



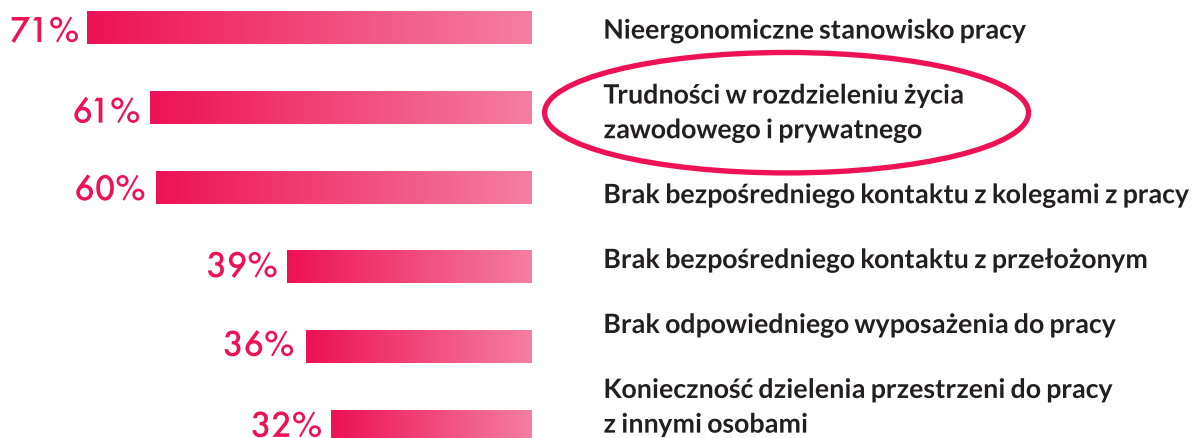
Informacyjna kampania społeczna dotycząca prewencji stresu cyfrowego i zachowania równowagi cyfrowej w pracy i po pracy

STRES CYFROWY

Badania CIOP-PIB wykazały, że wraz z rozpoczęciem epidemii wzrósł ponad 6-krotnie odsetek osób wykonujących pracę zdalną. W II kwartale 2021 r. w formie pracy zdalnej swoje obowiązki zawodowe wykonywało wciąż ponad 11% wszystkich pracujących, spośród których 86% pracowało w tej formie z powodu pandemii COVID-19 (GUS 2020).

Rozwój pracy zdalnej wiąże się z nowymi zagrożeniami dla pracowników, zwłaszcza związanymi z trudnościami w rozdzieleniu życia zawodowego i prywatnego.

ZAGROŻENIA W PRACY ZDALNEJ



Jednym z negatywnych aspektów wykonywania pracy zdalnej jest stres wynikający z **braku równowagi cyfrowej w czasie pracy i po pracy** mogący powodować zanikanie granicy pomiędzy życiem zawodowym a osobistym. Konieczność samodzielnego organizowania i planowania dnia pracy, narażenie na nadmiar informacji cyfrowej (w tym: wideokonferencje, media społecznościowe itp.) mogą wyzwać **poczucie bycia „stale w pracy”, „zawsze dostępnego i w ciągłej gotowości”**. Konsekwencją takiej sytuacji może być poczucie przeciążenia informacyjnego, przebodźcowania, przytłoczenia, co z kolei często stanowi źródło napięć i stresu określane w literaturze tematu jako **STRES CYFROWY** (ang. cyber stress) lub **TECHNOSTRES** (ang. technostress).

CZYNNIKAMI powodującymi stres cyfrowy mogą być:



przeciążenie technologiczno-informacyjne, spowodowane dłuższym i intensywniejszym czasem wykonywania zadań z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych;



zaburzenie równowagi cyfrowej pomiędzy pracą a życiem prywatnym ze względu na konieczność bycia w pracy również po godzinach;



niedostateczne umiejętności cyfrowe (w tym komputerowe i internetowe);



brak poczucia bezpieczeństwa technologicznego, zwłaszcza w sytuacji poczucia zagrożenia utraty pracy;



niepewność technologiczna spowodowana koniecznością ciągłych zmian oraz aktualizacji oprogramowania i sprzętu.

KONSEKWENCJAMI doświadczenia stresu cyfrowego mogą być:



spadek wydajności pracy



zmniejszenie satysfakcji z pracy



wypalenie zawodowe



zaburzenia poczucia równowagi cyfrowej pomiędzy pracą a życiem osobistym



absencja chorobowa, konflikty i izolacja społeczna



słaba koncentracja, drażliwość, zaburzenia pamięci

Opracowano na podstawie:

1. Dobrzyńska M., Szczygielska A. *Praca zdalna w czasie koronawirusa-bezpieczeństwo, zdrowie i ergonomia pracy*. CIOP-PIB 2020
2. La Torre G. i in. *Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review*. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 2019; 92: 13-35
3. Ayyagari R., Grover V., Purvis R.L. *Technostress. Technologica Antecedents and Implications*. *MIS Quarterly*, 2017; 35(4), 831
4. Tarafdar M., Tu Q., Ragu-Nathan B.S. i in. *The impact of technostress on role stress and productivity*. *J Manag Inf Syst*. 2007 24(1): 301-328
5. GUS. Informacja o rynku pracy w czwartym kwartale 2020 roku (dane wstępne). Źródło: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-bezrobotni-bierni-zawodowo-wg-bael/monitoring-ryнку-pracy-kwartalna-informacja-o-rynku-pracy-w-czwartym-kwartale-2020-r-,12,45.html>, dostęp: 25.02.2021r.

www.ciop.pl/strescyfrowy

Ulotka przygotowana w ramach realizacji V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2021-2022 w zakresie zadań służb państwowych ze środków ministra właściwego ds. pracy. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

CIOP  **PIB**