



KRAJOWA IZBA
RADCÓW PRAWNYCH



**Benefit
Systems**

legal
MATCHMAKER

Jak wygląda dobrostan prawniczek i prawników?

Prezentacja wyników
Ogólnopolskiego Badania Dobrostanu
Prawniczek i Prawników (VI-VII 2025)

Martyna Smaglińska - Krajowa Izba Radców Prawnych

Bartosz Jakimiec - Legal Matchmaker, Polski Instytut Mindfulness

5,2/10

Tak prawniczki i prawnicy
ocenili swój
poziom dobrostanu.

Wysoka
odpowiedzialność
i presja
popętnienia błędu

Problemy
z odpoczynkiem
i regeneracją

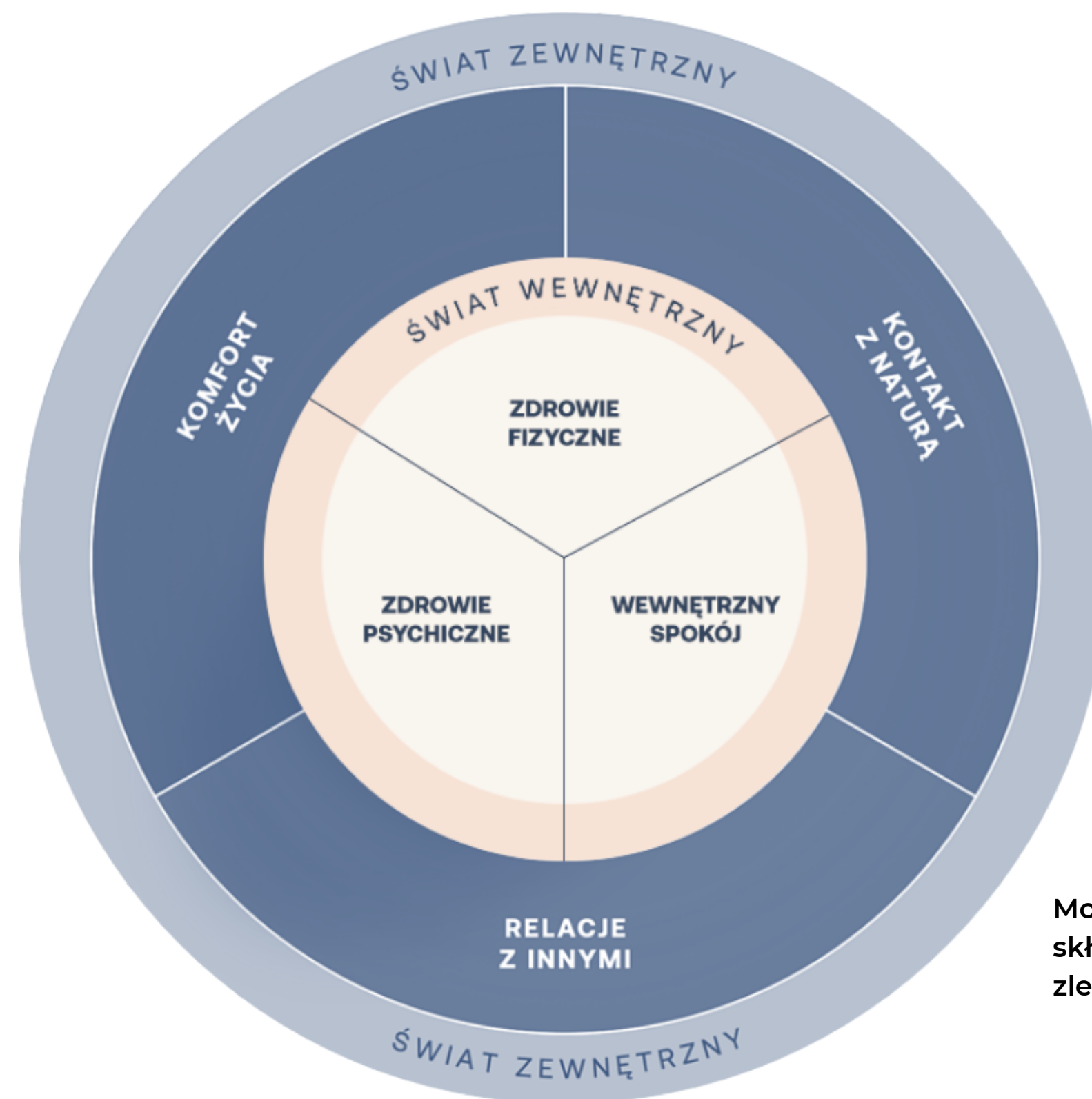
Przeciążenie pracą
i presja czasu

Niewydolność
organizacyjna
i brak
systemowego
wsparcia
dobrostanu

Praca
w chronicznym
stresie
i pod dużym
obciążeniem
emocjonalnym

Presja finansowa
i niepewność
ekonomiczna

Wellbeing Score



Model wskaźnika dobrostanu oraz jego obszary składowe opracowany przez infuture.institute na zlecenie Benefit Systems

Wellbeing Score



Zdrowie fizyczne

- zdrowie ciała,
- dbałość o ciało,
- aktywność fizyczna
- utrzymywanie prawidłowego poziomu snu,
- zdrowa dieta i nawyki żywieniowe,
- monitorowanie stanu zdrowia w ujęciu profilaktycznym.



Zdrowie psychiczne

- zdrowie umysłu
- regulacja stresu i emocji,
- poprawa poczucia bezpieczeństwa,
- zachowanie równowagi między życiem zawodowym i osobistym
- regeneracja, znalezienie czasu dla siebie



Wewnętrzny spokój

- harmonia wewnętrzna,
- działania w zgodzie z własnymi przekonaniem i wartościami,
- spełnianie się poprzez realizowanie pasji,
- osiągnięcie poczucia życiowego sensu,
- rozwój sfery duchowej
- brak stagnacji w życiu.

Wellbeing Score



Komfort życia

- niezależność finansowa,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe wspierające regenerację,
- poczucie bezpieczeństwa w świecie kryzysu gospodarczo-politycznego.



Relacje z innymi

- interakcje i budowanie relacji z ludźmi,
- poczucie odosobnienia i satysfakcji z nawiązywanych relacji,
- presja dotycząca spełniania oczekiwań innych
- poczucia wykorzenienia i przynależności kulturowej wpływających na kształtowanie tożsamości.



Relacje z naturą

- relacje ze środowiskiem naturalnym,
- wpływ dynamicznych zmian technologicznych i klimatycznych,
- wpływ natury na samopoczucie człowieka, w tym na redukcję stresu

2340

prawniczek i prawników



945



378



309



276



234



198

2340

prawniczek i prawników



5,1



5,2



5,3



5,4



4,9



5,2



Zdrowie fizyczne

5,7



Zdrowie psychiczne

5,5



Wewnętrzny spokój

6,0



Komfort życia

4,6



Relacje z innymi

4,4



Relacje z naturą

4,4

Zdrowie fizyczne

	Prawnicy	Radcowie prawni
“Regularnie przeprowadzam badania profilaktyczne i monitoruję stan swojego zdrowia”	6,0	5,9
“Dbam o zdrowy sen”	6,3	6,4
“Czuję się młodziej, niż wskazuje na to data urodzenia”	6,5	6,6
“Uprawiam aktywność fizyczną, co pozwala mi utrzymać kondycję”	6,0	6,0
“Stawiam na zdrową dietę, dbam o zrównoważone posiłki i unikam niezdrowych nawyków żywieniowych”	6,2	6,1

Zdrowie psychiczne

	Prawnicy	Radcowie prawni
“Podejmuję kroki w celu kontrolowania poziomu swojego stresu”	5,6	5,6
“Regularnie odczuwam szczęście i satysfakcję z życia”	5,6	5,5
“Czuję się bezpiecznie - zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie”	5,9	5,9
“Udaje mi się zachować odpowiednie dla mnie proporcje między życiem prywatnym i zawodowym	5,4	5,4
“Znajduję czas dla siebie, co pomaga mi się zregenerować”	5,7	5,7

Wewnętrzny spokój

	Prawnicy	Radcowie prawni
“Mam poczucie, że moje życie ma znaczenie i sens”	6,6	6,5
“Czuję satysfakcję z tego, co osiągnęłam/osiągnąłem w swoim życiu do tej pory”	6,9	6,6
“Żyję w zgodzie ze swoimi wartościami”	7,6	7,5
“Moja duchowość jest dla mnie wsparciem w radzeniu sobie z trudnościami”	5,3	5,1
“Moje życie jest monotonne i pozbawione nowych wyzwań”	4,0	4,1

Komfort życia

	Prawnicy	Radcowie prawni
“Jestem osobą finansowo niezależną i mogę zaspokoić swoje podstawowe potrzeby bez większych trudności”	8,0	7,7
“Warunki, w jakich mieszkam, wspierają moją regenerację”	7,4	7,3
“Wieczny pośpiech zaburza mój komfort życia”	7,9	7,9
“Używki i uzależnienia zakłócają moje funkcjonowanie”	3,2	3,2
“Obecna sytuacja społeczno-polityczna budzi mój niepokój”	7,6	7,3

Relacje z innymi

	Prawnicy	Radcowie prawni
“Często odczuwam poczucie izolacji i odosobnienia”	4,0	4,2
“Moje relacje społeczne przynoszą mi radość i satysfakcję”	6,4	6,3
“Często zamartwiam się o moich bliskich”	6,4	6,4
“Odczuwam presję lub stres z powodu oczekiwań, które mają wobec mnie inni ludzie”	6,1	6,2
“Mam poczucie oderwania od korzeni”	3,3	3,4

Kontakt z naturą

	Prawnicy	Radcowie prawni
“Tempo zmian technologicznych czy nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych wpływają negatywnie na jakość mojego życia”	5,8	6,0
“Martwi mnie stan środowiska naturalnego”	6,1	5,9
“Przebywanie blisko natury wpływa korzystnie na moje zdrowie fizyczne i psychiczne”	8,0	8,0
“Staram się żyć w zgodzie z naturą”	6,5	6,3
“Odczuwam bezradność wobec zmian klimatycznych, zanieczyszczenia powietrza czy wody”	6,0	5,9

Jak określamy swój
codzienny stan?



40%

“Ciągłe czuję się
zestresowany”

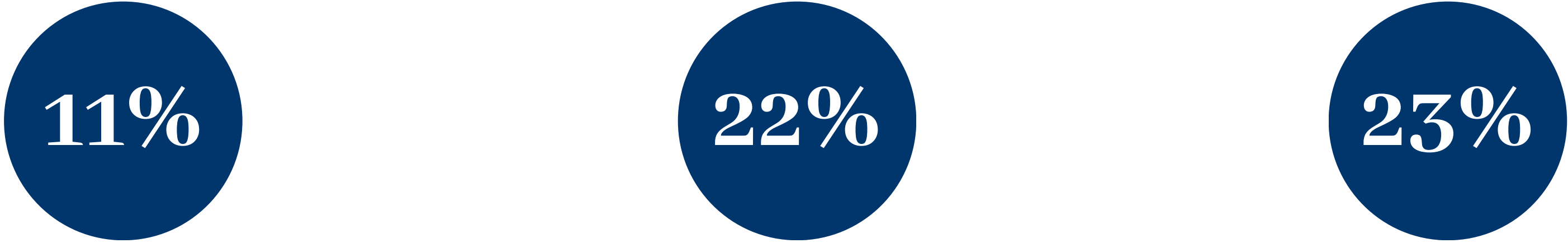
53%

“Ciągłe czuję się
zagoniony”

31%

“Niekiedy tracę
sens życia”

“Nadmierne obciążenie pracą i utrzymywanie „kultury pracy po godzinach” wywołuje jednak odwrotny do zamierzonego efekt – prowadzi do obniżenia efektywności. U osób pracujących po godzinach pojawiają się problemy z koncentracją uwagi, pogarsza się poziom wykonania pracy nawet w odniesieniu do prostych zadań, pogarsza się zdrowie fizyczne (podwyższone ciśnienie, bóle kończyn, chroniczne bóle głowy, bezsenność), częściej niż u pozostałych pracowników odnotowuje się występowanie niezdrowych nawyków. Czy osoby deklarujące, że pracują 100 godzin w typowym tygodniu pracy mogą być efektywne?”



11%

“Czuję
wewnętrzny
spokój”

22%

“Czerpię z życia
tyle ile się da”

23%

“Mam poczucie
kontroli nad
własnym życiem”

Dobrostan środowiska prawniczego jest umiarkowany i wymaga systemowego wsparcia.

Średni poziom dobrostanu prawnicze i prawników wynosi 5,2/10, co wskazuje na umiarkowaną satysfakcję z życia i pracy, ale jednocześnie wysoki poziom przeciążenia psychicznego. Wynik ten pokazuje, że obciążenia zawodowe są trwałe i znaczące, a działania wzmacniające dobrostan muszą być prowadzone równolegle na poziomie indywidualnym, instytucjonalnym i samorządowym, aby przyniosły trwałe efekty.

Największym zasobem prawniczek i prawników jest wewnętrzny spokój i poczucie sensu pracy

Prawniczki i prawnicy wskazują, że ich praca daje im poczucie sensu, celu oraz jest zgodna z ich wartościami. Dla wielu osób wykonywanie zawodu ma charakter misji społecznej, wiąże się z poczuciem wpływu na życie innych i działaniem na rzecz dobra wspólnego.

Poczucie sensu to ważny element w prewencji wypalenia zawodowego.

Potrzebujemy więcej relacji z innymi, kontaktu z naturą oraz zadbania o komfort życia.

Duża część prawniczek i prawników doświadcza poczucia samotności, izolacji i braku realnego wsparcia. Niska ocena komfortu życia odzwierciedla życie pod stałą presją, niepewność ekonomiczną oraz ograniczone możliwości odpoczynku i regeneracji. Ograniczony kontakt z naturą dodatkowo osłabia zdolność do odbudowy zasobów psychicznych i fizycznych, niezbędnych do efektywnego i odpowiedzialnego wykonywania zawodu prawniczego.

Znaczna część prawniczek i prawników funkcjonuje w stanie permanentnego napięcia.

Przewlekły stres, nieustanny pośpiech, poczucie zagonienia, a w niektórych przypadkach także utrata sensu życia, to alarmujące wskaźniki chronicznego zmęczenia i wysokiego ryzyka wypalenia zawodowego.

Taki stan obniża odporność psychiczną, pogarsza koncentrację i zdolności poznawcze, wpływa negatywnie na relacje zawodowe i prywatne, a w dłuższej perspektywie może prowadzić do depresji, zaburzeń lękowych, chorób psychosomatycznych a nawet rezygnacji z zawodu.

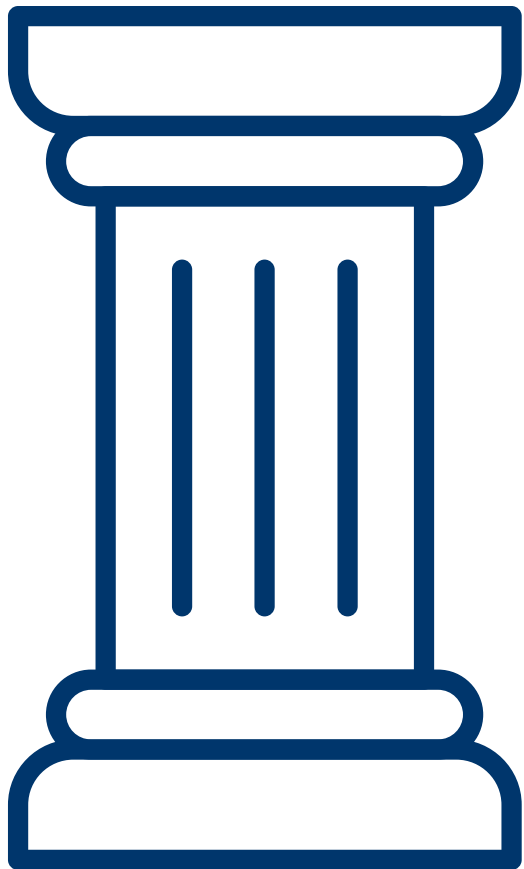
Aplikanci radcowscy (4,7/10)

Wewnętrzny spokój (5,4/10)

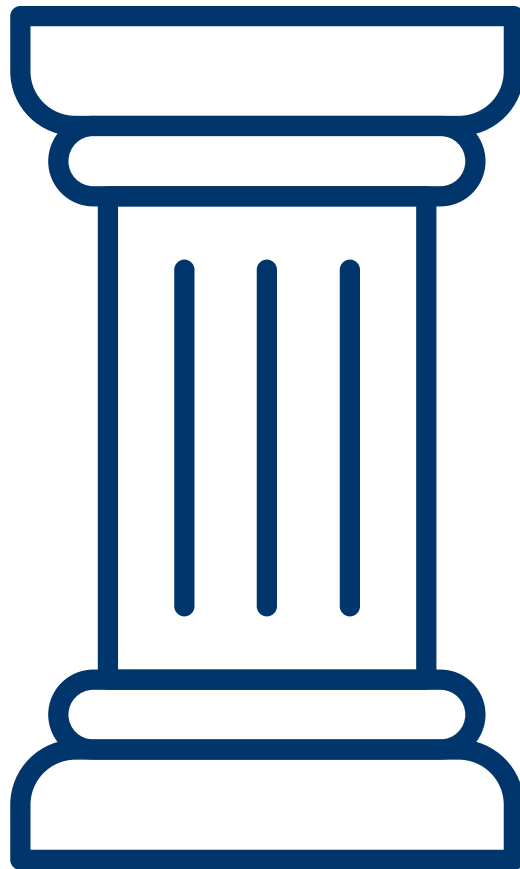
Relacje z innymi (3,9/10)

**Jak możemy poprawić
nasz dobrostan?**

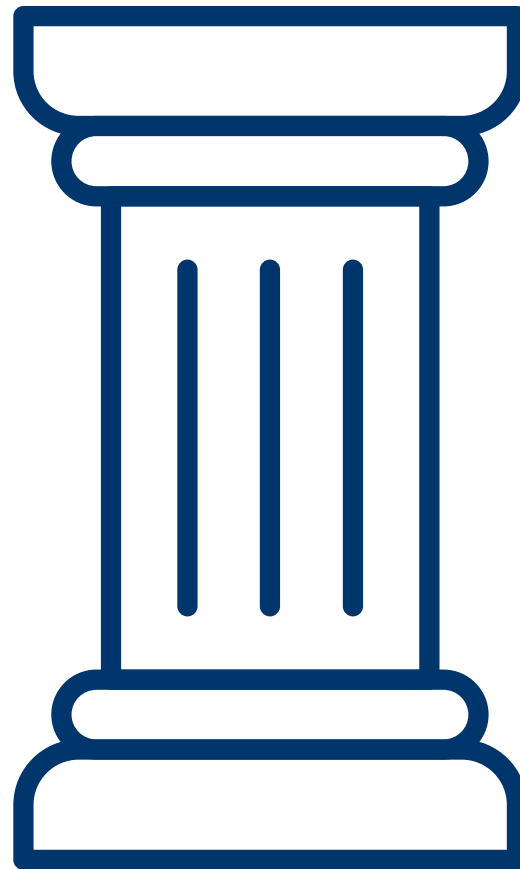
Diagnoza
i pomiar
dobrostanu



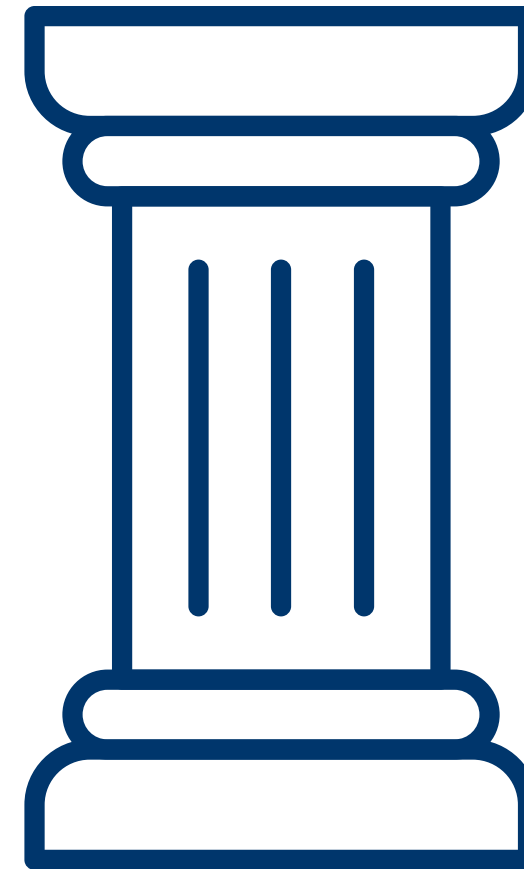
Edukacja
w zakresie
dobrostanu



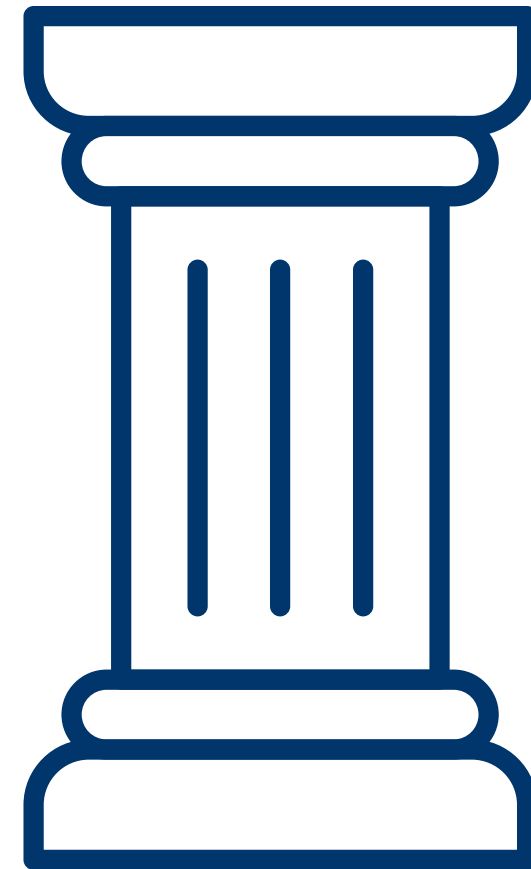
Komunikacja
i przywództwo
wspierające
dobrostan



Normalizacja
i integracja
dobrostanu
w kulturze
zawodowej



Ewaluacja
i doskonalenie



Poziom indywidualny



- 1 Świadomość i autorefleksja
- 2 Ustalenie granic i czasu na regenerację
- 3 Codzienne mikropraktyki
- 4 Rozwój osobisty i budowanie odporności psychicznej
- 5 Korzystanie ze wsparcia specjalistów
- 6 Zdrowy styl życia
- 7 Działania prospołeczne

Kancelarie



- 1 Edukacja i profilaktyka
- 2 Kultura otwartości
- 3 Elastyczność i regeneracja
- 4 Dostęp do anonimowego wsparcia psychologicznego
- 5 Higiena cyfrowa i organizacja pracy wspierająca dobrostan
- 6 Przywództwo wspierające dobrostan
- 7 Dobrostan jako element strategii rozwoju organizacji

Sądy i prokuratury (sektor publiczny)



- 1 Edukacja i rozwój kompetencji w zakresie dobrostanu
- 2 Standardy organizacji pracy
- 3 Stały dostęp do anonimowego wsparcia psychologicznego
- 4 Ambasadorowie dobrostanu w dziale kadr
- 5 Sieci wsparcia i mentoring
- 6 Wspólne inicjatywy integracyjne
- 7 Monitoring dobrostanu

Działy prawne/ in-house (korporacje)



- 1 Dobrostan jako element kultury organizacji
- 2 Edukacja i profilaktyka w zakresie dobrostanu
- 3 Ambasadorowie zdrowia psychicznego
- 4 Wsparcie indywidualne, coaching, mentoring
- 5 Dostęp do pomocy psychologicznej, w tym platform
- 6 Organizacja pracy sprzyjająca dobrostanowi
- 7 Kultura wsparcia i normalizacja dobrostanu

Poziom samorządowy



- 1 Wspólna strategia samorządów w sprawie dobrostanu
- 2 Systematyczna diagnoza
- 3 Edukacja, kampanie, wydarzenia na temat dobrostanu
- 4 Pełnomocnik ds. dobrostanu i ambasadorowie dobrostanu
- 5 Dostęp do wsparcia specjalistów
- 6 Sieci wsparcia i mentoring
- 7 Promocja dobrych praktyk