

CIOP  PIB 70 lat



Wideokonferencja

**AKTYWNI
W PRACY**

**25.11.2020
godz. 11.00**





2020 aktywni
w pracy

Aktywność fizyczna podczas pracy zdalnej - wyniki badań

Agnieszka Szczygielska

Ośrodek Promocji i Wdrażania

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy



2020
aktywni
w pracy

Badanie: „Praca zdalna w czasie koronawirusa – ergonomia, zdrowie i bezpieczeństwo pracy”

- Termin badania: 23 kwietnia - 20 maja 2020 roku
- Metoda: CAWI
- Dobór próby: nielosowa próba użytkowników Internetu
- Wielkość próby: N=395 osób
- Narzędzie badawcze: ankieta internetowa na platformie Google Forms
- Kwestionariusz składał się w sumie z 30 pytań dotyczących bezpieczeństwa pracy, zdrowia oraz ergonomii.



PROFIL RESPONDENTÓW - DEMOGRAFIA



2020 aktywni w pracy

Płeć

65%



35%

Wiek

>35 lat

41%

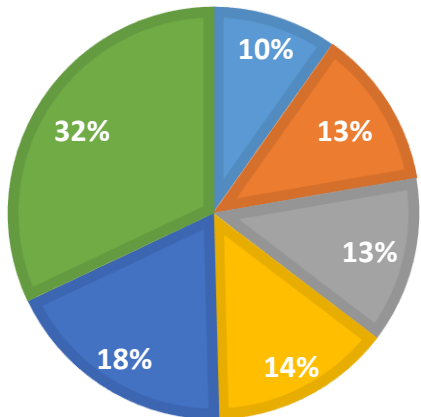


36-45 lat

33%



Miejsce zamieszkania



- wieś
- miasto od 100 tys. do 250 tys. mieszkańców
- miasto od 25 tys. do 100 tys. mieszkańców
- miasto do 25 tys. mieszkańców
- miasto powyżej 250 tys. mieszkańców
- Warszawa

14%



46-55 lat

12%



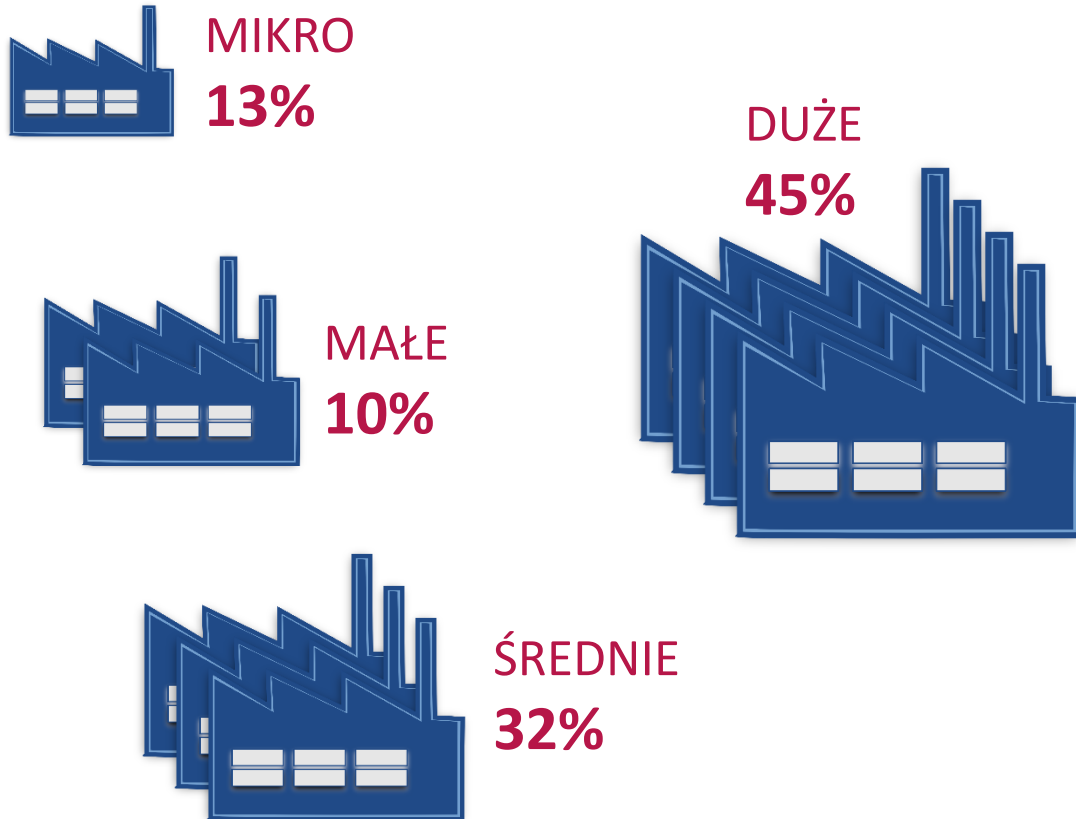
<56 lat

PROFIL RESPONDENTÓW - ZATRUDNIENIE



2020 aktywni
w pracy

Wielkość Przedsiębiorstwa



Sektor

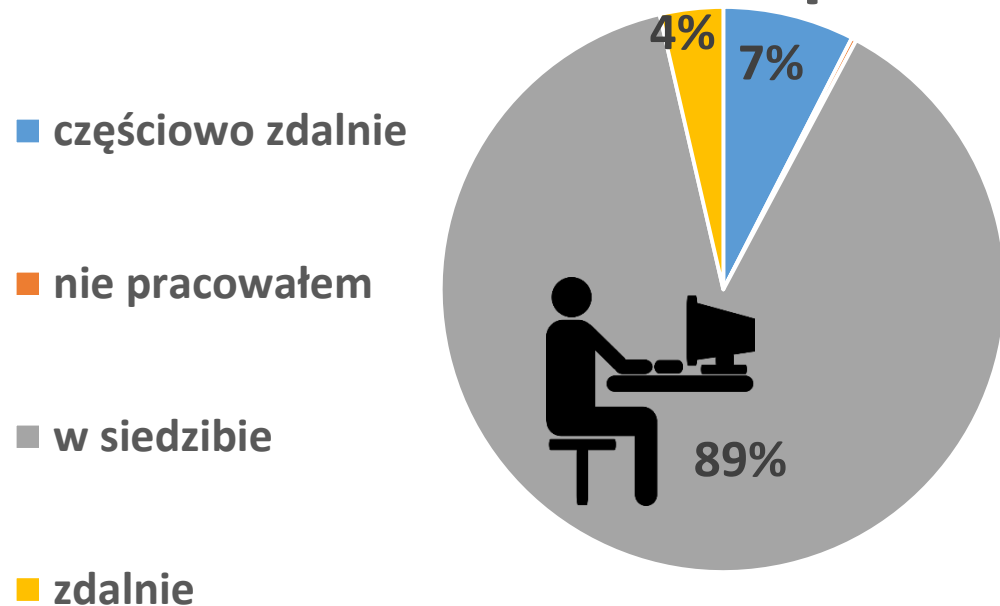


43%
PUBLICZNY

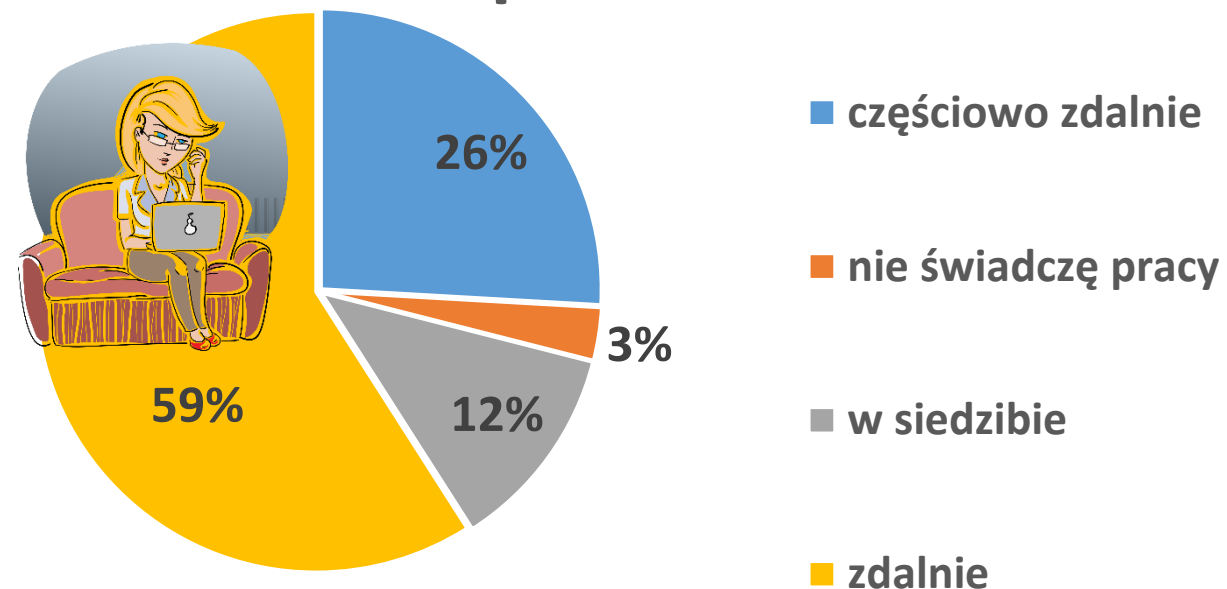
57%
PRYWATNY

RESPONDENCI - MIEJSCE WYKONYWANIA PRACY

Przed epidemią



W czasie epidemii

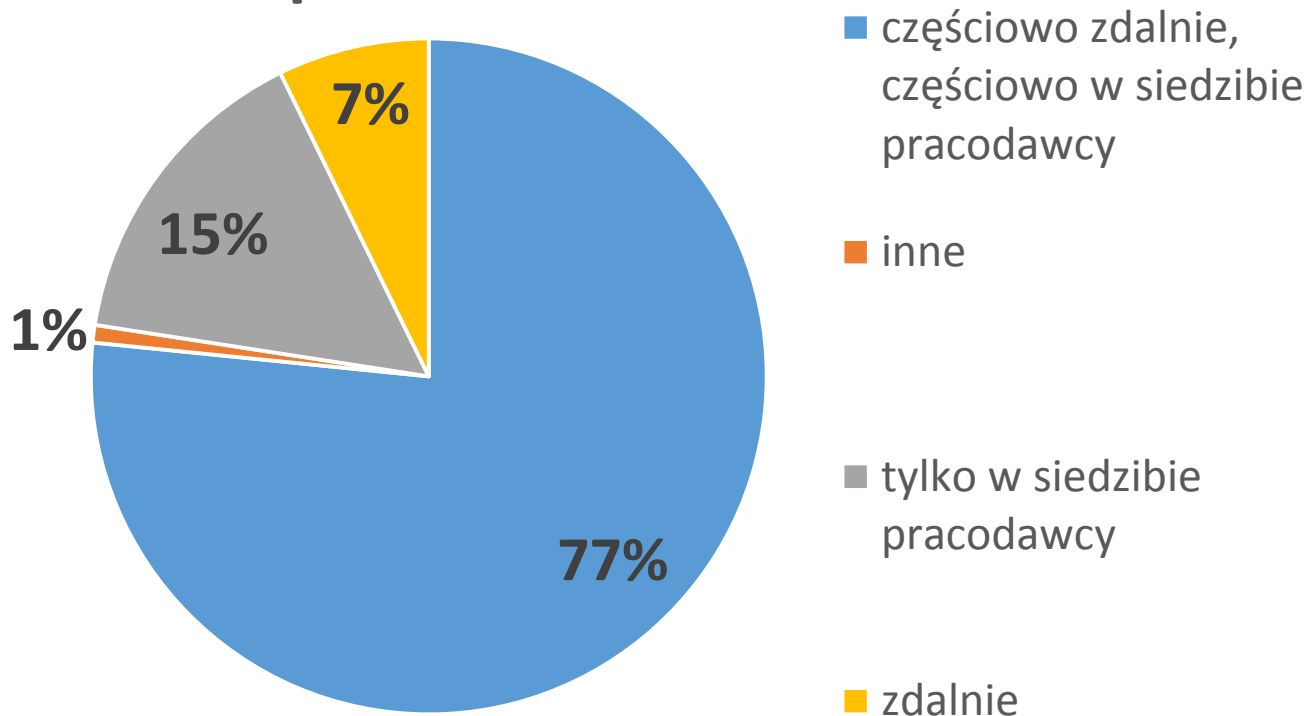


ZAINTERESOWANIE PRACĄ ZDALNĄ W PRZYSZŁOŚCI



2020
aktywni
w pracy

w przyszłości chciał(a)bym
pracować

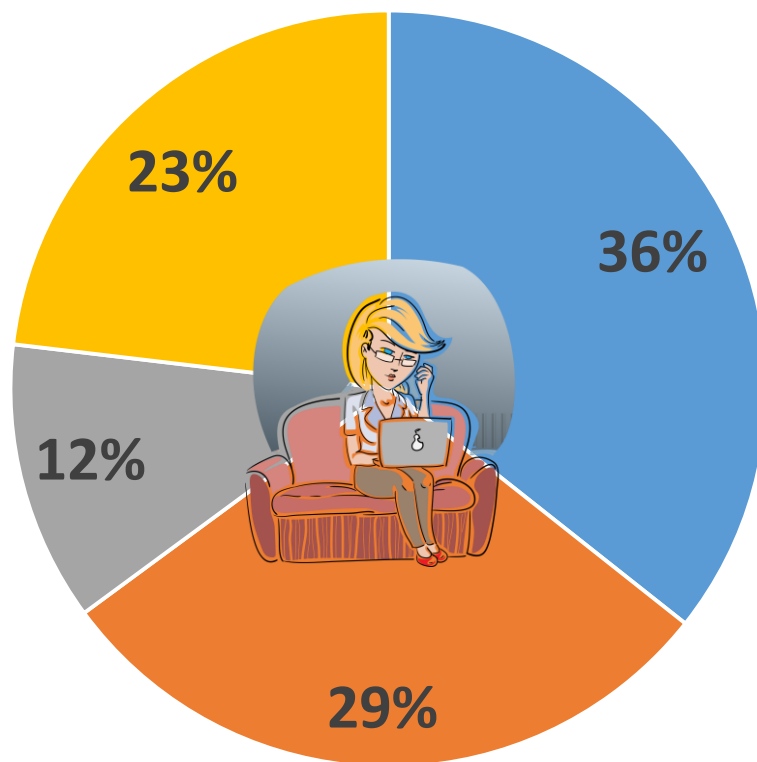


Wyniki analizy statystycznej:

- **Osoby pracujące hybrydowo** istotnie częściej wskazywały na chęć kontynuowania pracy hybrydowej w przyszłości – w stosunku do tych pracujących w siedzibie pracodawcy.
- **Osoby pracujące hybrydowo bądź zdalnie w domu** istotnie rzadziej deklarowały chęć pracy w siedzibie pracodawcy – w stosunku do osób pracujących w siedzibie pracodawcy.

PRZESTRZEŃ PRACY ZDALNEJ

- jednocześnie służy pracy zdalnej i innym celom
- jest wykorzystywane tylko do pracy zdalnej i korzystam z niego sam/a
- jest wykorzystywane tylko do pracy zdalnej, ale korzystają z niego też inne osoby
- po zakończeniu pracy zdalnej służy innym celom



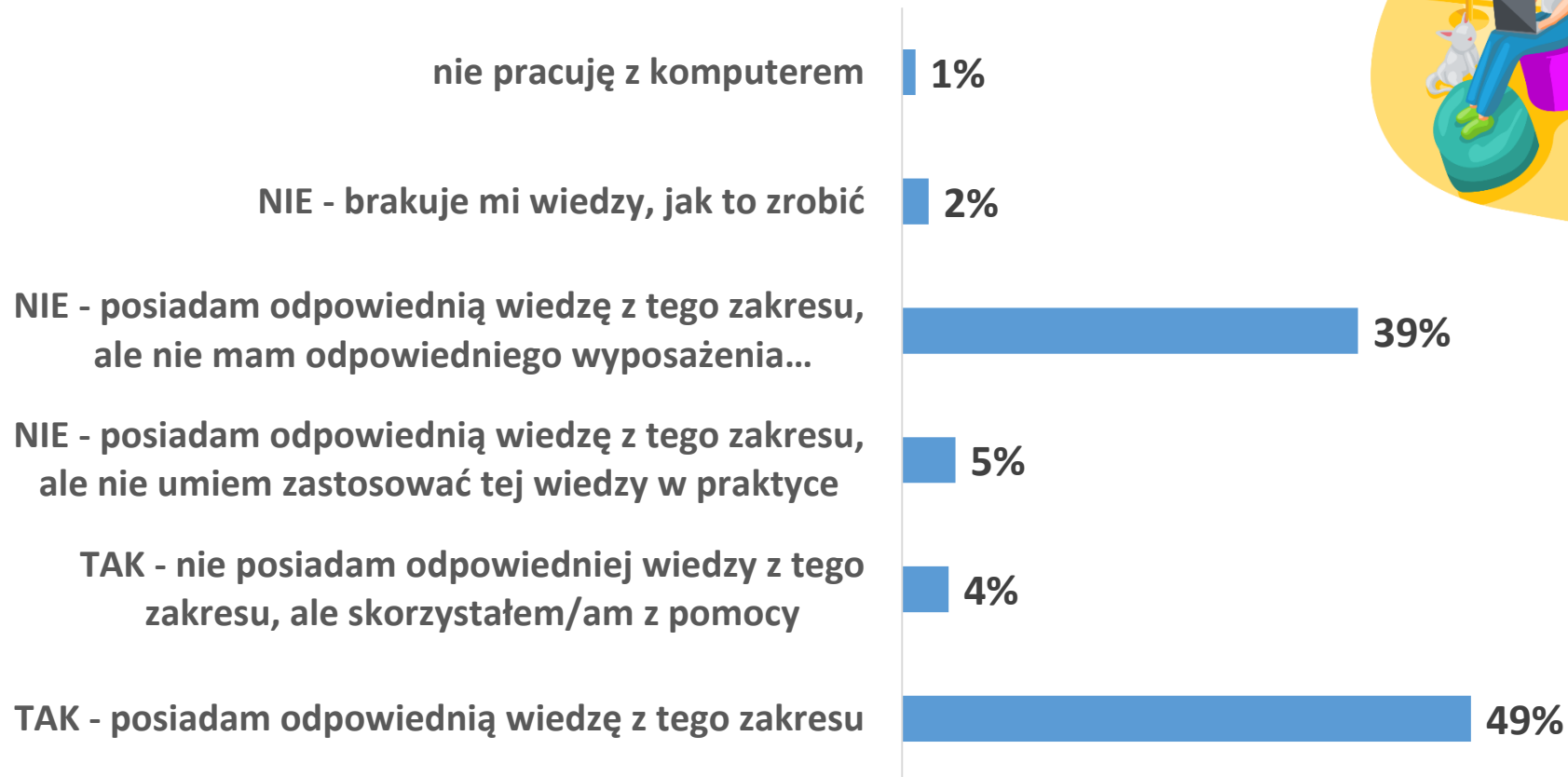
Wnioski z analizy statystycznej:

- **Respondenci w wieku 56-65 lat** istotnie częściej wyznaczone dedykowane miejsce pracy zdalnej - niż osoby w wieku do 25 r.ż.
- **Osoby mieszkające z dorosłymi i dziećmi** istotnie rzadziej wyznaczone dedykowane miejsca pracy zdalnej - w porównaniu do osób mieszkających samotnie
- **Osoby mieszkające z dorosłymi i dziećmi** istotnie częściej konieczność pracy w różnych miejscach w zależności od pory dnia czy zajęć innych domowników



MIEJSCE DO PRACY ZDALNEJ

Czy swoje miejsce pracy z komputerem przygotowałeś/łaś ergonomicznie?



53% respondentów przygotowało swoje stanowisko pracy z komputerem ergonomicznie

NAJWAŻNIEJSZE ZAGROŻENIA W PRACY ZDALNEJ



2020 aktywni
w pracy

nieergonomiczne stanowisko pracy
(np. złe krzesło czy biurko)

257

trudność w rozdzieleniu życia
zawodowego i prywatnego

217

brak kontaktu bezpośredniego ze
współpracownikami / przełożonymi



141

brak odpowiedniego sprzętu do
pracy (np. odpowiedniego...

131

konieczność dzielenia przestrzeni
do pracy z innymi osobami

117

nie widzę takich zagrożeń

22

Wnioski z analizy statystycznej:

- **Mężczyźni** istotnie częściej wskazywali na brak ergonomii stanowiska pracy, niż przez kobiety
- **Osoby mieszkające w miastach pow. 250 tys. osób** istotnie częściej wskazywały na brak ergonomii stanowiska pracy z komputerem niż osoby mieszkające w miastach do 25 tys. oraz 100-250 tys. osób
- **Osoby w wieku pow. 66 lat** istotnie rzadziej wskazywały na brak ergonomii stanowiska pracy z komputerem

NAJWAŻNIEJSZE ZAGROŻENIA W PRACY ZDALNEJ



FORUM
LIDERÓW
BEZPIECZNEJ
PRACY

nieergonomiczne stanowisko pracy
(np. złe krzesło czy biurko)



257

trudność w rozdzieleniu życia
zawodowego i prywatnego

217

brak kontaktu bezpośredniego ze
współpracownikami / przełożonymi

141

brak odpowiedniego sprzętu do
pracy (np. odpowiedniego...)

131

konieczność dzielenia przestrzeni
do pracy z innymi osobami

117

nie widzę takich zagrożeń

22

Wnioski z analizy statystycznej:

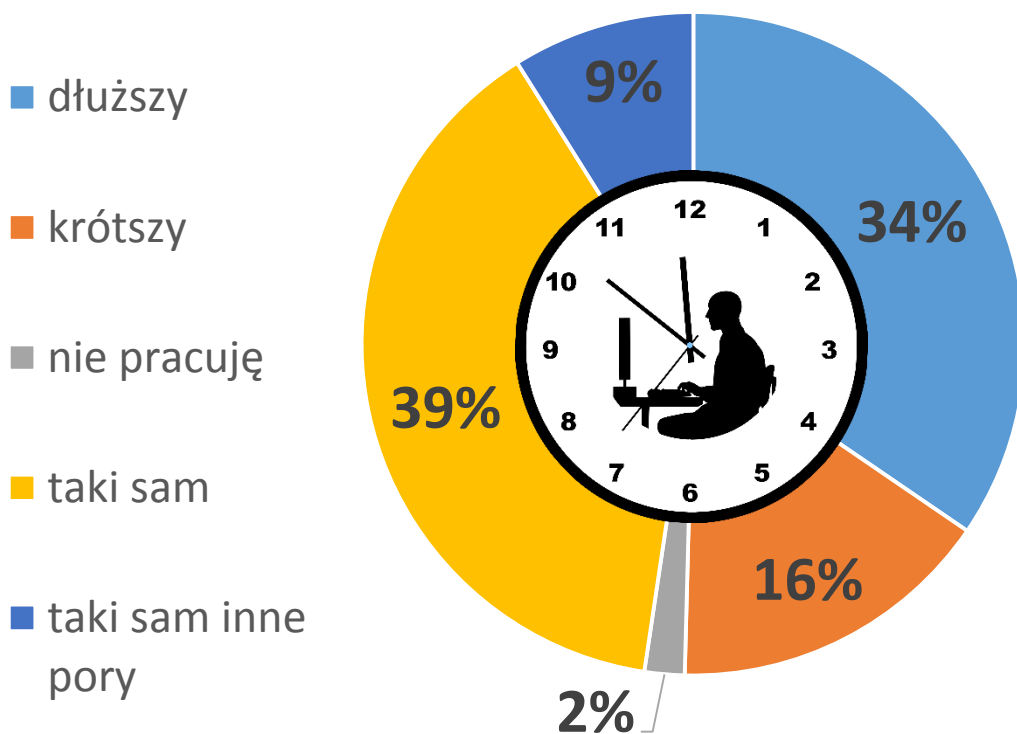
Brak ergonomii stanowiska pracy

- częściej u osób, u których **miejsce do pracy zdalnej przeznaczone jest także do innych celów** (w stosunku do osób które miały wyznaczone miejsce wykorzystywane jedynie do pracy zdalnej)
- częściej u osób, które **pracowały w różnych miejscach** (w stosunku do osób które miały wyznaczone dedykowane pracy miejsce)

CZAS PRACY ZDALNEJ A CZAS PRACY ZDALNEJ PRZED PANDEMIĄ



2020 aktywni w pracy



Wnioski z analizy statystycznej:

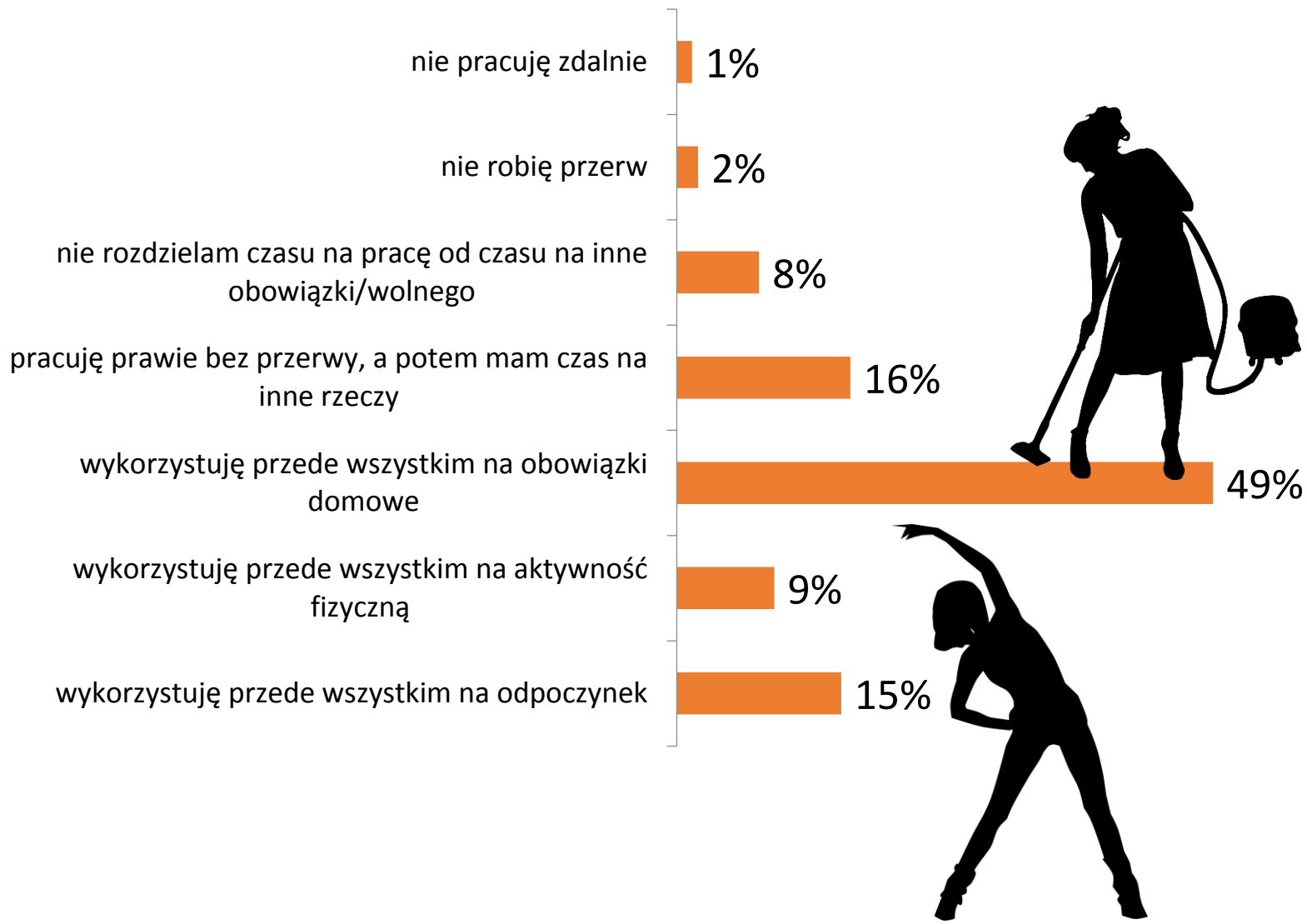
- Kobiety pracując zdalnie **pracowały dłużej niż zazwyczaj**, w porównaniu do badanych mężczyzn
- Osoby pracujące zdalnie głównie w domu istotnie częściej wskazywały na **dłuższy niż zazwyczaj czas pracy**, w stosunku do osób pracujących hybrydowo
- Osoby mieszkające z dorosłymi i dziećmi istotnie częściej wskazywały na odpowiedź „**pracuję tyle samo, ale w zupełnie innych porach**”, niż osoby mieszkające jedynie z dorosłymi





2020 aktywni
w pracy

CZAS PRACY ZDALNEJ - PRZERWY



Wnioski z analizy statystycznej:

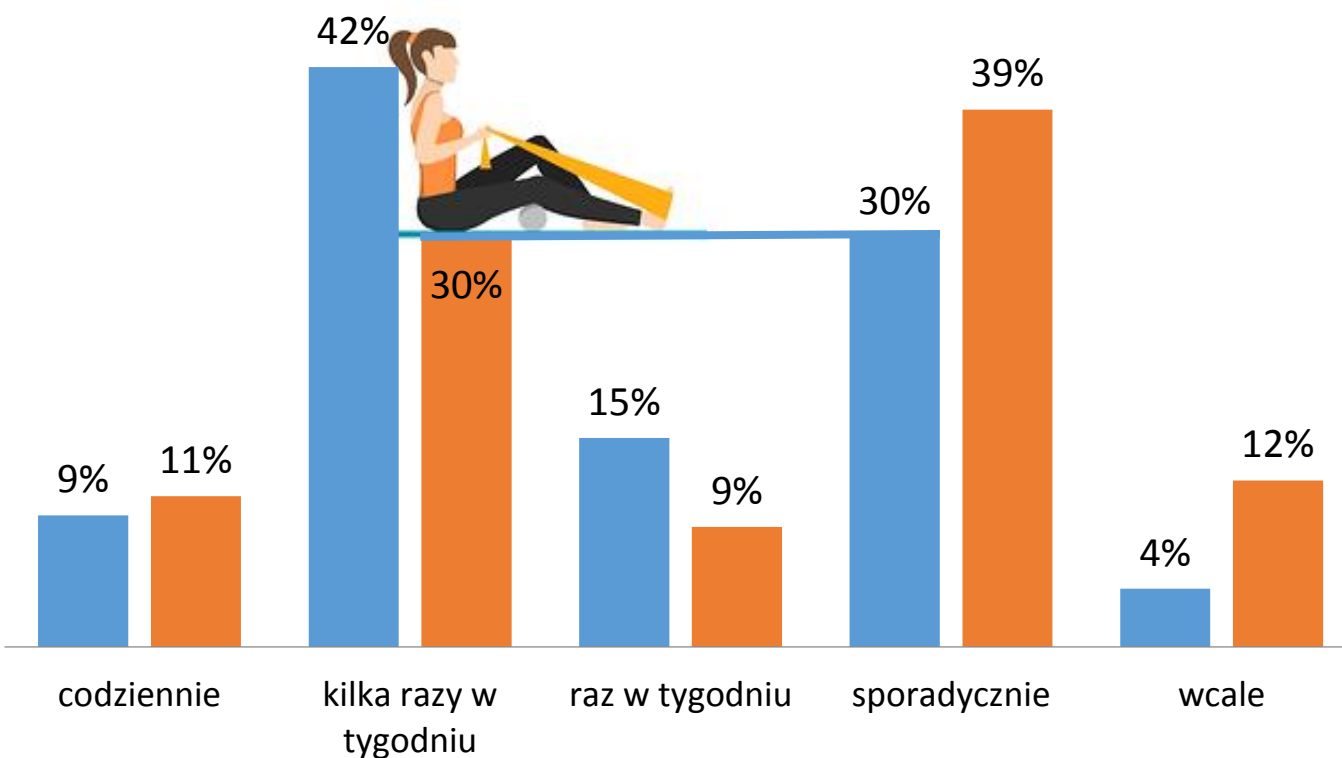
- **Osoby w wieku 36-45 lat** istotnie częściej niż osoby w wieku 56-65 lat wykorzystywały przerwy w pracy zdalnej **na wykonywanie obowiązków domowych**
- **Osoby mieszkające z dorosłymi i dziećmi** istotnie częściej korzystały przerwy **na odpoczynek**, niż osoby mieszkające samotnie
- **Osoby mieszkające z innymi dorosłymi** istotnie częściej wykorzystywały przerwy **na aktywność fizyczną**, niż osoby mieszkające z dziećmi.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - CZĘSTOTLIWOŚĆ



2020 aktywni w pracy

Przed i w czasie pracy zdalnej



■ 17. PRZED rozpoczęciem pracy zdalnej uprawiałem/łam różne formy aktywności fizycznej:

■ 18. OBECNIE uprawiam różne formy aktywności fizycznej:

Wyniki analizy statystycznej:

- **Przed pandemią** - kobiety częściej deklarowały brak aktywności, bądź sporadyczną aktywność fizyczną
- **Podczas pracy zdalnej** - kobiety częściej deklarowały codzienną aktywność fizyczną, a mężczyźni - częściej kilka razy w tygodniu



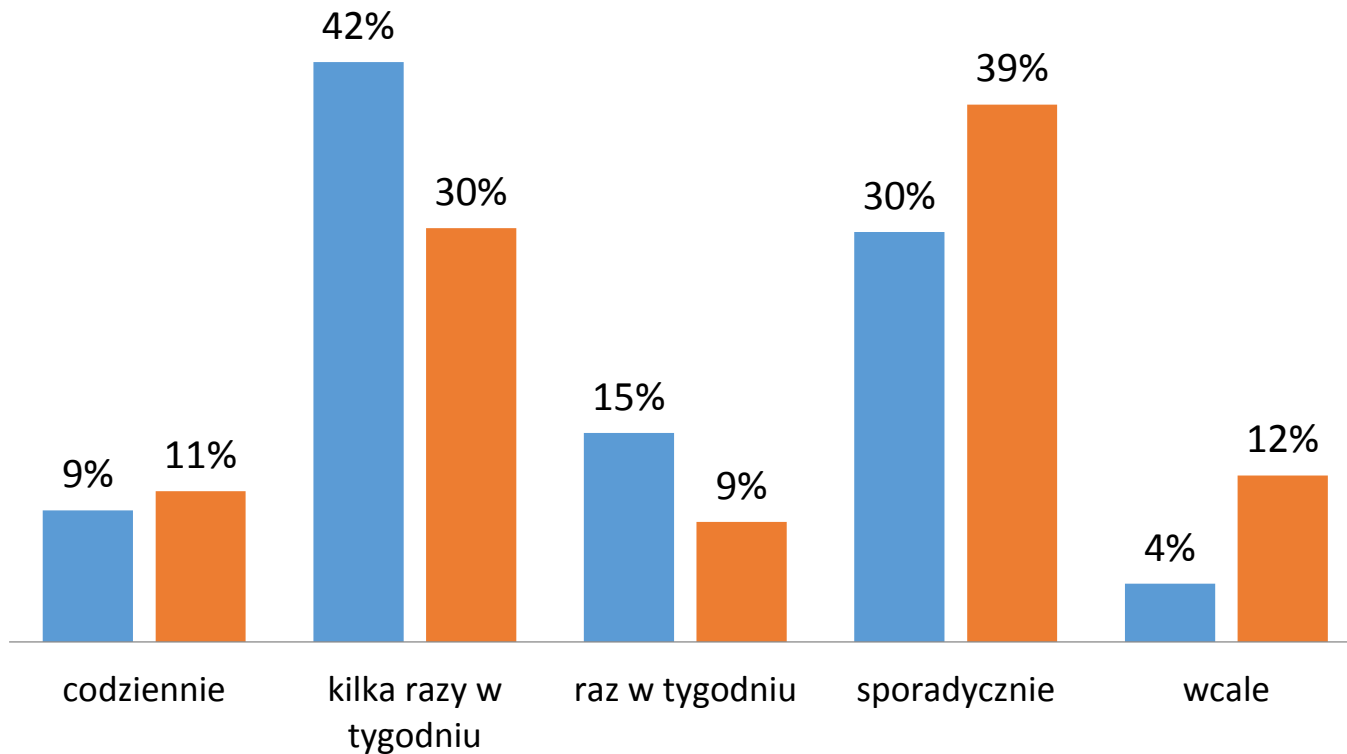
- **Brak istotnych różnic w częstości podejmowania aktywności fizycznej przed oraz podczas pracy zdalnej ze względu na wiek respondentów.**
- Im większa miejscowość miejsca zamieszkania, tym częściej podejmowano aktywność fizyczną.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - CZĘSTOTLIWOŚĆ



2020 aktywni
w pracy

Przed wprowadzeniem pracy zdalnej
i w czasie pracy zdalnej



■ 17. PRZED rozpoczęciem pracy zdalnej uprawiałem/łam różne formy aktywności fizycznej:

■ 18. OBECNIE uprawiam różne formy aktywności fizycznej:

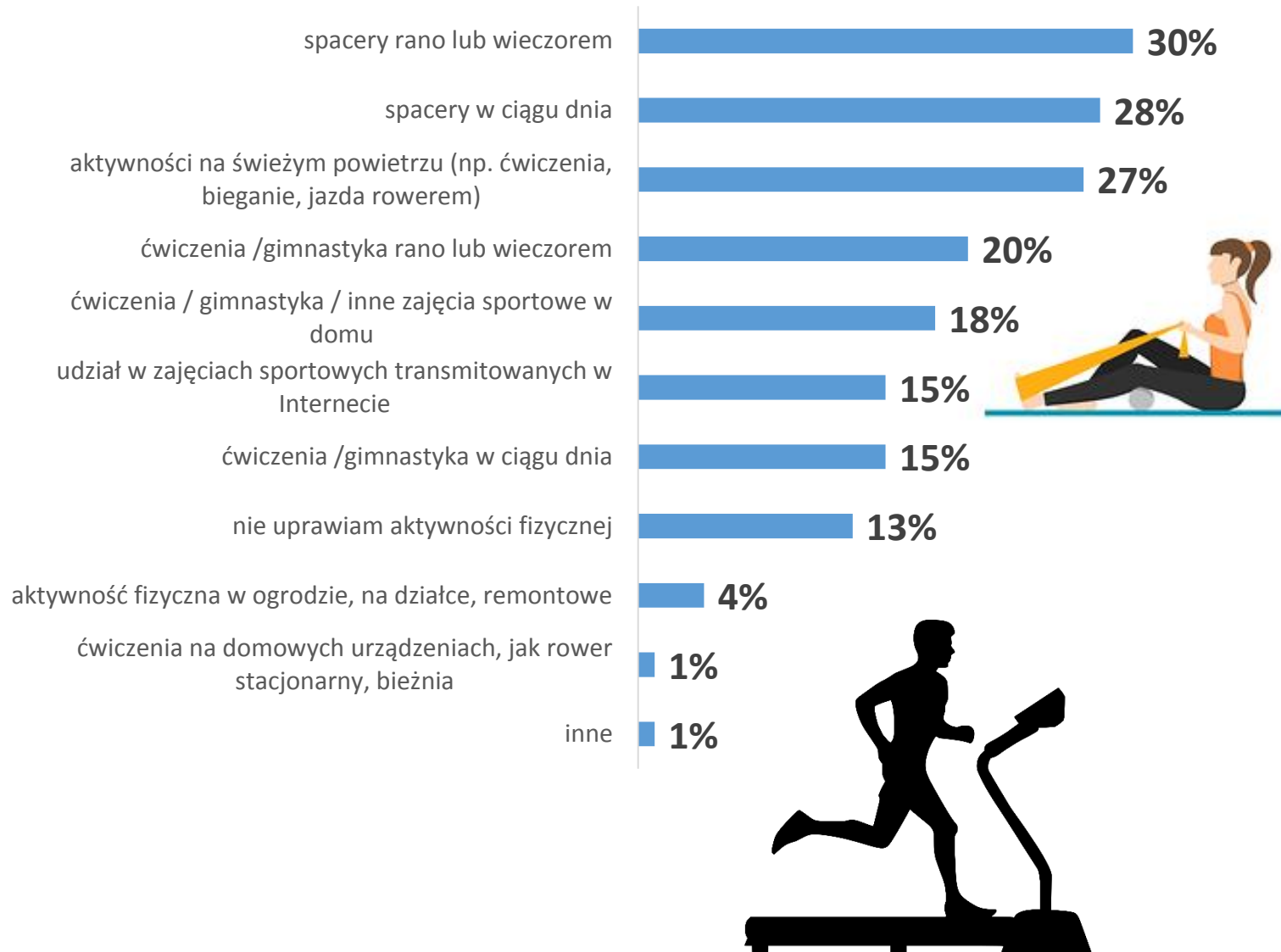
Im częściej uprawiano aktywność fizyczną przed pandemią, tym częściej uprawiano ją także w czasie pandemii.

Kierując nami nawyki?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - JAKIE DZIAŁANIA



2020 aktywni w pracy



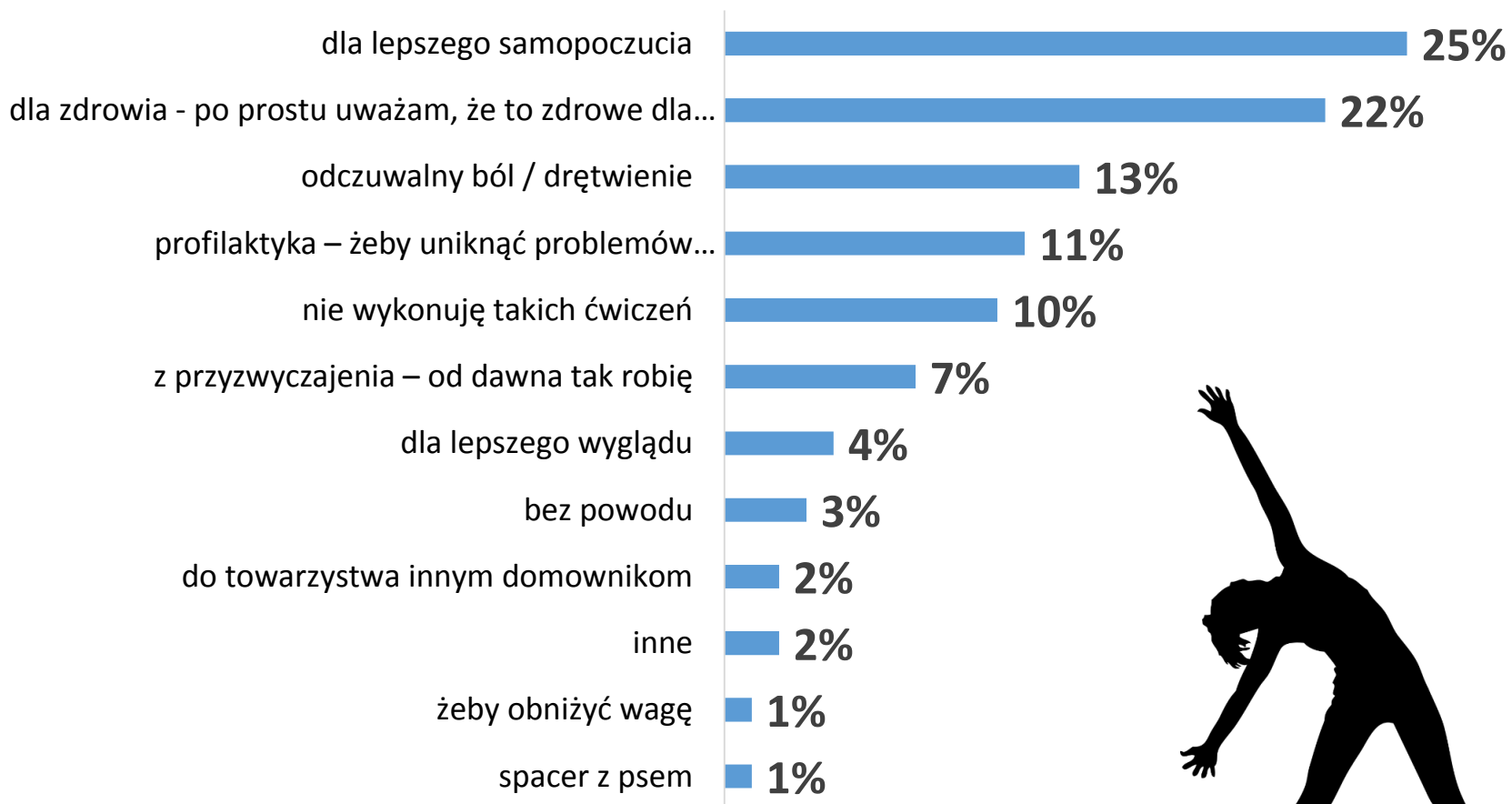
Wyniki analizy statystycznej:

- **Mężczyźni** istotnie częściej podejmowali aktywność fizyczną polegającą na pracy **aktywność na świeżym powietrzu**, niż kobiety.
- **Kobiety** z kolei istotnie częściej brały udział w **zajęciach sportowych transmitowanych w Internecie**.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - POWÓD



2020 aktywni w pracy



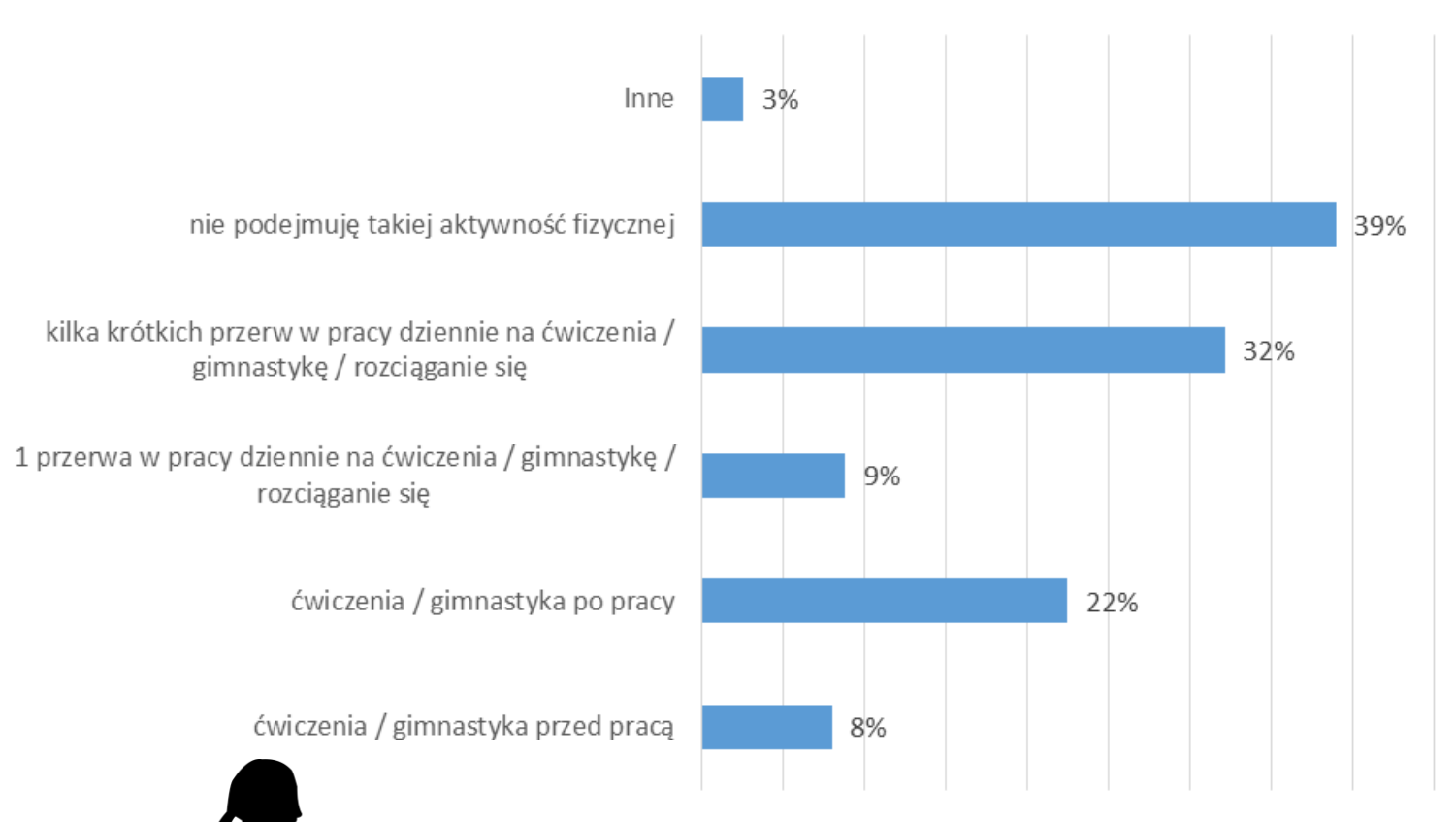
Brak istotnych różnic między kobietami i mężczyznami w zakresie powodów podejmowania aktywności.



PROZDROWOTNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



2020 aktywni w pracy



39% respondentów nie podejmuje żadnej prozdrotownej aktywności fizycznej w czasie dnia pracy



PROZDROWOTNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



2020 aktywni
w pracy



Karku – 22%

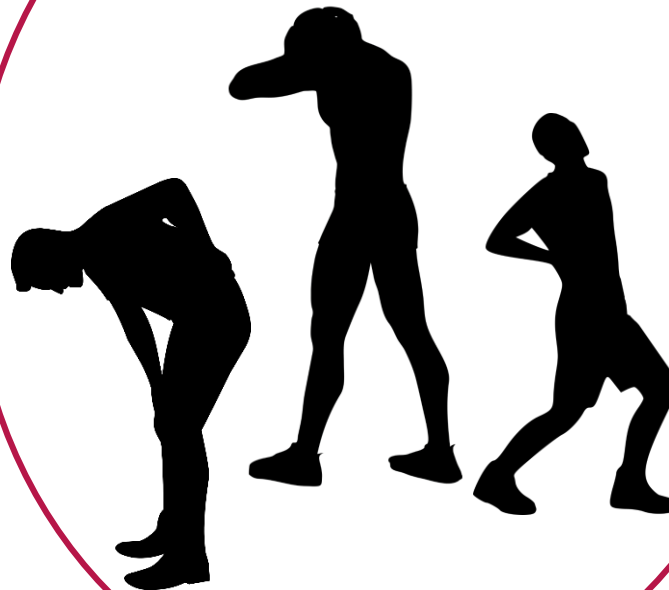


Tułowia/pleców
– 30%

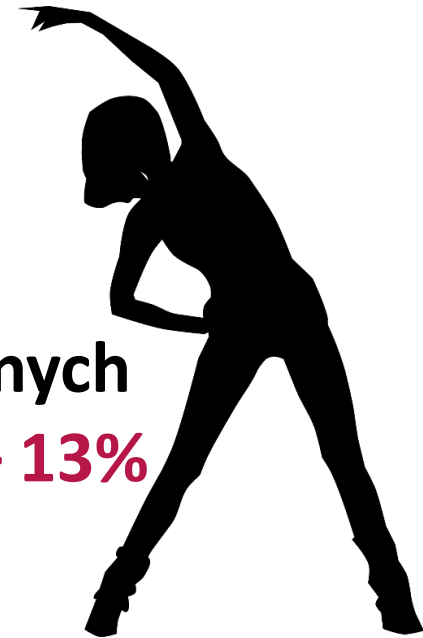
Kończyn dolnych
– 19%



Nie podejmuje żadnej
16%



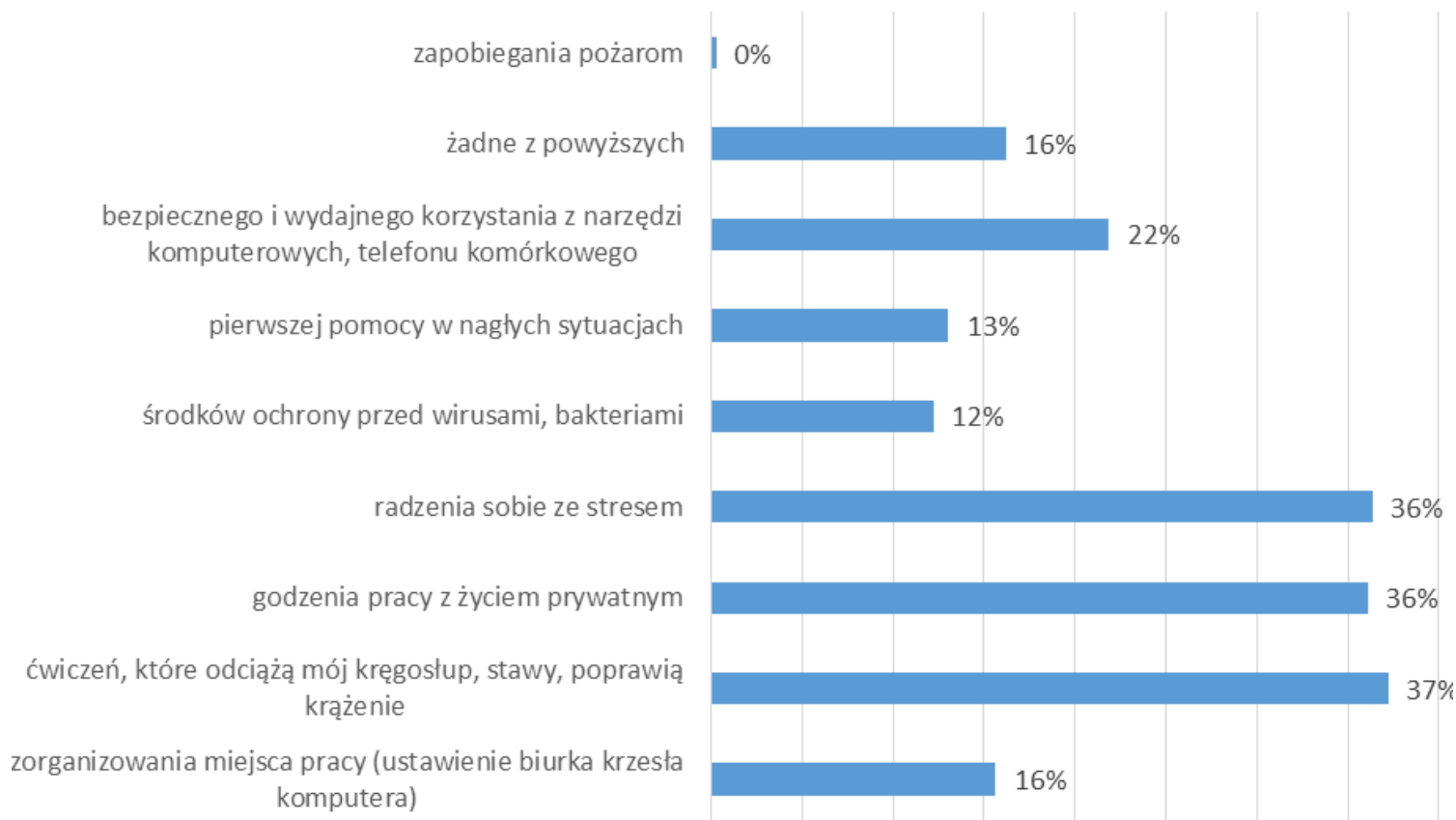
Kończyn górnych
– 13%





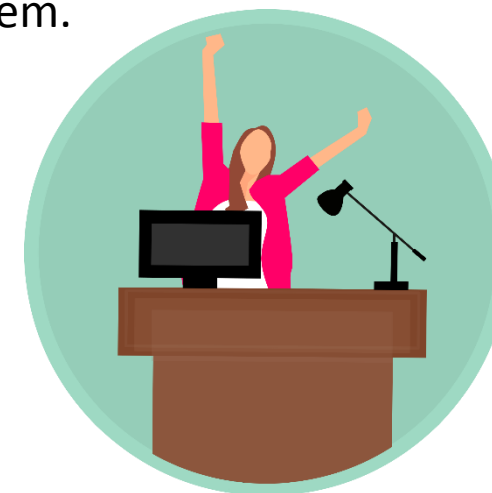
2020 aktywni
w pracy

POSZUKIWANE KOMPETENCJE



Wyniki analizy statystycznej:

- Istotne różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie radzenia sobie ze stresem.

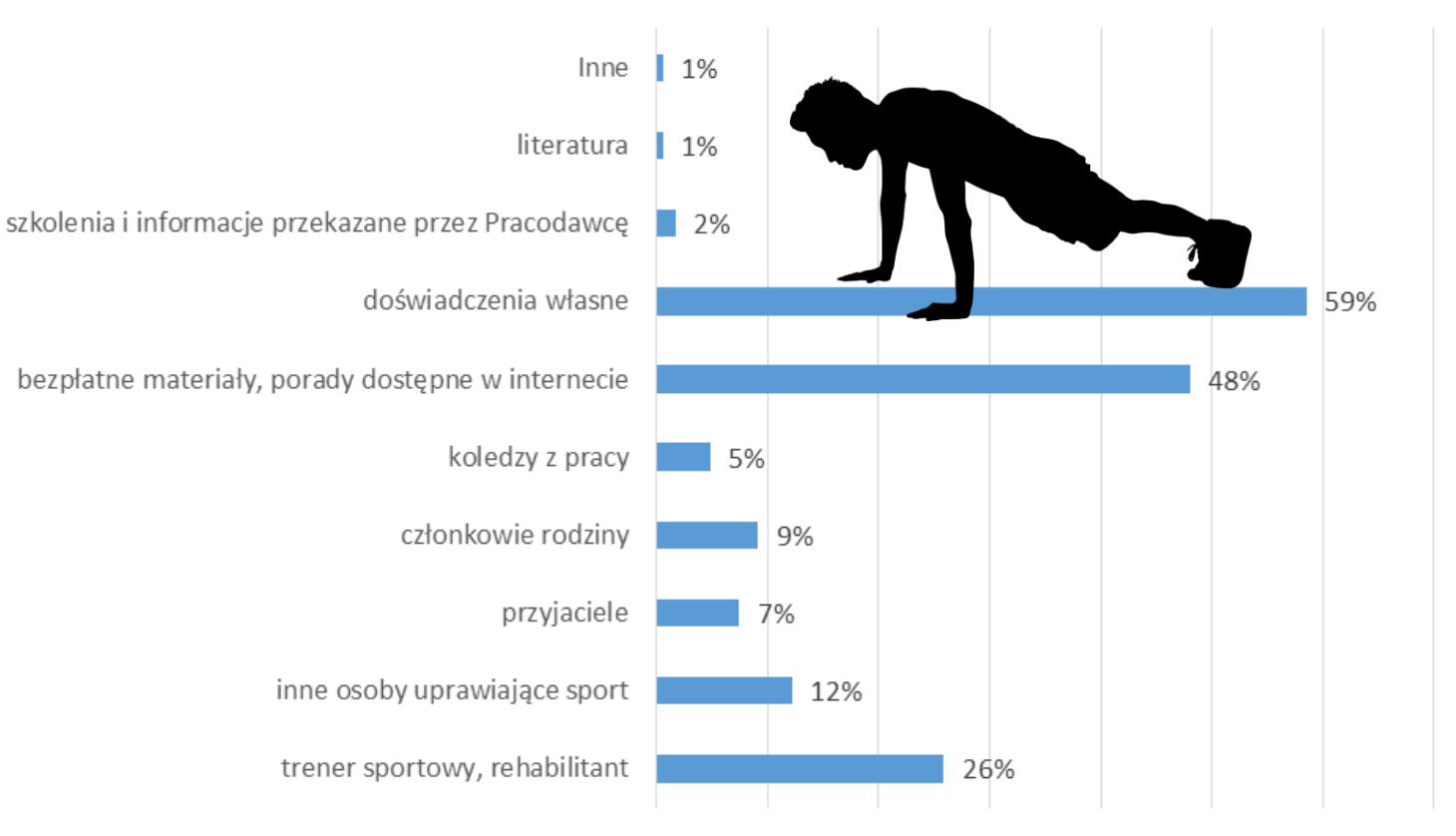


- Kobiety przejawiały istotnie wyższą potrzebę w zakresie radzenia sobie ze stresem niż badani mężczyźni ($p=0,030$).**

GŁÓWNE ŹRÓDŁO INFORMACJI na temat prozdrowotnej aktywności fizycznej

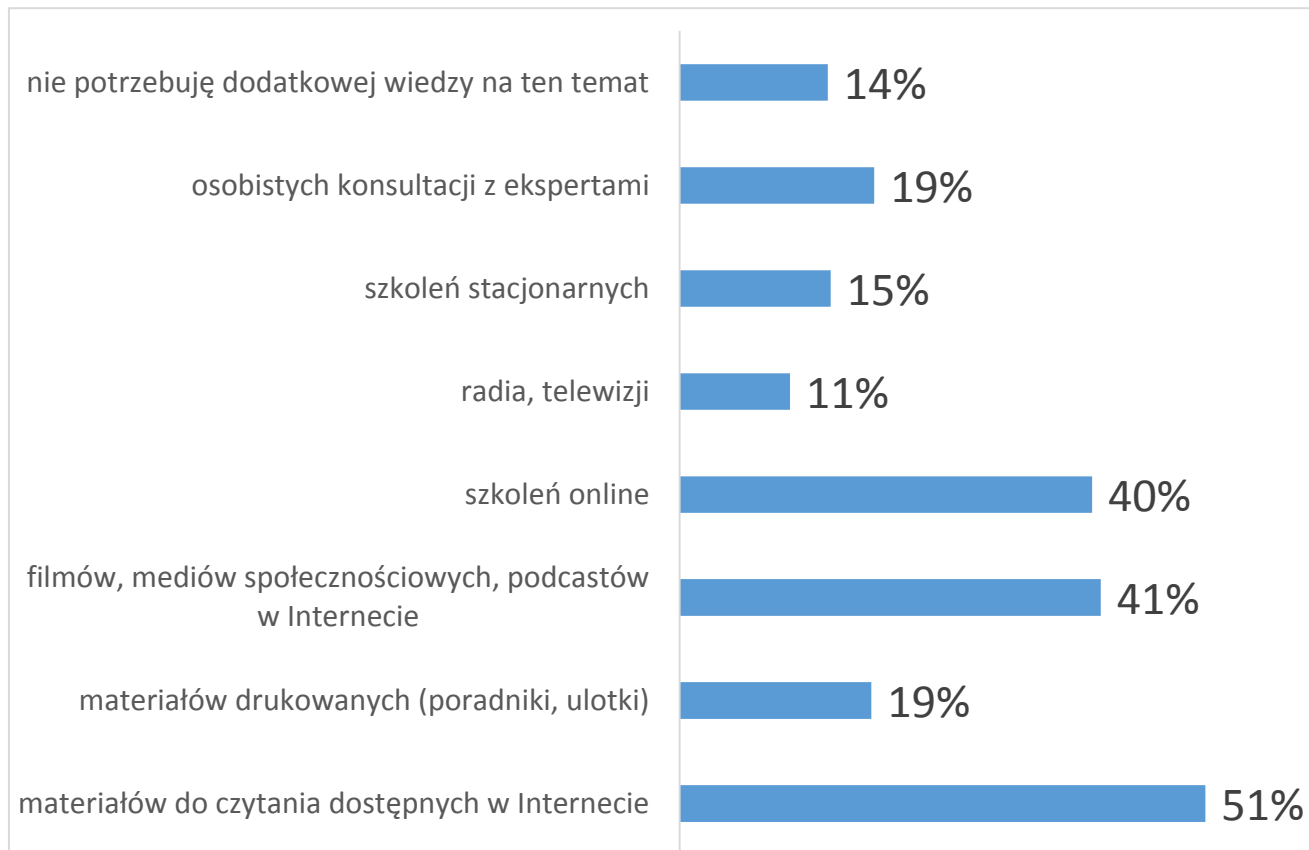
Wyniki analizy statystycznej:

- Mężczyźni częściej niż kobiety korzystali z **własnego doświadczenia**
- Osoby w wieku 56-65 lat częściej korzystały z **własnego doświadczenia**, niż osoby w wieku 26-35 lat
- Osoby do 25 lat częściej korzystały z **bezpłatnych materiałów dostępnych w Internecie** niż osoby w wieku 56-65 lat

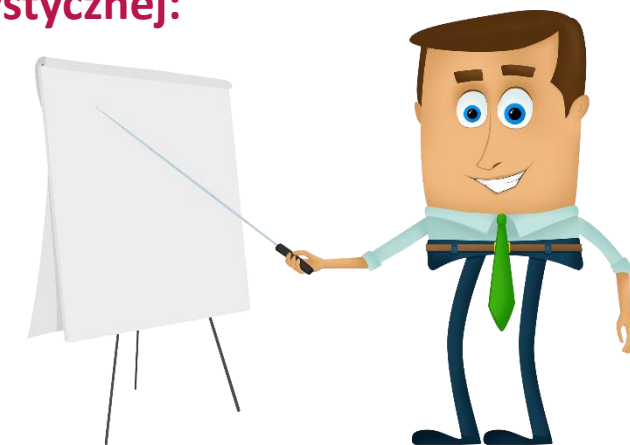


OCZEKIWANE ŹRÓDŁA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

nt. organizacji miejsca pracy lub dbania o zdrowie w pracy



Wyniki analizy statystycznej:



Istotne różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie preferencji **osobistych konsultacji z ekspertami**. Mężczyźni istotnie częściej wskazywali takie preferencje niż kobiety.

CIOP  PIB 70 lat



Wideokonferencja

**AKTYWNI
W PRACY**

**25.11.2020
godz. 11.00**

