

SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

ON

Zrównoważona praca z nowoczesnymi technologiami

– cyfrowy dobrostan pracowników

OFF

dr Katarzyna Mikołajczyk
Instytut Kapitału Ludzkiego SGH
Zakład Zachowań Organizacyjnych

Technologia i praca

- Technologia sama w sobie jest neutralna, to sposób w jaki z niej się korzysta, nawyki cyfrowe oraz zachowania, jakich oczekuje się od użytkowników w środowisku pracy, mogą powodować stres (Becker, Alzahabi i Hopwood 2013).
- Typowy dzień roboczy w trybie pracy zdalnej **wydłużył się średnio o 48,5 minuty** (DeFilippis i in. 2020).
- **Zaciera się granica między byciem offline i online**, a taka sytuacja sprzyja pozostawaniu w pracy niemal non stop. Ma to konsekwencje długofalowe, takie jak podwyższony stan napięcia, stres, wypalenie zawodowe, kłopoty ze zdrowiem i często także problemy w życiu osobistym (Tarafdar i in., 2010, Maulik 2017, Behson 2021).



- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2020) podaje, że w skali globalnej nawet **300 mln pracowników** cierpi z powodu różnego rodzaju zaburzeń zdrowotnych, będących następstwem przewlekłego stresu w pracy.
- **Stres psychologiczny** skłania pracowników do wybierania zadań wymagających mniejszego wysiłku poznawczego (Bogdanov i in., 2021).
- Ważne **zdolności poznawcze**, takie jak uczenie się, pamięć i podejmowanie decyzji, są zmniejszane przez ostry stres (Nitschke i in., 2020; Porcelli i Delgado, 2017; Wirz i in., 2018)
- **Utrzymanie równowagi technologicznej** przez pracowników nie tylko poprawia jakość ich życia osobistego, ale także w dłuższej perspektywie może tworzyć przewagę konkurencyjną firmy i sprzyjać ciągłemu wzrostowi.

„Jeśli zatroszczysz się o pracowników, oni zatroszczą się o biznes”.

Richard Branson



Brak higieny technologicznej i cyfrowy stres

Przebudźcowanie i stres cyfrowy czyli napięcie, które pojawia się w trakcie interakcji z technologiami cyfrowymi. Stresorem w tym przypadku staje się przeciążenie informacyjne, wielozadaniowość, czy poczucie niedoczasu.

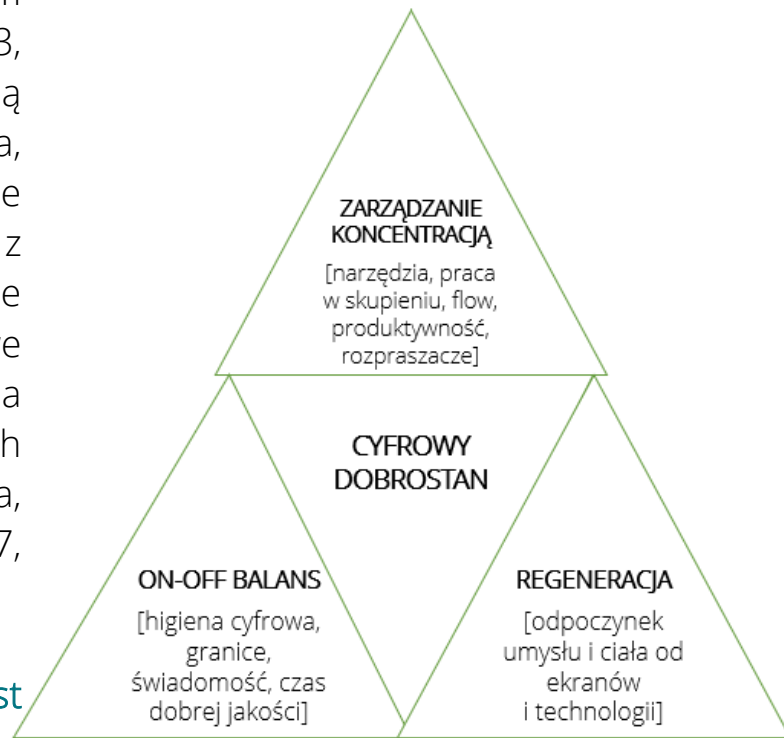
- Praca w ciągłym rozproszeniu i tzw. „połowiczna uwaga” oraz „strach przed odłączeniem”.
- Elektroniczna dostępność pracownika w czasie przerw niweluje ich regeneracyjną moc.
- Konieczność, wykonywania kilku zadań na raz – tzw. „podzielna uwaga”.
- Praca, która nigdy się nie kończy, nawet najciekawsza czy najlepiej płatna, to praca zadaniowa, pozbawiona sensu i w efekcie wypalająca. Po wyczerpanym wysiłku poznawczym, regeneracyjna przerwa jest niezbędna, by powrócić do pracy online z większą świadomością.



Zdrowa równowaga technologiczna – cyfrowy dobrostan

Cyfrowy dobrostan jest ściśle związany z dobrostanem psychicznym (Keyes i Waterman 2003, Moore i Keyes 2003, Ryff i Singer 2004) stanowiącym trwałą zasób, na który składają się umiejętności, nawyki oraz dyspozycje do myślenia, odczuwania i reagowania w określony sposób. O dobrostanie cyfrowym świadczy to, że organizacje są w stanie korzystać z technologii cyfrowych, aby pomóc zatrudnionym produktywnie pracować, ułatwiać relacje społeczne i utrzymywać zdrowe życie w zrównoważony sposób, bez doświadczania negatywnych skutków ubocznych technologii cyfrowych, takich jak rozproszenie uwagi, uzależnienie i zagrożenia dla zdrowia, bezpieczeństwa czy prywatności (Gui, Fasoli i Carradore 2017, Bordi i in. 2018).

Korzystanie zawsze i wszędzie z nowych technologii nie jest oznaką higieny cyfrowej.



Metodyka badań pilotażowych

Celem badania było oszacowanie poziomu odczuwanego przeciążenia poznawczego przez respondentów, wynikającego z nadmiernego korzystania z nowoczesnych technologii w środowisku pracy oraz zidentyfikowanie umiejętności w zakresie utrzymania zdrowej równowagi cyfrowej i higieny technologicznej przez pracowników. W szczególności starano się znaleźć odpowiedź na następujące problemy badawcze:

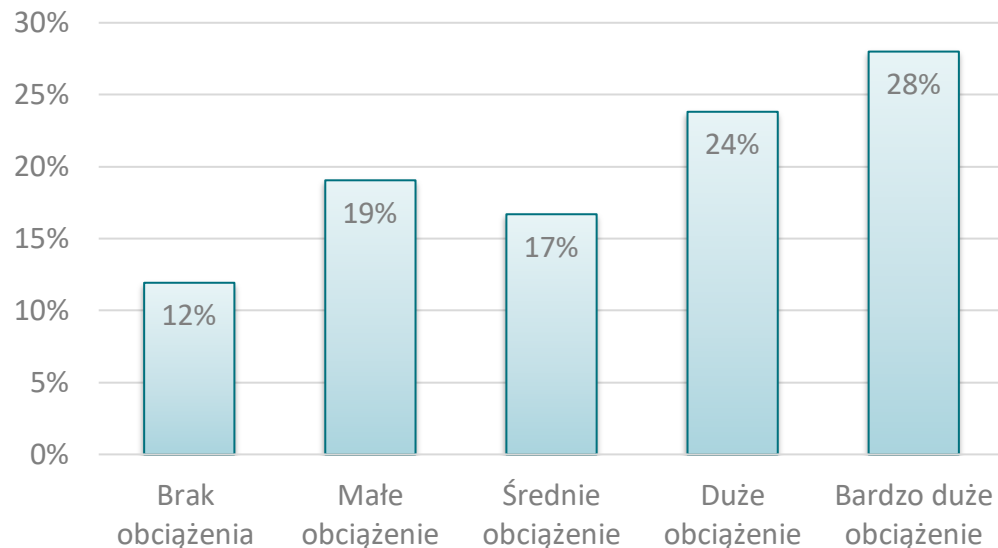
1. W jakim stopniu pracownicy odczuwają zaburzenia w zakresie równowagi cyfrowej i związane z tym konsekwencje?
2. Czy pracownicy znają sposoby na radzenie sobie z odczuwanym przeciążeniem poznawczym i jeśli tak, to jakie?
3. Jakie korzyści dostrzegają z wypracowania zdrowszego i bardziej zrównoważonego podejścia do technologii?
4. Czy oczekują od pracodawcy form wsparcia w zakresie dbania o równowagę cyfrową i higienę technologiczną, a jeśli tak, to jakich?

Profil respondentów

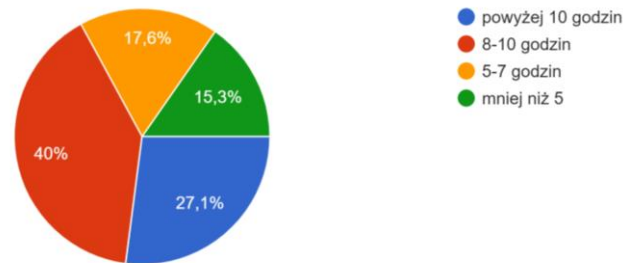
- W badaniu wzięło udział 84 aktywnych zawodowo Polaków, zatrudnionych w różnych organizacjach w Polsce. 55% spośród badanych stanowiły kobiety, a 45% mężczyźni. 93% respondentów to osoby w okresie średniej dorosłości (20-49 lat). 73% respondentów jest zatrudnionych w dużych i średnich przedsiębiorstwach. 49% wskazało ponad 10 letni staż pracy, a 71% zajmuje stanowiska niekierownicze.
- 54% ankietowanych jako aktualną formę świadczenia pracy wskazało pracę zdalną, 29% hybrydową (w biurze i zdalnie) oraz zaledwie 17% pracę w biurze.

Kategoria	Liczba respondentów	%
Wielkość organizacji		
duża	47	56%
średnia	14	17%
mała	21	25%
mikro	2	2%
Branża		
handel	7	8%
produkcja	6	7%
sektor publiczny	17	20%
usługi	39	46%
wysokie technologie	9	11%
media	6	7%
Staż pracy		
poniżej 1 roku	8	10%
1-5 lat	23	27%
6-10 lat	12	14%
powyżej 10 lat	41	49%
Stanowisko		
kierownicze	25	30%
niekierownicze	59	70%
Płeć		
kobieta	46	55%
mężczyzna	38	45%
Wiek		
20-29 lat	30	36%
30-49 lat	48	57%
50-60 lat	5	6%
powyżej 60 lat	1	1%

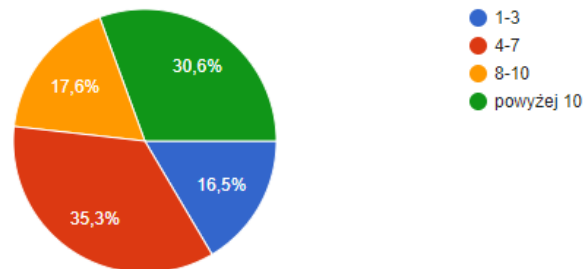
W jakim stopniu wykonywanie pracy w różnych systemach/aplikacjach jest obciążające na co dzień?



Średni dzienny czas korzystania z ICT w pracy



Z ilu różnych aplikacji/systemów korzystasz na co dzień w swojej pracy?



Jak pracują respondenci?

- 83% badanych przyznało, że bardzo często w pracy wykonuje kilka czynności **jednocześnie** (np. odpowiada na maile, pracuje koncepcyjnie, bierze udział w spotkaniach online, odbiera powiadomienia z różnych aplikacji, prowadzi rozmowy telefoniczne etc.).
- 92% badanych przyznało, że w swojej pracy muszą być cały czas dostępni **online**, przy czym 72% uznało, że odczuwa trudność z wyłączeniem się z pracy i przejściem w tryb offline, a 71% wskazało, że przechodząc w tryb offline odczuwa obawę, że coś ważnego przegapi. 33% badanych nigdy nie kontroluje czasu spędzanego w sieci.
- 96% badanych przyznaje, że ma **poczucie pracy w ciągłym rozproszeniu**.
- 59% badanych wskazuje także, że **odczuwa obawę**, związaną z tym, że nie przyswoi (może mieć trudności) kolejnej, nowej aplikacji/programu.
- 77% respondentów odpowiada na maile po godzinach pracy (np. w weekend, późnym wieczorem, w czasie urlopu itp.)
- Większość badanych przyznaje, że sięga po swój smartfon od razu po **przebudzeniu** (70%), a także tuż przed snem (79%), co więcej 30% spośród badanych deklaruje, że sięga po smartfon także w nocy, jeśli słyszy przychodzące powiadomienia.



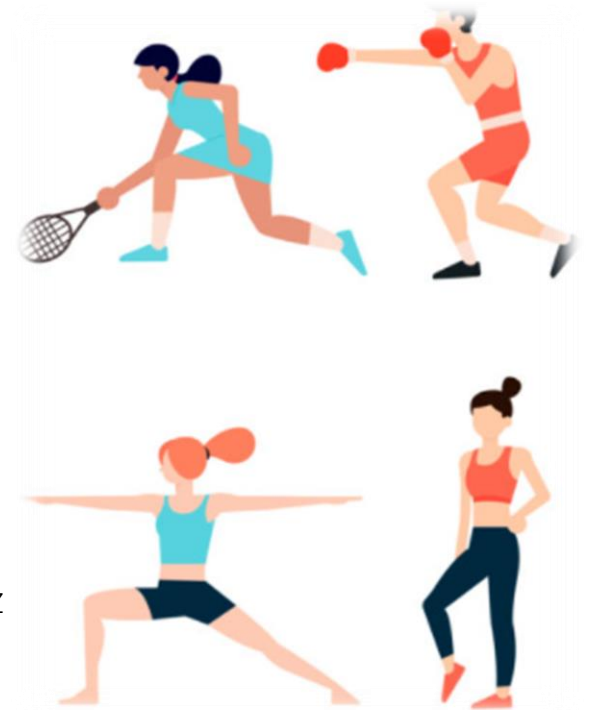
Pracownicy i odczuwane przez nich dolegliwości

- 84% badanych doświadczyło zmęczenia spotkaniami online a 94% odczuwa różnego rodzaju dolegliwości związane ze zbyt długą pracą przed ekranem komputera.
- Najczęściej wskazywanymi dolegliwościami były: przemęczenie, bóle kręgosłupa, rozdrażnienie, bóle i zawroty głowy, drętwienie kończyn. Nieco rzadziej wskazywano na mdłości, pieczenie/suchość/łzawienie oczu, duży przyrost wagi ciała i apatię.
- Najczęstszymi objawami, których doświadczają respondenci podczas nadmiernego korzystania w pracy z nowoczesnych technologii są: rozkojarzenie, brak skupienia, przeciążenie/przebodźcowanie, napięcie, lęk i niepokój.



Sposoby radzenia sobie z odczuwanym przeciążeniem

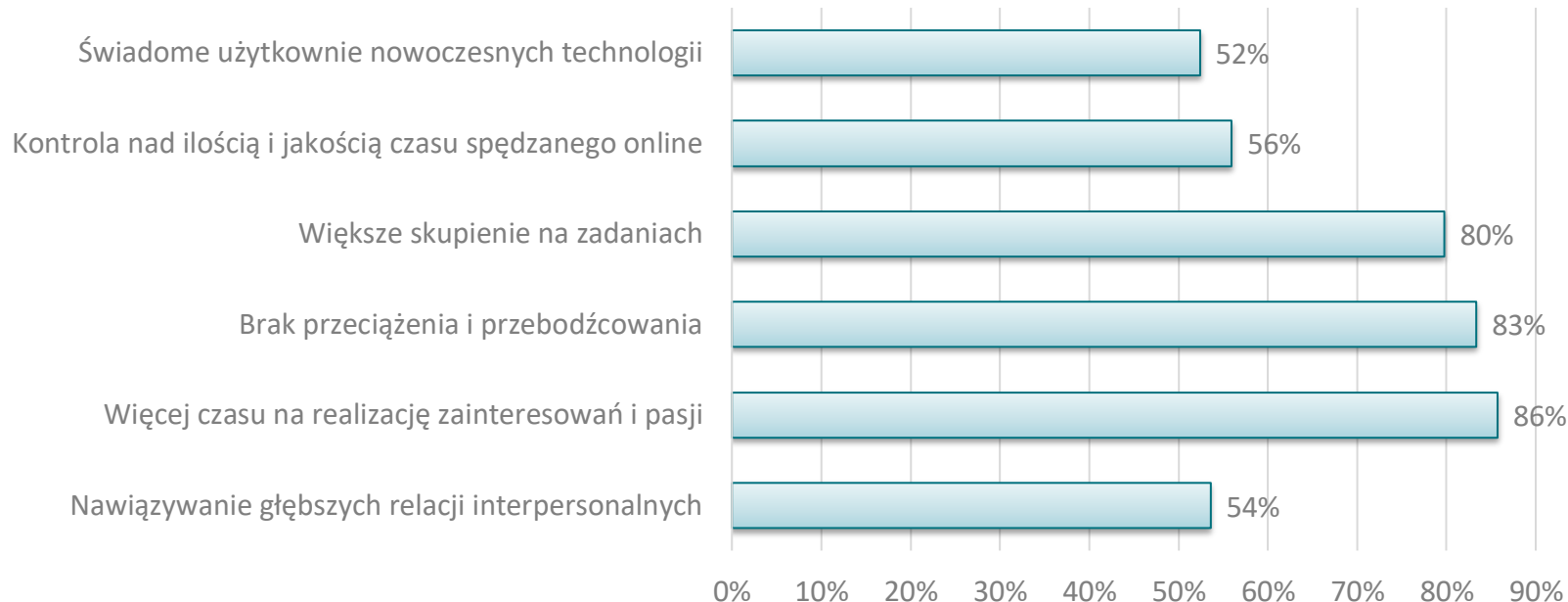
- 42% badanych przyznało, że nie zna sposobów na radzenie sobie z odczuwanym przeciążeniem, 23% wybrało opcję trudno powiedzieć, a zaledwie 35% przyznało, że zna takie sposoby.
- Wśród najczęściej wymienianych sposobów na radzenie sobie z odczuwanym przeciążeniem poznawczym respondenci wymieniali:
 - aktywność fizyczną (bieganie, joga, spacer, jazda na rowerze),
 - spędzanie czasu z rodziną lub(i) znajomymi,
 - aktywność kulturalną (czytanie książek, oglądanie filmów i seriali),
 - medytację, planowanie czasu i priorytetyzację zadań,
 - robienie regularnych przerw od pracy, spędzanie dnia „off” bez dostępu do Internetu i smartfona.



Jakich form wsparcia w zakresie dbania o równowagę cyfrową oczekują pracownicy

- 57% spośród badanych oczekuje od pracodawcy określonych form wsparcia w zakresie dbania o równowagę cyfrową i higienę technologiczną, 13% nie oczekuje, a 30% nie potrafi określić kierunku ewentualnych działań w tym zakresie.
- Respondenci zwracali uwagę na:
 - Potrzebę organizacji przez pracodawców szkoleń dotyczących efektywnego wykorzystania technologii.
 - Potrzebę większego poszanowania ich czasu prywatnego przez przełożonych.
 - Postulowali także mniej kontaktu, a bardziej treściwe i rzadsze komunikaty oraz unikanie kontaktu poza oficjalnymi godzinami pracy.
 - Wartością dla pracowników okazało się być przyzwolenie pracodawcy na bycie offline, zwłaszcza podczas pracy koncepcyjnej, brak presji bycia cały czas online i ograniczenie długości wirtualnych spotkań.

Korzyści z wypracowania zdrowszego i bardziej zrównoważonego podejścia do technologii



Wnioski z badań

- Uzyskane wyniki wskazują na **znaczący poziom odczuwanego przeciążenia poznawczego** przez respondentów, będącego wynikiem nadmiernego, bezrefleksyjnego korzystania z nowoczesnych technologii w środowisku pracy, a także **braku umiejętności w zakresie utrzymania zdrowej równowagi cyfrowej i higieny technologicznej** przez pracowników.
- **Budowanie równowagi cyfrowej i zarządzanie koncentracją jest sumą wielu mikronawyków.** To proces obserwowania siebie, budowania świadomości oraz towarzyszące mu strategie i narzędzia. Z całą pewnością szczegółowe rozpoznanie tego zagadnienia wymaga dalszych, licznych badań, zwłaszcza w odniesieniu do coraz powszechniejszego modelu pracy zdalnej czy hybrydowej i towarzyszących mu wyzwań w zakresie poszukiwania skutecznych rozwiązań, które można zastosować w sytuacji wykonywania obowiązków zawodowych, coraz częściej w prywatnej przestrzeni.
- **Bycie człowiekiem w cyfrowym świecie powinno polegać przecież na budowaniu cyfrowego świata dla ludzi.**

Dziękuję za uwagę.

#higienacyfrowa

- **1 Kontroluj czas przed ekranem.**

Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfon?
- **2 Odkładaj smartfon.**

Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki,
zabierz go z zasięgu wzroku.
- **3 Wyłącz powiadomienia.**

Wyłącz dźwięki i plakiетки.
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
- **4 Nie rób wielu rzeczy na raz.**

W czasie pracy lub nauki,
wyłącz aplikacje w tle
i serwisy społecznościowe.
- **5 Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**

Ćwicz koncentrację,
pamięć, logiczne myślenie.
- **6 Relaksuj się i odpoczywaj.**

...bez urządzeń ekranowych!
- **7 Szukaj zainteresowań poza siecią.**

Ludzie bez zainteresowań offline
łatwiej się uzależniają od smartfona.
- **8 Planuj czas bez internetu.**

Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.
- **9 Zadbaj o swój sen.**

1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budzik
- **10 Dbaj o relacje.**

Kontakt w sieci to nie relacja.
Relację zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje
chronią przed uzależnieniem.

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona