REGENERACJA PO PRACY W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE. JAK ODZYSKIWAĆ ENERGIĘ I RÓWNOWAGĘ?

ZALECENIA DLA PRACOWNIKÓW

ZOFIA MOCKAŁŁO

CIOP PIB 75 LAT

Zrealizowano w ramach VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Zadanie nr 2.ZS.02,

pt. Regeneracja po pracy w kontekście nowych form pracy, w tym pracy zdalnej

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Projekt okładki: Kamil Jach

Opracowanie redakcyjne: Kamil Jach

Opracowanie graficzne: Jolanta Maj, Cezary Szymański

DOI: 10.54215/

Regeneracja_po_pracy_w_zmieniajacym_sie_swiecie_Jak_odzyskiwac_energie_i_rownowage_Zalecenia_dla_pracownikow_Mockallo

© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2025

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16,

00-701 Warszawa

tel. (22) 623 36 98,

www.ciop.pl

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 4
REGENERACJA PO PRACY – CZYM JEST I DLACZEGO JEST ISTOTNA? 4
CO WPŁYWA NA REGENERACJĘ PO PRACY? 7
ODERWIJ SIĘ OD PRACY 9
ZRELAKSUJ SIĘ 11
POCZUJ MISTRZOSTWO 13
ODZYSKAJ KONTROLĘ 14
PODSUMOWANIE 16
BIBLIOGRAFIA 17

WPROWADZENIE

Świat pracy się zmienia. Coraz więcej osób pracuje dziś zdalnie, za pośrednictwem platform internetowych czy jako freelancerzy. Z jednej strony daje to pracownikom większą swobodę, ale równocześnie często utrudnia oddzielenie pracy od życia prywatnego i zwiększa ryzyko przeciążenia lub braku czasu na odpoczynek.

Europejskie dane sondażowe wskazują, że aż 44% osób pracujących w Polsce odczuwa wyczerpanie fizyczne lub emocjonalne, co jest jednym z wyższych wyników w całej Unii Europejskiej[1]. Odsetek ten jest różny w zależności od formy zatrudnienia, płci, wieku, sektora, jednak ogólny obraz sugeruje niewystarczający poziom regeneracji zasobów fizycznych i emocjonalnych wśród osób pracujących.

Na samopoczucie osób pracujących – zarówno w trakcie pracy, jak i po jej zakończeniu – w dużym stopniu wpływają warunki pracy, takie jak: poziom obciążenia, organizacja zadań, tempo czy dostępne zasoby (np. wsparcie społeczne czy poziom autonomii). Są to czynniki, które często pozostają poza bezpośrednią kontrolą pracowników i wymagają rozwiązań na poziomie organizacyjnym oraz systemowym. Może to być szczególnie trudne w przypadku osób pracujących na własny rachunek, w nowych formach pracy, które nie zawsze korzystają z zabezpieczeń dostępnych w tradycyjnych formach zatrudnienia.

Jednocześnie to, co dzieje się po zakończeniu pracy, może wspierać lub osłabiać proces odzyskiwania zasobów. Działania podejmowane w czasie wolnym ani nie zastępują odpowiednich warunków pracy, ani nie znoszą jej nadmiernych wymagań, ale mogą pomóc organizmowi w regeneracji po dniu pracy. W tym sensie regeneracja po pracy stanowi ważne uzupełnienie działań podejmowanych w miejscu pracy i sprzyja ochronie zdrowia oraz dobrostanu osób pracujących.

REGENERACJA PO PRACY – CZYM JEST I DLACZEGO JEST ISTOTNA?

Regeneracja po pracy to proces, dzięki któremu organizm i umysł stopniowo uwalniają się od napięcia związanego z obowiązkami zawodowymi. Jej celem jest odzyskanie energii, poprawa samopoczucia oraz przywrócenie zasobów potrzebnych do codziennego funkcjonowania i podejmowania kolejnych aktywności.

---

[1] https://www.eurofound.europa.eu/en/surveys-and-data/data-catalogue/european-working-conditions-telephone-survey-2021

Można ją traktować jako naturalną przeciwwagę dla obciążenia, którego doświadczamy w pracy. Skuteczna regeneracja sprzyja lepszemu nastrojowi, większemu poczuciu równowagi i obniżeniu takich fizycznych objawów stresu, jak napięcie mięśni czy nadmierne pobudzenie.

Regeneracja nie polega wyłącznie na odpoczynku czy „nic nie robieniu". Obejmuje również oderwanie się myślami od pracy, a także angażowanie się w czasie wolnym w działania, które są dla nas wartościowe. Może wynikać z tego, co robimy po pracy, jak przeżywamy ten czas, a także z takich naturalnych procesów organizmu, jak sen.

Badaczki Sabine Sonnentag i Charlotte Fritz (2007) zwróciły uwagę, że regeneracja wiąże się z czterema rodzajami doświadczeń, które możemy przeżywać w czasie wolnym:

- **psychicznym oderwaniem się od pracy** – czyli odpuszczeniem myślenia o obowiązkach zawodowych,
- **relaksacją** – uspokojeniem ciała i umysłu,
- **mistrzostwem** – poczuciem rozwoju i satysfakcji z robienia czegoś nowego,
- **kontrolą** – poczuciem wpływu na to, jak spędzamy swój czas.

Uwagę warto zwrócić na to, że nie każda forma regeneracji będzie dla każdej osoby odpoczynkiem – dla jednych będą to np. spotkania towarzyskie czy techniki medytacji, dla innych zupełnie inny rodzaj aktywności. Istotne jest więc, żeby to, co dana osoba wybierze, wiązało się z jednym lub kilkoma doświadczeniami psychicznymi: oderwaniem się od pracy, relaksacją, doświadczaniem mistrzostwa i kontrolą. Badania dowodzą, że regeneracja po pracy wprost przekłada się na nasze funkcjonowanie w zakresie zdrowia i wyników pracy (Sonnentag i in., 2017; Mockałło, 2025). Osoby, które są w stanie zregenerować się po pracy, mają więcej energii i wigoru, są mniej zestresowane, mniej przeciążone, mają lepszą jakość snu, częściej odczuwają pozytywne emocje, są bardziej zadowolone z życia i mają generalnie lepszy stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Regeneracja sprzyja budowaniu poczucia sensu i kompetencji, również gotowości do działania, a także zaangażowania w pracę czy efektywności.

Ciekawostka: Paradoks regeneracji

Czy wiesz, że najtrudniej jest się zregenerować właśnie wtedy, gdy najbardziej tego potrzebujesz? Sabine Sonnentag (2018) nazwała to „paradoksem regeneracji". Kiedy stres w pracy się nasila, nasze zasoby psychiczne i emocjonalne są mocno obciążone. A to właśnie one są potrzebne, by skutecznie odpocząć. W rezultacie po bardzo wymagającym dniu możesz zauważyć, że mimo zmęczenia trudniej jest naprawdę odetchnąć i odzyskać równowagę.

Refleksja: *Co sprawia, że naprawdę odpoczywasz po pracy?*

Fot. Hanin Abouzeid/Unsplash.com

CO WPŁYWA NA REGENERACJĘ PO PRACY?

Nie zawsze łatwo jest odpocząć po pracy. Wysokie tempo, presja czasu i ciągły kontakt z zadaniami mogą sprawiać, że trudno się „odłączyć". Na regenerację wpływa nie tylko to, jak wymagająca jest nasza praca, ale też to, jak się po niej czujemy. Gdy jesteśmy zmęczeni, zestresowani lub przygnębieni, trudniej nam się zrelaksować i odzyskać energię.

Główne czynniki wpływające na regenerację:

Wymagania pracy

Wysokie tempo, presja czasu oraz nadmiar zadań i odpowiedzialności sprawiają, że nawet po zakończeniu pracy trudno jest się wyłączyć. Umysł pozostaje w trybie analizowania, planowania i reagowania. Gdy napięcie utrzymuje się przez dłuższy czas, proces regeneracji staje się utrudniony. Dlatego tak istotne jest świadome zatrzymanie się i stworzenie przestrzeni na odpoczynek.

Zasoby w pracy

Zasoby to takie elementy, które pomagają radzić sobie z wymaganiami zawodowymi, czyli np.: wsparcie ze strony innych, autonomia, możliwość robienia przerw czy poczucie bycia docenianym. Ich brak sprzyja przeciążeniu i zmęczeniu. Gdy natomiast czujemy wsparcie i mamy wpływ na sposób wykonywania pracy, łatwiej jest nam później naprawdę odpocząć.

Technologie

Stała dostępność *online* sprawia, że granica między pracą a czasem wolnym często się zaciera. Powiadomienia, wiadomości i potrzeba pozostawania w kontakcie podtrzymują pobudzenie i utrzymują umysł w trybie pracy. W takich sytuacjach świadome ograniczenie korzystania z technologii, nawet na krótki czas, może znacząco wspierać regenerację.

Emocje i samopoczucie po pracy

Sposób, w jaki kończymy dzień pracy, ma duże znaczenie dla jakości odpoczynku. Silne emocje, takie jak: złość, lęk czy frustracja, utrudniają relaks; z kolei pozytywny nastrój sprzyja regeneracji. Warto więc szukać sposobów na rozładowanie napięcia jeszcze przed zakończeniem dnia pracy.

Nawyki i styl pracy

Niektórym osobom trudno jest przestać myśleć o obowiązkach lub wyjść z trybu ciągłej gotowości. Dotyczy to szczególnie osób pracujących zdalnie lub samodzielnie organizujących swój czas pracy, które mierzą się z wyzwaniem braku wyraźnych granic między pracą a czasem wolnym. Gdy to samo miejsce służy zarówno pracy i odpoczynkowi, lub gdy nie ma wyznaczonych godzin rozpoczęcia i zakończenia pracy, warto świadomie zadbać o symboliczne zakończenie dnia pracy. Pomocne bywa wprowadzenie prostych rytuałów kończących dzień, takich jak: wyłączenie laptopa, krótki spacer czy zapisanie planu na kolejny dzień.

Refleksja:

- Co najczęściej przeszkadza Ci w odpoczynku po pracy?
- Czy masz wpływ na to, by ograniczyć te czynniki?
- Co mogłoby Ci pomóc łatwiej się odłączyć i naprawdę zregenerować?

Fot. Atrby Hensi/Unsplash.com

ODERWIJ SIĘ OD PRACY

Psychiczne oderwanie się od pracy to zdolność do pozostawienia spraw zawodowych za sobą.. To moment, w którym kończy się dzień pracy i przestajesz zajmować się sprawami zawodowymi także w myślach. Dzięki temu umysł może odpocząć, odzyskać równowagę i przygotować się na kolejny dzień.

W praktyce oderwanie się od pracy polega na świadomym przeniesieniu uwagi na inne obszary życia – na aktywności, które angażują, porządkują myśli i sprzyjają byciu „tu i teraz".

Gdy udaje się psychicznie zdystansować od spraw zawodowych, poziom stresu stopniowo się obniża, a umysł odzyskuje zdolność do efektywnego odpoczynku. Jest to istotny element regeneracji po pracy, wspierający zarówno samopoczucie, jak i gotowość do kolejnych wyzwań.

Ciekawostka: Dlaczego myśli o pracy tak łatwo wracają? Nasz umysł ma naturalną skłonność do ciągłego wracania do tematów, które uznaje za ważne. To właśnie silne zaangażowanie w pracę sprawia, że po jej zakończeniu trudniej się od niej oderwać. Niestety, badania pokazują, że osoby często wracające myślami do pracy mają wyższy poziom stresu i gorszą jakość snu. Dobra wiadomość? Oderwania się myślami od pracy można się nauczyć.

Sposoby na psychiczne oderwanie się od pracy:

- Rytuał zakończenia dnia pracy – gest, który sygnalizuje koniec pracy: krótkie ćwiczenie oddechowe, wyłączenie laptopa, wypicie herbaty, zmiana ubrania. Te rytuały są szczególnie istotne w przypadku pracy z domu.
- Zmiana przestrzeni – wyjście z miejsca, w którym pracujesz (nawet na chwilę), przejście się, przewietrzenie pokoju.
- Aktywność fizyczna – spacer, rozciąganie, krótki trening – pomaga obniżyć napięcie i „odciąć się" od pracy przez ciało.
- Zajęcia, które pochłaniają uwagę – gotowanie, realizacja zainteresowań pozazawodowych , zajęcia artystyczne – wszystko, co przenosi myśli poza pracę.
- Kontakt z innymi ludźmi – rozmowa o czymś niezwiązanym z obowiązkami, wspólne jedzenie, spotkanie.
- Ćwiczenie uważności – Uważność (ang. *mindfulness*) to świadome kierowanie uwagi na chwilę obecną z akceptacją i ciekawością. Pomaga oderwać się od pracy, wyciszyć umysł i zauważyć, co naprawdę dzieje się „tu i teraz". Zapoznaj się z metodami praktyki uważności:

https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/mobi?_nfpb=true&_pageLabel=P5400053891159965249469 6&html_tresc_root_id=300011616&html_tresc_id=300011610&html_klucz=77777&html_klucz_spis=

Fot. Hanna Lazar/Unsplash.com

ZRELAKSUJ SIĘ

Relaksacja to stan obniżonego pobudzenia, w którym ciało i umysł stopniowo się uspokajają, a jednocześnie pojawia się więcej pozytywnych odczuć, takich jak spokój czy ulga.

Relaksacja polega na świadomym zwolnieniu tempa i celowym wprowadzaniu organizmu w stan spokoju – nie jest więc jedynie biernym odpoczynkiem. Osiąga się ją poprzez takie działania, które sprzyjają wyciszeniu i skupieniu na chwili obecnej, czyli np.: ćwiczenia oddechowe, rozluźnianie mięśni, krótka praktyka uważności, spokojny spacer czy słuchanie muzyki.

Można go osiągnąć poprzez celowe działania, ukierunkowane na wyciszenie i rozluźnienie, na przykład za pomocą prostych ćwiczeń oddechowych, relaksacji mięśni, kontaktu z przyrodą lub innych technik sprzyjających uspokojeniu organizmu.

Ciekawostka: Kąpiele leśne (jap. *shinrin yoku*) to japońska praktyka powolnych spacerów wśród drzew, podczas których świadomie chłonie się dźwięki, zapachy i kolory natury. Dziś takie spacery są wykorzystywane nie tylko w Japonii – również w Europie i USA zaleca się je jako naturalny sposób redukcji stresu i poprawy nastroju.

Rola snu: Sen jest podstawowym, naturalnym procesem regeneracji organizmu. To w czasie snu odbudowywane są zasoby energii, a mózg przetwarza doświadczenia, emocje i informacje z całego dnia. Napięcie, stres oraz nadmiar bodźców mogą jednak utrudniać zasypianie i obniżać jakość snu. Z tego powodu wieczorna relaksacja stanowi istotny element higieny snu. Nawet kilka minut spokojnego oddechu, łagodnego rozciągania lub świadomego wyciszenia może ułatwić przejście ze stanu aktywności w stan odpoczynku.

Korzyści relaksacji

- spowolnienie rytmu serca, obniżenie ciśnienia krwi i spowolnienie oddechu,
- łagodzenie napięcia mięśniowego,
- redukcja poziomu hormonów stresu i glukozy we krwi,
- poprawa ukrwienia i dopływu tlenu do mięśni,
- poprawa działania układu trawiennego,
- poprawa samopoczucia i koncentracji,
- lepsza jakość snu i mniejsze zmęczenie.

Refleksja: Pomyśl, co naprawdę Cię uspokaja. Kiedy ostatnio świadomie dałaś/dałeś sobie chwilę pełnego spokoju — bez pośpiechu, zadań do zrobienia i natłoku myśli?

Fot.publicdomainvector/Unsplash.com

POCZUJ MISTRZOSTWO

Mistrzostwo odnosi się do doświadczenia rozwoju i poczucia postępu, które pojawia się, gdy angażujemy się w działania niezwiązane z pracą, a jednocześnie stawiające przed nami nowe wyzwania i okazje do uczenia się. Takie aktywności pozwalają oderwać uwagę od spraw zawodowych i dają poczucie kompetencji oraz skuteczności. Doświadczenie mistrzostwa może wynikać z różnych form aktywności, takich jak: nauka nowej umiejętności, sport, rozwijanie hobby czy działania społeczne, w tym wolontariat. Ważne jest, aby były to wyzwania dopasowane do naszych możliwości – wymagające zaangażowania, ale nie prowadzące do przeciążenia. Choć działania sprzyjające mistrzostwu wiążą się z wysiłkiem i konsekwencją, mogą wspierać regenerację psychiczną. Dzieje się tak dlatego, że poprawiają nastrój i pomagają budować takie zasoby, jak: nowe umiejętności, większa pewność siebie i poczucie sprawczości, z których można korzystać także w codziennym życiu.

Ciekawostka: Kiedy uczymy się czegoś nowego, w mózgu uruchamia się układ nagrody, ten sam, który odpowiada za odczuwanie przyjemności. Dlatego każde odkrycie, nowa umiejętność czy twórcza aktywność może poprawiać nastrój i dodawać energii.

Refleksja: *Pomyśl o aktywnościach, które dają Ci poczucie rozwoju i satysfakcji. Kiedy ostatnio robiłaś/robiłeś coś nowego?*

Fot. Hanin Abouzeid/Unsplash.com

ODZYSKAJ KONTROLĘ

Kontrola odnosi się do poczucia samostanowienia i możliwości decydowania o tym, jak spędzamy czas wolny po pracy – co robimy, kiedy i w jaki sposób. Taka swoboda wyboru wzmacnia poczucie sprawczości, kompetencji i wpływu na własne życie, a także sprzyja bardziej efektywnej regeneracji.

Po dniu wypełnionym obowiązkami, terminami i oczekiwaniami zewnętrznymi wpływ na własne decyzje i rytm dnia pozwala obniżyć napięcie i przywrócić równowagę. Gdy świadomie decydujemy o tym, jak spędzamy czas po pracy, łatwiej jest naprawdę odpocząć i odciąć się od presji obowiązków zawodowych. Chodzi tu o świadomość wyboru i możliwość dopasowania sposobu odpoczynku do aktualnych potrzeb – czy będzie to spokojny czas w ciszy, kontakt z innymi, czy aktywność fizyczna.

Świadome podejmowanie decyzji dotyczących czasu wolnego pomaga także uniknąć sytuacji, w której wieczór mija bez wyraźnego odpoczynku, na przykład podczas długotrwałego korzystania z urządzeń cyfrowych. Nawet niewielkie, ale przemyślane wybory mogą wzmocnić poczucie wpływu i sprawić, że czas po pracy rzeczywiście sprzyja regeneracji i odzyskiwaniu energii.

Ciekawostka: Badania pokazują, że poczucie kontroli i możliwość wyboru działań są związane z większą ilością pozytywnych emocji oraz mniejszym stresem. Kiedy czujesz, że masz wpływ na to, co robisz, Twój umysł reaguje spokojniej, a napięcie emocjonalne się obniża.

Równowaga między pracą a życiem prywatnym

Dynamiczne zmiany ekonomiczne i technologiczne w wielu obszarach ułatwiają codzienne funkcjonowanie, ale jednocześnie sprawiają, że coraz trudniej jest zachować równowagę między pracą a życiem prywatnym. Współczesny styl pracy często wiąże się z wysokimi wymaganiami, presją czasu i wieloma rolami, które trzeba ze sobą pogodzić.

Elastyczne formy pracy, takie jak praca zdalna, freelancing czy praca platformowa, mogą sprzyjać lepszemu dopasowaniu pracy do życia prywatnego. Jednocześnie mogą jednak utrudniać wyznaczanie granic – szczególnie wtedy, gdy zleceń jest dużo, terminy się nakładają, a praca „przenosi się" na czas wolny. W takich warunkach łatwo stracić poczucie równowagi i funkcjonować w ciągłym trybie pracy.

Także poza pracą pojawiają się obowiązki i zadania. Gdy jednak masz możliwość decydowania o ich kolejności, tempie i zakresie, odzyskujesz poczucie wpływu. To właśnie ono pomaga utrzymać wewnętrzną równowagę, nawet wtedy, gdy nie wszystko da się zrobić od razu. Dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym polega na odzyskiwaniu przestrzeni na to, co ważne, i kierowaniu swoją energią w sposób, który sprzyja regeneracji i dobremu samopoczuciu.

Refleksja: *Zastanów się, kiedy ostatnio świadomie decydowałaś/decydowałeś o tym, w jaki sposób będziesz odpoczywać po pracy.*

Fot. Atrby Hensi/Unsplash.com

PODSUMOWANIE

Regeneracja po pracy jest ważnym elementem wspierającym dobrostan osób pracujących. Choć warunki pracy w dużym stopniu wpływają na poziom obciążenia i zmęczenia, a także na samą regenerację, to sposób spędzania czasu po pracy może wspierać proces odzyskiwania zasobów psychicznych i fizycznych.

Regeneracja po pracy opiera się na czterech kluczowych doświadczeniach: psychicznym oderwaniu się od pracy, relaksacji, doświadczaniu mistrzostwa oraz poczuciu kontroli nad czasem wolnym. Każde z nich pełni inną funkcję, a razem tworzą podstawę skutecznego odpoczynku. Aby wesprzeć osoby pracujące nad rozwijaniem tych doświadczeń, w CIOP-PIB przygotowano **aplikację mobilną zawierającą zestaw krótkich ćwiczeń i praktycznych wskazówek**, które pomagają wprowadzać w życie techniki regeneracji po pracy. Aplikacja ma charakter wspierający i edukacyjny – jej celem jest ułatwienie świadomego odpoczynku, zmniejszenie poziomu zmęczenia oraz pomoc w lepszym dopasowaniu regeneracji do indywidualnych potrzeb. Aplikacja działa w systemach operacyjnych Android oraz IOS i dostępna jest niedopłatnie w sklepach Google Play i Apple Store.

ReSet

Pobierz aplikację na Android

Pobierz aplikację na iOS

BIBLIOGRAFIA

Sonnentag, S. and Fritz, C. (2007) 'The recovery experience questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work', *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), pp. 204–221. https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204

Sonnentag, S., Venz, L. and Casper, A. (2017) 'Advances in recovery research: what have we learned? What should be done next?', *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), pp. 365–380.

Mockałło, Z. (2025) 'Przegląd badań dotyczących predyktorów i efektów regeneracji po pracy w zakresie dobrostanu pracowników', *Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka*, 1, pp. 12–17.

Sonnentag, S. (2018) 'The recovery paradox: portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being', *Research in Organizational Behavior*, 38, pp. 169–185.