

# Zmęczenie cyfrowe i przeciążenie informacyjne – nowe zagrożenia dla zdrowia pracowników i efektywności pracy

# Kim jestem?



- Ponad 20 lat doświadczenia w branży HR
- Współzałożycielka Well.hr
- Konsultantka, badaczka, ekspertka, strateżka, trenerka,
- Obszary działania: wellbeing, bezpieczeństwo psychologiczne, kultura organizacyjna, różnorodność (DEI), zaangażowanie pracowników, komunikacja
- Autorka wielu badań, w tym Wellbeing@Work Index oraz Badania bezpieczeństwa psychologicznego Polaków w pracy.
- Popularyzatorka idei dobrostanu w pracy

# Nowoczesne technologie w miejscach pracy



**86% pracodawców** oczekuje, że technologie AI i przetwarzania informacji wpłyną na transformację ich biznesów do 2030 r. (Źródło: Raport „Future Of Jobs 2025, Światowe Forum Ekonomiczne)

# Technologie cyfrowe, automatyzacja

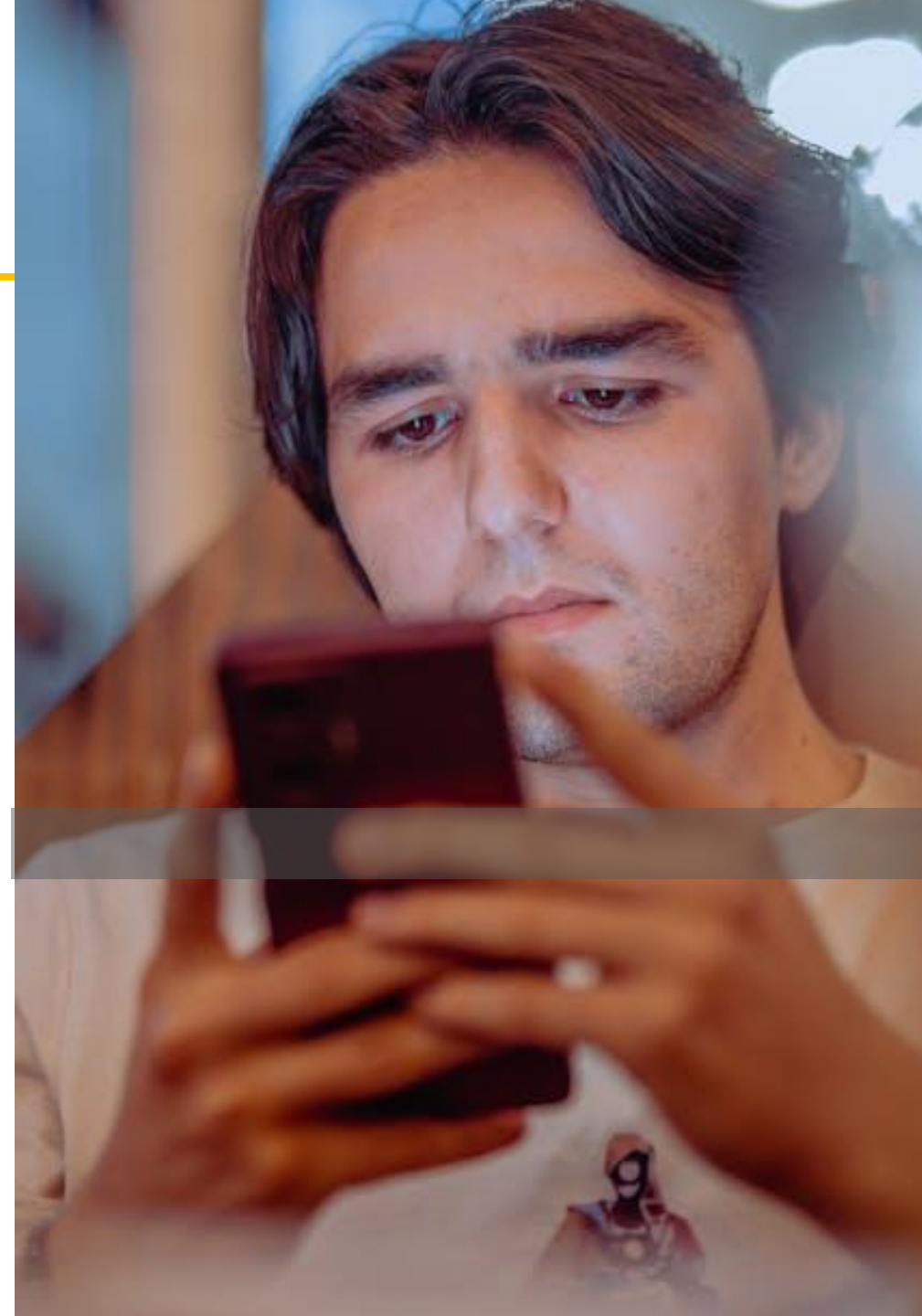
- wyręczają nas w pracy,
- pozwalają wykonywać bardziej ambitne zadania
- zapewniają nam bezpieczeństwo
- wspierają nas w dbaniu o zdrowie
- uwalniają nas od biurek, oferują pracę bez nadzoru
- dają możliwość krótszej pracy  
(4-dniowy tydzień pracy)



# ale równocześnie ...

---

- nowe obowiązki są bardziej **wymagające poznawczo, towarzyszy im coraz częściej przeciążenie informacyjne,**
- są źródłem **cyfrowego zmęczenia i przebodźcowania,**
- długotrwały kontakt z niebieskimi ekranami **wpływa negatywnie na sen,**
- prowadzą do osłabienia **relacji z innymi ludźmi**
- są źródłem **obaw dotyczących ochrony prywatności,**
- generują **nowe źródła stresu i lęku**
- **kultura „always on”** utrudnia utrzymanie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym i jest **źródłem zmęczenia cyfrowego.**



# Przeciążenie informacyjne

## Nadmiar danych przekraczający ludzkie możliwości przetworzenia.

**3h 49 min** dziennie spędza w Polsce on-line dorosły użytkownik Internetu każdego dnia.

**Ponad 76%** badanych używa w celach służbowych Internetu i urządzeń ekranowych po godzinach pracy.

(Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024)

- **tysiące komunikatów** dziennie, od maili po media społecznościowe **mózg nie posiada wbudowanego filtra „ważne–nieważne”**
- **presja stałej dostępności**; komunikatory, które miały usprawniać kontakt, stają się **permanentnym zadaniem w tle**,
- **systemy zaprojektowane tak, by maksymalizować zaangażowanie**, często poprzez treści silnie emocjonalne.

# Maile

- **Ok. 250 milionów maili** wysyłanych jest na świecie co minutę. (Statista)
- **117 maili dziennie** otrzymuje przeciętny pracownik (Microsoft's 2025 Work Trend)
- **Ok. 15-20 razy dziennie** (co 20-30 minut) pracownicy sprawdzają swoje skrzynki mailowe.
- **Nawet 2-3 godziny dziennie** spędzamy czytając/odpowiadając na maile.
- **Średnio co 3 minuty** jesteśmy w pracy rozpraszeni. Powrót do stanu pełnej koncentracji zajmuje nam 23 minuty (Uniwersytet Kalifornijski)
- **28% czasu pracy** pracowników wiedzy pochłaniają różnego typu rozpraszacze uwagi.



# Smartfony

---

- Sięgniecie po nie jest pierwszą rzeczą, jaką robimy po przebudzeniu, a ich odłożenie na szafkę nocą – ostatnią przed snem.
- Dotykamy ich ponad **2600 razy dziennie**, a przeciętnie **co 10 minut w ciągu dnia bierzemy do ręki**.
- **1 na 3 osoby** sprawdza komórkę przynajmniej raz w ciągu nocy.

(Andreas Hansen, Wyloguj swój mózg)

# Przeciążenie informacyjne

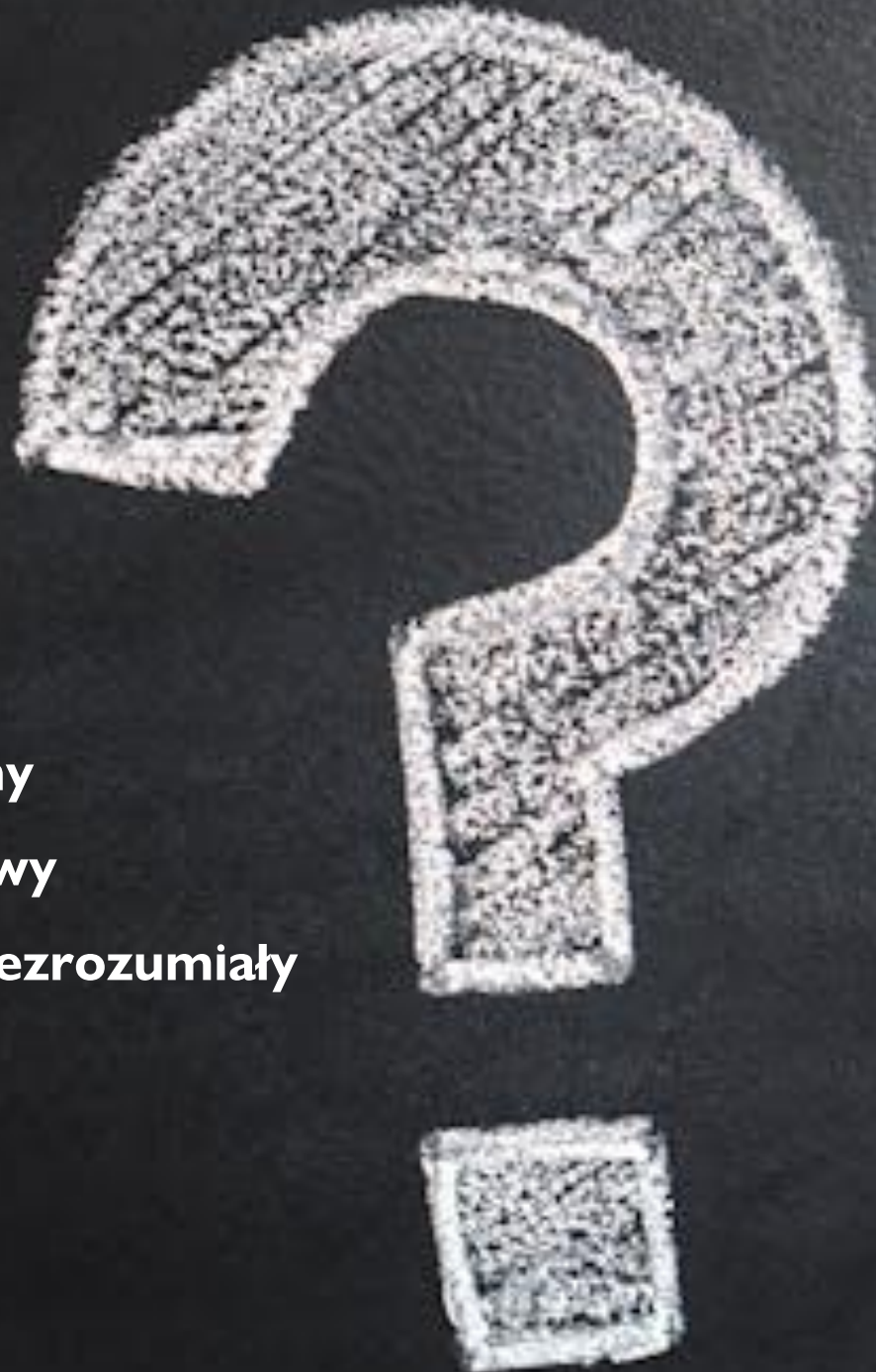
- ogranicza zdolność do oceny informacji i podejmowania skutecznych decyzji.
- zwiększa ryzyko błędów
- powoduje problemy z koncentracją i obniżenie efektywności pracy
- generuje negatywne emocje
- obniża zadowolenie z pracy, demotyduje
- ogranicza aktywność społeczną (samotność w pracy)
- **wpływa negatywnie na stan zdrowia**



Historycznie najniższy poziom zaangażowania w Polsce - 7% (Instytut Gallupa)

# Świat BANI

- **B (Brittle)** – kruchy
- **A (Anxious)** – niespokojny
- **N (Non-linear)** – nieliniowy
- **I (Incomprehensible)** - niezrozumiały



# Efekty zdrowotne

- wysoki poziom chronicznego stresu,
- problemy ze snem i regeneracją,
- uzależnienie, strach przed odłączeniem (FOMO),
- duże zmęczenie, mimo braku wysiłku fizycznego, bóle głowy, napięcie mięśni (szczególnie karku i oczu),
- poczucie przeciążenia, wypalenie zawodowe

- **24% badanych** często lub niemal zawsze odczuwa w pracy stres.
- **22% badanych** często lub niemal zawsze myśli o pracy po godzinach.
- **23% badanych** rzadko lub nigdy nie potrafi się zregenerować, a **37%** tylko czasami.
- **30% badanych** rzadko lub nigdy nie budzi się wypoczęta, a **31%** - tylko czasami

# Konsekwencje



- **Ponad 1 miliard osób na świecie** żyje z jakimś **zaburzeniem psychicznym** (np. depresją, zaburzeniami lękowymi) to oznacza około **1 na 8 osób na świecie. (WHO)**
- **78,3% pracujących Polaków** widzi u siebie co najmniej 1 z 14 objawów wypalenia zawodowego. (Raport UCE Research i platformy ePsycholodzy.pl, 2026)
- **1,8 mln zaświadczeń lekarskich** z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania na łączną liczbę **34,1 mln dni absencji chorobowej** zostało wystawionych w 2025 r. W porównaniu z 2019 r. - wzrost o 51,3 % liczby zaświadczeń i o 68,7% liczby dni absencji. (ZUS)

# Co możemy zrobić?

---

# Pracodawcy

1. Ograniczanie liczby komunikatów
2. Lepsza organizacja komunikacji
3. Asynchroniczna praca
4. Narzędzia filtrujące i priorytetyzujące informacje
5. Szkolenie pracowników z zarządzania informacją
6. Promowanie „higieny cyfrowej”
7. Redukcja nadmiaru narzędzi
8. Kultura organizacyjna



# Dobre praktyki

---

## Dobra praktyka

---

Aby ograniczyć odczuwany przez pracowników stres w związku z mailami nadsyłanymi po godzinach pracy przez podróżujących służbowo menedżerów, firma L'Oréal Polska wprowadziła do stopek mailowych komunikat, że na wiadomości odpowiadamy w godzinach pracy.

## Dobra praktyka

---

Volkswagen w Niemczech wprowadził mechanizm blokujący wysyłanie e-maili trzydzieści minut po opuszczeniu stanowiska przez pracownika i przepuszczający je na pół godziny przed rozpoczęciem następnego dnia pracy. Podobne ograniczenia w wysyłce maili mają też firmy Puma i BMW.

## Dobra praktyka

---

Vynamic, firma konsultingowa z Filadelfii świadcząca usługi dla ochrony zdrowia, wprowadziła politykę pod nazwą „zmail” zalecającą powstrzymanie się od wysyłania e-maili między 22:00 a 7:00. Polityka ta nie zakazuje pracy ani komunikacji w tym czasie, ale przeciwdziała rozpowszechnianiu się negatywnych nawyków w firmie. Jeśli sprawa nie jest pilna, pracownik zapisuje wiadomość jako wersję roboczą lub ustawia pocztę tak, by została ona wysłana w godzinach pracy.

# Dobra praktyka

---

- W poniedziałek do południa nie planuje się spotkań.
- Spotkania są planowane na 45 min, zamiast na godzinę.
- Kampania edukacyjna - jak ograniczyć liczbę spotkań i zwiększyć ich efektywność w oparciu o 3 zasady:  
**Cel, Szacunek, Rezultat**
- Zachęcanie do odłączania się od sieci w weekendy i podczas urlopów
- Budowanie szacunku wobec czasu pracy – swojego oraz kolegów i koleżanek.
- Przypominanie, jak ważny jest odpoczynek i rozgrzewka na początku tygodnia.
- Praca w systemie hybrydowym
- Początek pracy między 8 a 10 rano.
- Od 1 lipca do 31 sierpnia – Summer hours – w każdy piątek pracownicy mogą skończyć pracę o godzinie 14.00.

Manifest Simplicity

**L'ORÉAL**  
POLAND • BALTIC

**Well.hr**

# Co możemy zrobić dla siebie sami?

- **Filtrowanie i selekcja informacji**
- **Zarządzanie powiadomieniami**
- **Ustalanie przerw w pracy z danymi**
- **Wybór wiarygodnych źródeł**
- **Porządkowanie uwagi**
- **Rytuály przejścia między pracą a odpoczynkiem**
- **Higiena snu**



***Przestrzeń informacyjna powinna być traktowana jako ważna część naszego środowiska i chroniona na równi z powietrzem, wodą i glebą.***

– prof. Janusz A. Hołyst, Politechnika Warszawska



**OMINO**

Overcoming Multilevel  
INformation Overload



# Zmieniamy miejsca pracy na lepsze.

- Przeprowadzamy badania
- Tworzymy i wdrażamy strategie
- Dostarczamy inspiracji i edukujemy

# Well.hr

Joanna Kotzian

[Joanna.Kotzian@well.hr](mailto:Joanna.Kotzian@well.hr)

+48 692 469 789