

Skutki psychologiczno- społeczne pracy zdalnej

Dr hab. Tomasz Grzyb, prof. SWPS

Agenda

- Jak Polacy pracują zdalnie?
- Jak oceniają tę pracę?
- Jakie zagrożenia niesie „remote job”?
- Co można zrobić, by im przeciwdziałać?

Kilka faktów

- Szacunki OECD wskazują, że ok. 40 proc miejsc pracy jest możliwych do wykonywania w formie zdalnej.
- Z danych na koniec I kwartału 2020 wynika, że pracę zdalną wykonywało 11 proc. pracowników, a na koniec II kwartału – 10,2 proc. zatrudnionych.
- Choć w sektorze usług pracuje w Polsce ponad połowa siły roboczej, duża część z tej grupy pracuje w branżach, które wymagają stałej obecności w miejscu pracy – choćby w handlu (ok. 2,5 mln osób) lub transporcie (ok. 900 tys. osób)

WORKING REMOTELY



Ocena pracy zdalnej

- Badanie Smartscope
- Niemal połowa z 1378 ankietowanych osób przyznała, że w wyniku pandemii koronawirusa zmuszona jest pracować poza siedzibą firmy.
- W tej grupie jedna piąta respondentów deklaruje, że jest to dla nich nowy tryb pracy
- 14 proc. przyznaje, że już wcześniej zdarzało im się pracować w ten sposób.
- Ponad 40 proc. respondentów deklaruje efektywniejszą pracą w czasie izolacji.

Co lubimy?

- Badanie 4P przeprowadzonego dla Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor,
- Najwyżej oceniane jest poczucie bezpieczeństwa, które praca zdalna daje w warunkach pandemii (73 proc.)
- Badanym podoba się również „więcej czasu dla rodziny”
- oraz możliwość dłuższego snu.

Czego nie lubimy?

- 56% twierdzi, że obniżyła się ich produktywność
- Kłopoty ze sprzętem
- Brak kontaktów osobistych

PRICE \$8.99

THE

DEC. 7, 2020

NEW YORKER



Zagrożenia związane z pracą zdalną

- Zdaniem psychologów i terapeutów:
- **Poczucie samotności i izolacji**
- Doskonale wiemy, że praca nie składa się wyłącznie z pracy – ważne są też kwestie społeczne, wspólnotowe, które praca zdalna skrajnie ogranicza.
- Zmniejszona ogólnie ilość kontaktów społecznych

Zagrożenia związane z pracą zdalną

- **Lęk, stres i presja**
- Ponieważ nie „tracimy czasu” na dojazdy, przemieszczanie się, firmowe pogaduchy, de facto pracujemy więcej
- Więcej zadań oznacza więcej stresu i więcej presji na ich wykonanie
- Presje nakłada także łączenie ról – pracownika, partnera, rodzica.
- Duże napięcie pomiędzy odpowiedzialnością a zasobami

Zagrożenia związane z pracą zdalną

- **Depresja**
- Zarówno zaostrzenia jak i nowe przypadki
- (pośrednie dowody – w Polsce od marca sprzedano ponad 2 miliony opakowań antydepresantów więcej, niż w analogicznym okresie 2019)

Jak sobie z nimi radzić?

- **Stworzenie rutyny dnia codziennego i trzymanie się jej**
- Wielu pracowników zdalnych uważa elastyczność czasu pracy za jedną z największych zalet pracy zdalnej
- Problem w tym, że praca zaczyna wtedy „pełzająco” zabierać coraz więcej czasu

Jak sobie z nimi radzić?

- **Tworzenie analogowych przerw**
- Jeśli poświęciłeś Twoją przerwę przeglądanie Facebooka czy YouTube – nie miałeś szans na odpoczynek
- Wyjdź, pobiegaj, popatrz na horyzont (to bardzo ważne!)

Jak sobie z nimi radzić?

- **Zadbaj o miejsce pracy**
- Biurko, światło, krzesło, podparcie nadgarstków, jakość powietrza
- Cytat z fizjoterapeuty: *nie polecam żadnego z krzeseł biurowych, bo żadne nie jest godne polecenia*





Jak sobie z nimi radzić?

- Ruszaj się. Kiedy tylko możesz.
- Zwłaszcza z innymi ludźmi



Take home message

- Wydaje się, że w wielu branżach praca zdalna pozostanie jako opcja także po pandemii
- Choć to stosunkowo nowa forma dla wielu z nas – jakoś się do niej przyzwyczajamy i „oswajamy ją”
- Pracownicy zdalni muszą nauczyć się nowych technik zarządzania „work-life balance” by zachować higienę i dobrostan psychiczny