerpania i braku energii** (43,4 proc. badanych), drugi w kolejności jest brak satysfakcji z pracy i motywacji do działania (25,2 proc.). [Aktualne badania](https://www.apa.org/monitor/2025/01/rise-of-4-day-workweek) wskazują, że skrócenie godzin pracy pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz podnosi poziom satysfakcji z wykonywanych obowiązków. Korzystają na tym również firmy, które odnotowują poprawę retencji zatrudnienia czy zmniejszenie kosztów i problemów wynikających z przebywania pracowników na zwolnieniach lekarskich.

**43 proc. pracowników wierzy, że 4-dniowy tydzień pracy zwiększy efektywność**

Polscy przedsiębiorcy są jednak sceptyczni wobec możliwości skrócenia czasu pracy – **51 proc. uważa, że w ich branży wprowadzenie takiego rozwiązania jest niemożliwe**. Obawy pracodawców budzą spodziewane problemy z organizacją pracy oraz spadek wydajności pracowników, którzy nie będą w stanie wykonać tych samych zadań w krótszym czasie.

Jednak dotychczasowe wyniki pilotażowych programów skrócenia czasu pracy z różnych krajów i firm wykazały, że wydajność wcale nie spadła. W badaniu ClickMeeting **29 proc.** ankietowanych wyraziło przekonanie, że wprowadzenie 4-dniowego tygodnia pracy nie wpłynęłoby na ich efektywność, a **43 proc.** jest zdania, że nawet by ją zwiększyło. Najbardziej są o tym przekonani młodsi badani. Wśród ankietowanych w wieku od 18 do 27 lat **54 proc.** uważa, że 4-dniowy model pracy spowodowałby zwiększenie efektywności, a **19 proc.**, że pozostałaby ona bez zmian. Wśród osób w wieku od 28 do 44 lat odsetki te wynoszą odpowiednio 45 proc. i 27 proc., w grupie od 45 do 59 lat – 35 proc. i 34 proc., a wśród najstarszych badanych, w wieku powyżej 60 lat – 30 proc. i 38 proc.

**Kluczem do większej efektywności są nowe technologie**

By zachować czy nawet zwiększyć efektywność przy jednoczesnym skróceniu czasu pracy niezbędne jest korzystanie z technologii usprawniających wykonywanie obowiązków. Aż **80 proc.** ankietowanych przez ClickMeeting przyznaje, że automatyzacja pomaga w pracy, a zdaniem **68 proc.** badanych Polacy chętnie wykorzystują nowe technologie i narzędzia cyfrowe. Nie jesteśmy jednak zbyt ufni, jeśli chodzi o korzystanie ze sztucznej inteligencji, która, umiejętnie używana, potrafi naprawdę usprawnić i przyspieszyć pracę.

Jak podaje [CBOS](https://www.cbos.pl/PL/publikacje/raporty_tekst.php?id=6881), prawie **40 proc.** Polaków dostrzega w technologii sztucznej inteligencji więcej zagrożeń niż szans. Według badania ClickMeeting poświęconego świadomości technologicznej Polaków, **44 proc.** ankietowanych deklaruje, że używa oprogramowania i usług online wykorzystujących sztuczną inteligencję, przy czym ponad połowa z nich twierdzi, że robi to z braku innego wyboru. Co ciekawe, nawet wśród osób w wieku powyżej 60 roku życia z AI korzysta aż 34 proc. W pozostałych grupach wiekowych odsetki te wynoszą: 64 proc. wśród osób wieku od 18 do 27 lat, 45 proc. w grupie od 28 do 44 lat i 46 proc. w grupie od 45 do 59 lat.

**Martyna Grzegorczyk, Marketing Operations Manager z ClickMeeting, lidera polskiego rynku webinarów i spotkań online**