

Ciemna strona pracy zdalnej

Pandemia Covid-19 zmusiła wielu pracodawców do zmiany trybu organizacji pracy w swoich firmach. Ich pracownicy zostali przekierowani na pracę zdalną, co miało na celu ograniczenie potencjalnych sytuacji, w których możliwa byłaby transmisja wirusa. Ta nagła i niespodziewana zmiana codzienności wiązała się z wieloma wyzwaniami, szczególnie organizacyjnymi, jak i strachem przed pandemią.

Praca z domu okazała się jednak bardzo ciekawym rozwiązaniem dla wielu korporacji oraz innych przedsiębiorstw. W związku z tym niektóre z nich zdecydowały się na kontynuację tej formy organizacji pracy, pomimo zniesienia stanu epidemii Covid-19.

Na pierwszy rzut oka rozwiązanie to jest niesamowicie korzystne dla pracowników. Nie muszą oni przecież tracić czasu na dojazdy, mogą odpuścić sobie specyficzny *dress code* (sposób ubierania się) i spokojnie wypełniać swoje obowiązki w domowym zaciszu, gdzie czują się najbardziej komfortowo.

Okazuje się jednak, że rzeczywistość nie jest jednak tak kolorowa, a praca zdalna, pomimo wielu niezaprzeczalnych korzyści, może wyrządzić wiele szkód.

Źródło: pixabay.com



1. Zacieranie się granicy pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym

Jak już wcześniej wspomniano, praca zdalna oferuje wiele wolności w organizacji swojego dnia. Często pozwala ona na dostosowanie swoich godzin pracy pod potrzeby własne czy też rodziny. Ponadto, nie jest wymagane codzienne stawianie się w określonym miejscu – wystarczy przecież tylko laptop oraz dostęp do internetu. **Ta teoretyczna zaleta niesie jednak ze sobą ogromne ryzyko. W takich warunkach bardzo trudno jest jednoznacznie odseparować czasowo oraz przestrzennie pracę od życia prywatnego.** Stwarza to poczucie ciągłej obecności w pracy i utrudnia odpoczynek. Można wyróżnić tutaj trzy płaszczyzny, które zazwyczaj powodują problemy:

- **Czas i miejsce** – jednoznaczne oddzielenie czasu pracy oraz życia prywatnego jest znacznie utrudnione podczas pracy zdalnej. Nie każdy może sobie również pozwolić na wydzielenie przestrzeni do pracy (tzw. *home office*), która używana byłaby tylko i wyłącznie w celach zawodowych.
- **Obowiązki zawodowe i domowe** – podczas pracy zdalnej ciężko jest w danym przedziale czasowym skupić się tylko i wyłącznie na pracy lub domu, a wykonywanie obowiązków zawodowych przeplata się z tymi domowymi/rodzinnymi.
- **Organizacja pracy** – *home office* zmusza do przeniesienia wszystkich obowiązków oraz przygotowań zawodowych do życia rodzinnego. Może to okazać się jednak bardzo ciężkie do zorganizowania, np. gdy w trakcie ważnego spotkania online małe dziecko wymaga czyjejś uwagi, obiad nie jest jeszcze gotowy, a do drzwi zapukał właśnie listonosz. Właśnie taki dzień pracy z domu może powodować wiele stresu, który nie byłby obecny w biurze.

2. Pracoholizm

Wspomniane w poprzednim punkcie zacieranie się bariery pomiędzy życiem zawodowym oraz prywatnym może prowadzić do kolejnego problemu, jakim jest **pracoholizm**. Samodzielne kształtowanie czasu pracy powoduje nieraz wpadnięcie w tzw. *błędne koło pracy*, w którym pracownik nie potrafi dostosować czasu spędzonego na obowiązki zawodowe w pogoni za awansem lub pieniędzmi. **Może to doprowadzić do sytuacji, w których ośmiogodzinny dzień pracy niepostrzeżenie rozciąga się o kolejne godziny spędzone przed ekranem komputera, zaniedbując przy tym odpoczynek czy życie rodzinne.**

3. Izolacja oraz samotność

Praca zdalna bardzo ogranicza interakcje społeczne, które są normalnie obecne w stacjonarnym miejscu pracy. Mają one wtedy raczej tylko **biznesowy oraz oficjalny wydźwięk**. Praca w takiej bańce nie stwarza zbyt wielu możliwości do zwykłych, luźnych pogawędek, gdyż większość rozmów ograniczać się będzie do korespondencji mailowej z okazjonalnymi rozmowami telefonicznymi czy wideokonferencjami.

Rozwinięcie poczucia przynależności do zespołu, poczucie wspólnoty czy nawiązywanie bliższych relacji ze współpracownikami jest w przypadku pracy zdalnej praktycznie niemożliwe. Odbijać się to będzie szczególnie na osobach introwertycznych, mieszkających samotnie, dla których praca jest głównym miejscem kontaktów społecznych.

4. Zaburzony rytm dnia i nocy

Praca stacjonarna nakreśla zazwyczaj konkretne ramy czasowe, które poświęcane są na pracę w danym dniu. Podczas pracy zdalnej nie jest to jednak takie proste. W domowym środowisku bardzo łatwo jest o jakiś dystraktor, który odciągnie od wykonywania najpierw swoich obowiązków zawodowych, co może spowodować pracę do późnych godzin nocnych, aby wywiązać się ze wszystkich zadań. Wspomniany wcześniej pracoholizm również będzie odgrywać swoją rolę w utrwalaniu się nieregularnych godzin snu.

Niedobór snu może w konsekwencji doprowadzić do wielu problemów za zdrowiem fizycznym, jak i psychicznym – obniżenia odporności, zaburzenia funkcji poznawczych, zwiększenia zapadalności na choroby przewlekłe bądź zaburzenia psychiczne.

Źródła:

1. Travers M., *3 Reasons Why Working From Home Isn't as Easy as it Looks*, psychologytoday.com 2024
2. Sęczkowska K., *Konsekwencje Psychospołeczne Pracy Zdalnej*, Problemy Nauk Humanistycznych i Społecznych. Teoria i Praktyka 2019/2

Praca zdalna daje bardzo duży zakres niezależności oraz autonomii, które są poszukiwane przez wiele osób. Należy jednak pamiętać, że niesie ona za sobą wyzwania, które nie są obecne w stacjonarnym środowisku pracy. Decyzja o rozpoczęciu pracy zdalnej w swoim *home office* powinna być więc poprzedzona odpowiednim przygotowaniem logistycznym, jak i mentalnym, aby nie ucierpiało na tym Twoje zdrowie oraz samopoczucie.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO

