

# WPROWADZENIE DO TEMATYKI KAMPANII SPOŁECZNEJ „STRES CYFROWY”

*Agnieszka Szczygielska*

*Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy*

The background features a close-up of a laptop keyboard resting on a patch of green grass. A red button with the word 'ON' in white is highlighted. Cyan arcs connect the 'ON' button to the letters 'O' and 'O' in the word 'RÓWNOWAGA' below. The word 'RÓWNOWAGA' is written in large, bold, cyan capital letters.

**RÓWNOWAGA**

Off

# Zestresowany jak Polak ...

Raport „The Workforce View in Europe 2019”:

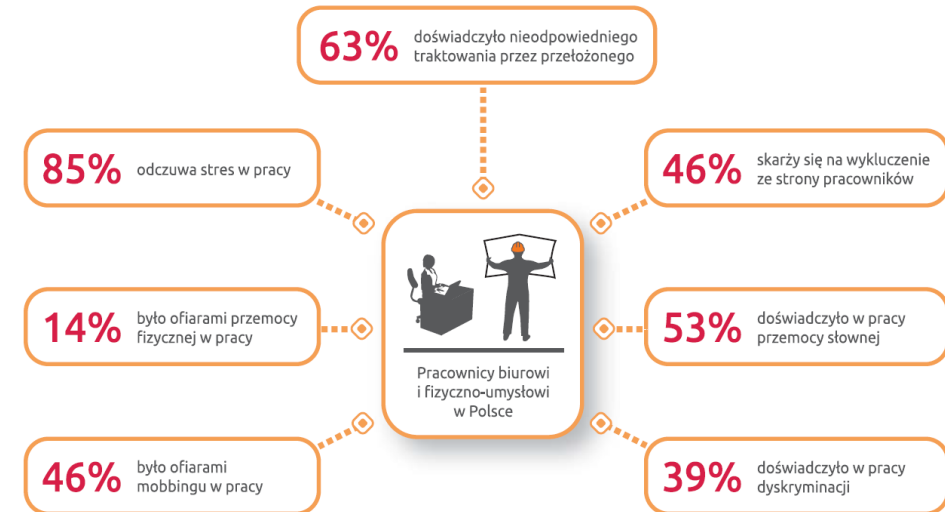
- **Polacy należą do najbardziej zestresowanych pracowników w UE.**

Raport „Bezpieczeństwo Pracy w Polsce w 2019 r.”

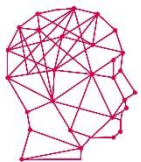
- **85% pracowników odczuwa stres w pracy**

Raport „Stres w pracy” - jeszcze w marcu 2019 r.:

- 31% pracowników odczuwało stres w pracy kilka razy w tygodniu
- 14% nawet kilka razy w trakcie dnia
- **Jedynie 7% badanych mogło pochwalić się bezstresową pracą.**



Źródło: Raport „Bezpieczeństwo Pracy w Polsce w 2019 r.”



# Czynniki wywołujące stres w pracy

## Badania GfK (2016 r.):

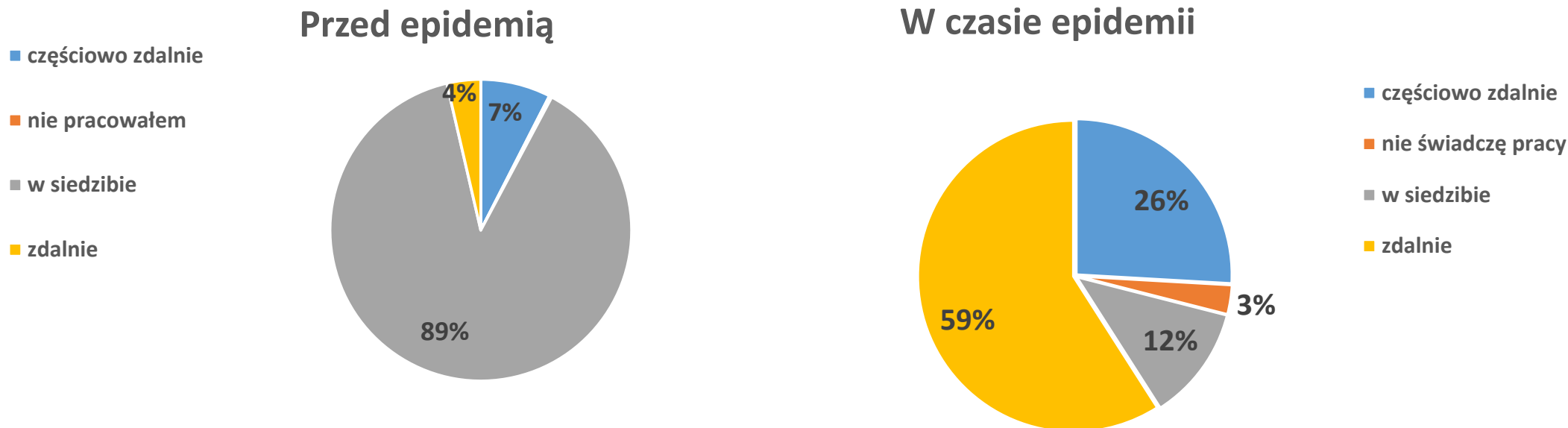
- Najczęstsze powody stresu - praca pod presją czasu i problemy finansowe.
- Kobiety stresowały się częściej niż mężczyźni, a młodzi częściej niż starsi.
- Najbardziej stresującym dniem tygodnia był poniedziałek.



Źródło: Raport „Bezpieczeństwo Pracy w Polsce w 2019 r.”

# Zmiana warunków pracy - praca w trybie zdalnym

Badania CIOP-PIB – wiosna 2020 r.

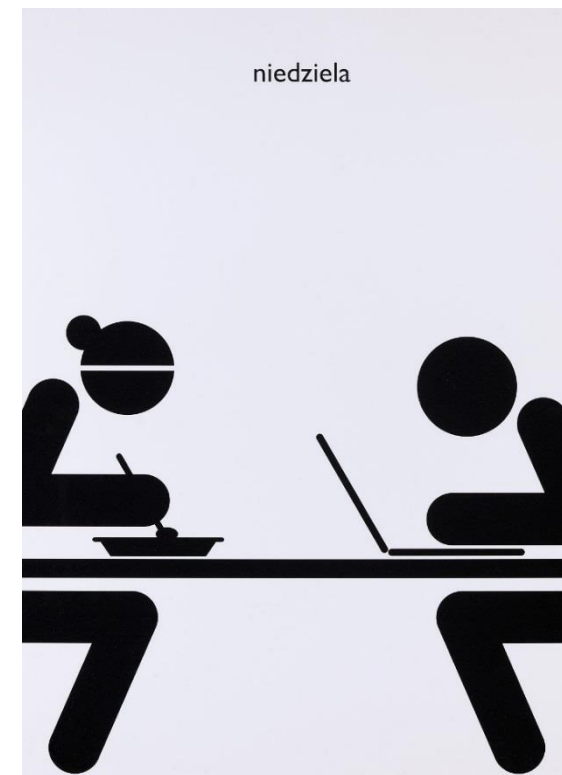


Według badania przeprowadzonego przez Europejską Fundację na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy (Eurofound) w lipcu 2020, w czasie pandemii COVID-19 co najmniej 48% europejskich pracowników (z 24 123 uczestniczących w badaniu) pracowało w domu przynajmniej przez pewien czas, a 34% wyłącznie w domu (Eurofound, 2020).

# Czynniki powodujące stres cyfrowy

Wyniki badań wskazują, że 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: nadmiar wideokonferencji, maili, telefonów służbowych, nadmiarowe korzystanie z mediów społecznościowych) mogą wyzwać poczucie bycia „stale w pracy” („work without end”).



Autor: Marek Osman - edycja „Biuro”, 2018 r. (wyróżnienie)

# Czynniki powodujące stres cyfrowy

1. **Przeciążenie technologiczno-informacyjne**, spowodowane dłuższym i intensywniejszym czasem wykonywania zadań z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych
2. **Zaburzenie równowagi cyfrowej** pomiędzy pracą a życiem prywatnym ze względu na konieczność bycia w pracy również po godzinach
3. **Niedostateczne umiejętności cyfrowe** (w tym komputerowe i internetowe)
4. **Niepewność technologiczna** spowodowana koniecznością ciągłych zmian oraz aktualizacji oprogramowania i sprzętu.



Autor: Maciej Mytnik - edycja „Praca a czas wolny”, 2015  
(I nagroda)

# Technologia generuje stres?

- **zakłócenia, dystraktory**, którymi mogą być wszelkie aplikacje, maile, komunikatory. Zakłócają nasz spokój i utrudniają skupienie się na zadaniu, obniżają efektywność, koncentrację
- **przeciążanie informacyjne**: cały czas dostajemy i odbieramy informacje, często krótkie, chaotyczne. To powoduje zakłócenie myślenia linearnego, zaburzenie koncentracji. Przez to trudno nam się skupić, częściej stosujemy skróty myślowe, mamy trudności z utrzymaniem uwagi na jednym zadaniu.
- **stałe rozproszenie**: ciągłe dźwięczenie, wibracje, przypomnienia, powiadomienia, sprawdzanie telefonu, maili, ogromnie nas rozprasza, zakłócają czynność, w trakcie której aktualnie jesteśmy. Badania pokazują, że stałe rozpraszenie i ciągłe korzystanie z telefonów wpływa na nasze umiejętności kognitywne, pogarsza się pamięć oraz umiejętność uczenia się.
- **wysyłanie wiadomości**: ciągłe wysyłanie i odpisywanie na maile, ciągła komunikacja na komunikatorach; co prawda czujemy się wówczas potrzebni, zajęci nieustannie, ale to nie jest równe produktywności. Szczególnie jeżeli mamy do wykonania pracę twórczą, taki sposób funkcjonowania znacznie obniża naszą wydajność. **A w konsekwencji powoduje stres i spadek satysfakcji z wykonywanej pracy.**

# Czy zdarzyło Ci się doświadczyć:

- **Efektu Google** (zwanego także cyfrową amnezją) - to tendencja do zapominania informacji, które można łatwo znaleźć w Internecie za pomocą wyszukiwarek internetowych. Według badań dotyczącego efektu Google ludzie rzadziej zapamiętują pewne szczegóły, które ich zdaniem będą dostępne online.
- **Choroby e-lokomocyjnej** - nowoczesne interfejsy są tak dynamiczne, że u niektórych wywoływać mogą efekty podobne do choroby lokomocyjnej
- **Syndromu fantomowego dzwonka** - około 70% użytkowników komórek, którzy korzystają ze swoich telefonów nader często, co najmniej raz doświadczyło syndromu fantomowego dzwonka



# Skutki stres powodowanego przez technologię

Nadmierne używanie smartfonów i mediów społecznościowych może wpływać negatywnie na zdrowie. Ból w szyjnym odcinku kręgosłupa? Problemy ze snem? Rozdrażnienie? Okazuje się, że nie tylko.

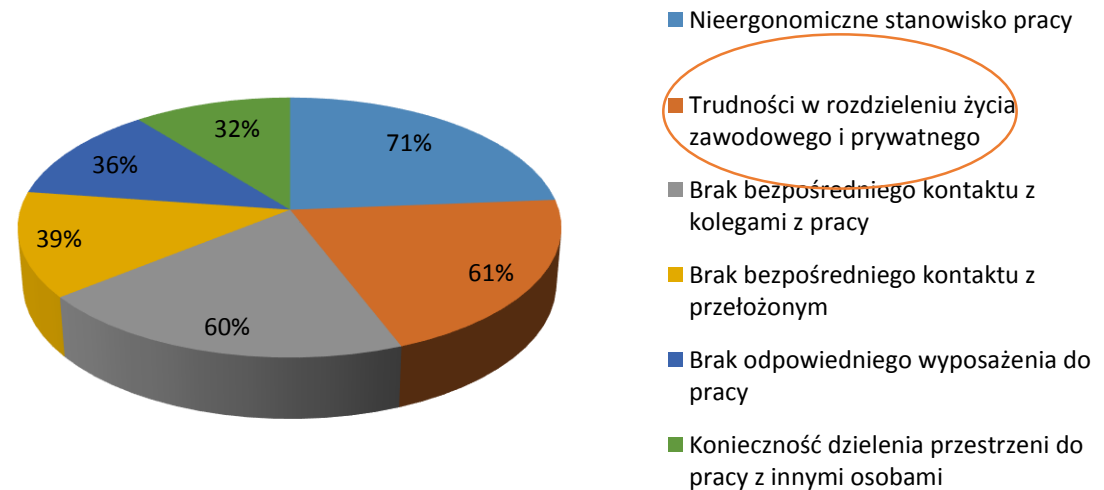
Naukowcy z Maurice and Gabriela Goldschleger School of Dental Medicine na Uniwersytecie w Tel Awiwie odkryli **bezpośrednią korelację między długotrwałym użytkowaniem urządzenia, a dwoma markerami stresu – zgrzytaniem zębami i bólem szczęki.**



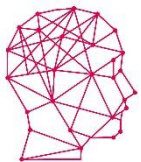
# Zagrożenia w pracy zdalnej

Wybuch epidemii wirusa SARS-COV-2, wywołującego chorobę COVID-19 sprawił, że **praca zdalna stała się powszechnym sposobem pracy** (odsetek osób wykonujących pracę zdalnie po wybuchu epidemii wzrósł ponad 6-krotnie - badania CIOP-PIB, przełom kwietnia i maja 2020 r.).

Wśród najczęściej wymienianych zagrożeń w pracy zdalnej wskazuje się zagrożenia psychospołeczne związane z **trudnościami w rozdzieleniu życia zawodowego i prywatnego**.



Źródło: Dobrzyńska M., Szczygielska A. Praca zdalna w czasie koronawirusa - bezpieczeństwo, zdrowie i ergonomia pracy. CIOP-PIB 2020



# Zagrożenia w pracy zdalnej

Wg danych ZUS w 2020 r. osobom ubezpieczonym wystawiono 22,7 mln zaświadczeń lekarskich na 266,6 mln dni absencji. To o 0,3 proc. więcej zaświadczeń niż w 2019 r. i o 4,4 proc. więcej liczby dni absencji.

Ze statystyk ZUS wynika, że COVID-19 nie był główną przyczyną absencji chorobowej. W porównaniu z 2019 r. o 21% wzrosła liczba zaświadczeń wystawionych z powodu depresji (10,8% niezdolności do pracy wynikała z zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania).

Najdłużej ze zwolnień lekarskich korzystały osoby między 30 a 39 rokiem życia.



Autor: Dorota Dąbrowska - edycja „Depresja”, 2019 (II nagroda)



2021 **stres  
cyfrowy**

Informacyjna  
kampania  
społeczna

Organizator:

**CIOP**  **PIB**



**RÓWNOWAGA**

**ON**

Off

# CELE KAMPANII

1. Promowanie zdrowia i dobrego samopoczucia w miejscu pracy.
2. Promowanie programów i działań mających na celu poprawę dobrostanu psychofizycznego pracowników poprzez zapewnienie równowagi cyfrowej w czasie pracy i po pracy.
3. Podnoszenie świadomości pracowników i pracodawców w zakresie konsekwencji i zagrożeń powstałych w wyniku braku równowagi cyfrowej podczas wykonywania pracy zdalnej.
4. Podnoszenie świadomości społecznej w zakresie negatywnych skutków stresu wynikającego z braku równowagi cyfrowej oraz o sposobach radzenia sobie z nim.



## Proponowane formy realizacji działań kampanii:

- **Konferencje i seminaria** (w tym wideospotkania) służące wymianie dobrych praktyk z zakresu promowania zdrowia i dobrego samopoczucia w miejscu pracy, w szczególności sposobów radzenia sobie ze stresem wynikającym z braku równowagi cyfrowej w czasie pracy i po pracy.
- **Warsztaty i spotkania** dla przedstawicieli przedsiębiorstw, służące budowaniu kultury organizacyjnej przyjaznej pracy zdalnej.
- **Upowszechnianie w mediach i w przestrzeni publicznej** tematyki kampanii i jej materiałów (ulotki kampanii, film animowany zamieszczony na platformie You Tube, informacje nt. kampanii na stronie internetowej CIOP-PIB, na Facebook’u instytutu, płatne i bezpłatne artykuły w mediach tradycyjnych i elektronicznych).





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

Organizator:  
**CIOP** 

## STRES CYFROWY

- ▶ **Wprowadzenie do tematyki kampanii**
- ▶ Zalecenia Rezolucji Parlamentu Europejskiego
- ▶ Stres cyfrowy - definicja, źródła i konsekwencje
- ▶ Cele kampanii
- ▶ Kierunki i formy realizacji działań kampanii
- ▶ Jak zostać PARTNEREM kampanii ?
- ▶ MATERIAŁY KAMPANII
- ▶ Wskazówki dla pracowników
- ▶ Konferencja online pt. „STRES cyfrowy”

## WPROWADZENIE DO TEMATYKI KAMPANII



Wybuch epidemii wirusa SARS-COV-2, wywołującego chorobę COVID-19 sprawił, że pracodawcy musieli zmierzyć się z istotnym problemem polegającym na zapewnieniu pracownikom bezpiecznych warunków pracy w obliczu nieznanego dotąd zagrożenia biologicznego. Od tego momentu praca zdalna stała się powszechnym sposobem pracy, również w Polsce. Dobrze obrazują to badania przeprowadzone przez CIOP-PIB na przełomie kwietnia i maja 2020 r., które pokazały, że pracę zdalną przed epidemią wykonywało 7% pracowników, natomiast w czasie epidemii – 59% (nie wliczając w to pracy wykonywanej częściowo zdalnie).[1] Z kolei, według danych Głównego Urzędu Statystycznego

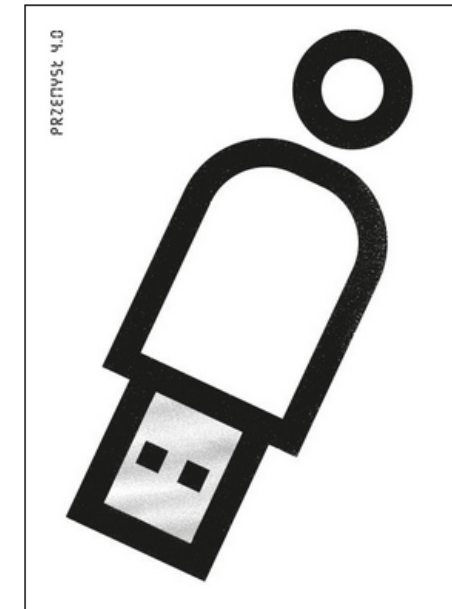
obecnie 9,7% wszystkich pracujących w Polsce stanowią pracownicy zdalni. Liczba osób wykonujących w IV kwartale 2020r. swoją pracę w domu uległa zwiększeniu o 478 tys. osób w porównaniu do III kwartału oraz o 902 tys. w porównaniu do roku 2019[2]. W szerszym kontekście wygląda to podobnie: z danych EU wynika, że prawie 40% pracowników wykonuje swoją pracę zdalnie, a jedynie 15% z nich wykonywało taki rodzaj pracy wcześniej.[3] To jak bardzo powszechna stała się praca zdalna obrazuje również częstotliwość korzystania z popularnej platformy do komunikacji Zoom, której liczba użytkowników wzrosła z 10 milionów dziennie w czasach sprzed wybuchu epidemii (grudzień 2019r.) do 200 milionów w marcu 2020 r. i 300 milionów w kwietniu 2020[4].

Praca zdalna według definicji[5] to taka, którą pracownik może wykonywać całkowicie lub częściowo w swoim miejscu zamieszkania lub w innym miejscu ustalonym przez pracownika i pracodawcę, w szczególności z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość. W Polsce praca zdalna usankcjonowana została na mocy art. 3 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. poz. 1842, z późn. zm.). Regulacja ta obowiązuje jednak tymczasowo, w związku z wystąpieniem stanu epidemii i może być stosowana tylko przez okres obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii, ogłoszonego z powodu COVID-19, oraz przez okres 3 miesięcy po ich odwołaniu. Trwają jednak prace nad wprowadzeniem stałych uregulowań poprzez nowelizację Kodeksu Pracy pod kątem uwzględnienia w nim zapisów o pracy zdalnej, które zastąpią istniejące obecnie zapisy dotyczące telepracy. Projekt nowelizacji KP, uwzględniającego definicję pracy zdalnej został przekazany do konsultacji społecznych pod koniec maja 2021 r.

## AKTUALNOŚCI KAMPANII

**Konferencja pt. "STRES CYFROWY"**  
**29 września 2021 r., godz. 11:00-13:40**  
(online)

Od września b.r. ruszyła nowa **informacyjna kampania społeczna CIOP-PIB pn. „Stres cyfrowy”** dotycząca prewencji stresu cyfrowego i zachowania równowagi cyfrowej w pracy i po pracy.  
**wrzesień – grudzień 2021r.**



Łukasz Mesjasz - edycja "Przemysł 4.0" 2021

[WWW.CIOP.PL/STRESCYFROWY](http://WWW.CIOP.PL/STRESCYFROWY)  
[WWW.CIOP.PL/STRES CYFROWY](http://WWW.CIOP.PL/STRES_CYFROWY)

## Październik-listopad 2021:

- Cykl webinarów dotyczących prewencji stresu cyfrowego
- Kampania promocyjna w autobusach komunikacji miejskiej
- Multimedialna wystawa plakatów pn. „Stres cyfrowy”
- Komunikaty dotyczące tematyki kampanii w mediach społecznościowych



- Upowszechnianie materiałów informacyjnych kampanii





- **Poczytaj o tematyce kampanii**  
- więcej informacji o kampanii na stronie [www.ciop.pl/strescyfrowy](http://www.ciop.pl/strescyfrowy)
- **Śledź aktualne informacje o działaniach i wydarzeniach w mediach społecznościowych Instytutu:**



- **Weź udział w działaniach kampanii**
- **Zaplanuj i zrealizuj własne działania kampanii**





## Dziękuję za uwagę

Opracowano z wykorzystaniem wyników V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w 2021 r. w zakresie zadań służb państwowych ze środków ministra właściwego ds. pracy.

Koordinator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.