

Stres cyfrowy – rzeczywiste zagrożenie w wirtualnym świecie pracy

Od września rusza nowa informacyjna kampania społeczna Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego pn. „Stres cyfrowy” dotycząca prewencji stresu cyfrowego i zachowania równowagi cyfrowej w pracy i po pracy.

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. Jak wskazują dane GUS obecnie prawie 10% wszystkich pracujących w Polsce stanowią pracownicy zdalni. Wyniki badań Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego 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: wideokonferencje, maile, telefony służbowe, media społecznościowe itp.) mogą wyzwać poczucie bycia „stale w pracy” (ang. work without end). 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 lub techno-stress).

Cele kampanii:

1. Promocja 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 sposobów radzenia sobie z nim.

Więcej informacji o kampanii: www.ciop.pl/strescyfrowy



Kampania społeczna „Stres cyfrowy” będzie realizowana do końca 2021 roku, w ramach 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.

Więcej informacje na temat kampanii społecznej:

Agnieszka Szczygielska

Koordynator kampanii społecznej „Stres cyfrowy” / Kierownik Ośrodka Promocji i Wdrażania

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Tel. 22 623 36 86, e-mail: agnieszka.szczygielska@ciop.pl