

NFON podsumowuje pracę z domu w Europie: Jak nam idzie?

- Europejskie* badanie ujawnia niepokojące dane
- Podczas pracy w domu mamy tendencję do samoleczenia
- Paradoks home office: obciążenie obowiązkami zawodowymi i liczba godzin pracy rosną wraz i ilością czasu wolnego
- [Press-Kit](#)

Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22

NFON, europejski dostawca zintegrowanej komunikacji biznesowej z chmury, wraz z firmą Statista Q, specjalizującą się w badaniach rynku, zbadały wpływ pandemii COVID-19 oraz przejścia na pracę zdalną na życie pracowników w Europie*. „NFON Survey Attack. Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22” koncentruje się na kwestiach zadowolenia z życia, czynnikach utrudniających pracę w domu oraz planach dotyczących zmiany pracy. Wyniki pokazują wzrost tendencji do samoleczenia osób pracujących na odległość oraz paradoksy związane z pracą w domu. Badanie przeprowadzono pod nadzorem profesora Christiana Montaga - profesora psychologii molekularnej, autora książek i eksperta w zakresie wpływu technologii cyfrowych na psychologię człowieka. *"Wyniki malują częściowo niepokojący obraz tego, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami podczas pracy w domu. Psychologia uczy, że nowe środowisko pracy, ale także nowe okoliczności z nią związane mogą powodować stres. „Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22” pokazuje, że musimy stawić czoła nowej rzeczywistości. Troska o dobre samopoczucie i zadowolenie z życia osób pracujących na odległość musi być priorytetem. Dom staje się biurem, więc musimy uważać, aby nowemu modelowi pracy w Europie nie potrzebna była terapia"* - mówi Christian Montag.

*** Badanie „NFON Survey Attack. Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22” zostało przeprowadzone w Niemczech, Austrii, Włoszech, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Francji, Polsce i Portugalii we współpracy z firmą Statista Q na reprezentatywnej próbie ponad 1000 uczestników w każdym kraju. O ile nie zaznaczono inaczej, liczby podane w tej informacji prasowej odnoszą się do wszystkich ośmiu krajów. Wartości lokalne są wymienione w tabeli na końcu. Odpowiedzi uczestników badania odnoszą się do pracy w domu w okresie od początku pandemii COVID do dzisiaj.**

Paradoks pracy w domu

Analizując wyniki badania, można zauważyć zaskakujący paradoks związany z gwałtownym wzrostem odsetka ludzi pracujących w domu, a mianowicie częściowo sprzeczny obraz relacji między pracą a wypoczynkiem. 28% respondentów w krajach europejskich twierdzi, że od początku pandemii i przejścia na home office ilość pracy do wykonania (obciążenie pracą) wzrosła, a dla ponad 25,2% zwiększyła się także liczba godzin pracy. Jednocześnie 36% deklaruje, że zyskało lepszą równowagę między pracą a życiem prywatnym oraz więcej czasu dla rodziny i przyjaciół. To właśnie Christian Montag nazywa paradoksem pracy w domu: *"Oczywiście ludzie mogą pracować więcej i jednocześnie mieć więcej wolnego czasu. Już sama eliminacja długich dojazdów i ogólnie bardziej elastyczne planowanie dnia może sprawić, że przy dobrej organizacji można mieć więcej czasu dla siebie. Dostosowane godziny pracy, umiejętności cyfrowe i inne czynniki wpływające na dobre samopoczucie również pozwalają na osiągnięcie tej równowagi."* Inne pozytywne dane wynikające z ankiety pokazują, że ponad 29,4% badanych spędza więcej czasu na ćwiczeniach, tyle samo respondentów zdrowiej się odżywia.

Test odporności na stres: praca w domu

Stres może mieć wiele przyczyn, a badanie „Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22” próbuje je odwzorować za pomocą powodujących go wybranych czynników. 37% badanych potwierdziło, że w jakimś stopniu odczuwa stres. Jako czynniki stresu wymieniono między innymi konieczność samodzielnego wyżywienia (8,7%), słabe połączenie z Internetem (17,2%) i stałą dostępność dla pracodawcy (19,7%). Brak komunikacji ze współpracownikami jest czynnikiem stresującym dla 35,3%, a brak oddzielenia życia prywatnego od zawodowego dla 30,3%. Hałas jest problemem dla 15,9% badanych, a 9,3% mówi o spadku wynagrodzenia. Christian Montag komentuje: *"Obszary pracy to także obszary życia, a w dobie cyfryzacji zmieniają się one stale i bardzo szybko. Każda branża i każdy pracodawca ma inne wymagania, którym muszą podporządkować się pracownicy. Europejskie firmy muszą zdawać sobie sprawę, że cyfryzacja i psychologia są ze sobą powiązane. W erze cyfrowej dyskusje na temat wypalenia zawodowego lub technostresu nabierają coraz większego znaczenia. Ponad 20% badanych cierpi na technostres, związany m.in. z kłopotami technicznymi, takimi jak wadliwe routery, nieodpowiedni sprzęt, problemy z bateriami i inne. Technostres w domu pojawia się u prawie co piątego uczestnika badania!"*

Dobre samopoczucie dzięki samoleczeniu

Praca w domu wpływa również na skłonność do specyficznej optymalizacji własnego samopoczucia i poprawy zdrowia fizycznego oraz psychicznego za pomocą suplementów bez recepty, a także do zwiększania zdolności koncentracji i wspierania relaksu. W grupie badanych pracujących z domu aż 34,4% wszystkich respondentów stwierdza, że od początku pandemii zażywało suplementy bez recepty, np. melatoninę, legalne wyroby konopne, ekstrakty roślinne, witaminy, herbatę uspokajającą, w celu poprawy samopoczucia, 18,2% w celu zwiększenia koncentracji, a 13,4% do wspierania regeneracji. Podczas gdy dane z sześciu krajów są bardzo podobne, sytuacja we Włoszech i Austrii jest inna: we Włoszech 49,7% pracowników stwierdziło, że zażywało suplementy bez recepty w celu polepszenia samopoczucia, podczas gdy w Austrii było ich ponad dwukrotnie mniej - 22,1%.

Christian Montag: *"Z licznych badań wynika, że pandemia jest do dziś czynnikiem stresującym, który przejawia się w znacznie słabszym samopoczuciu psychicznym wielu osób - 28,9% respondentów stwierdziło, że ich zadowolenie z życia pogorszyło się w porównaniu do czasów sprzed pandemii. Jak pokazuje obecne badanie, niektórzy pracownicy uciekali się do stosowania różnych suplementów bez recepty. Kiedy ludzie w sytuacji zagrożenia osobistego i globalnego muszą nadal funkcjonować, stosują różne strategie radzenia sobie, aby mimo napięcia móc wykonywać codzienne zadania – w tym pracę w domu."*

Od początku pandemii przyrostowi odsetka pracujących w domu towarzyszy skokowy wzrost spożycia suplementów bez recepty wśród osób, które zgłosiły badaczom spożywanie tych preparatów. Stosowanie legalnych produktów konopnych, na przykład olejku CBD, w celu poprawy samopoczucia wzrosło prawie dwukrotnie od początku pandemii (24,9% przed, 43,3% od początku pandemii). Podobną zmianę widać w spożyciu melatoniny: przed pandemią 38% badanych, od jej rozpoczęcia - 62,6%. Christian Montag: *"W szczególności niepokojące jest dla*

mnie spożycie melatoniny. Sen jest naturalnym procesem, który nie powinien być sztucznie symulowany."

Miejsce do pracy²

Aby poznać samopoczucie respondentów, zapytano ich również o miejsce wykonywania pracy w domu. Jak wynika z badania, 12,1% przeniosło swoją przestrzeń roboczą do sypialni, 31,8% posiada prywatne biuro (gabinet), a 35,7% pracuje z salonu. Średnia powierzchnia przeznaczona na domowe biuro ze wszystkich ośmiu krajów wynosi 20,32 m². Brytyjczycy mają najmniej miejsca do pracy w domu - 15,35 m², podczas gdy Włosi mogą pracować aż na 23,81 m². 1,2% uczestników stwierdziło, że pracuje na stałe w toalecie/pokoju gościnnym, w łazience lub na balkonie.

Sygnał alarmowy: rezygnacja

Wyniki badania „Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22” dają powody do niepokoju o przyszłość i powinny być sygnałem alarmowym dla europejskich pracodawców: 21,7% respondentów stwierdziło, że planuje rozwiązanie umowy o pracę z powodu doświadczeń związanych z pandemią i pracą w domu, 9,9% już zrezygnowało. Powody wypowiedzeń, które już miały miejsce, to na przykład: brak możliwości spełnienia zawodowego (34,2%), gorsze wynagrodzenie, na przykład skrócenie czasu pracy, utrata prowizji (30,1%) i stała dostępność (16,6%).

Pracownicy planują również dalsze zmiany, aby doprowadzić do uzyskania równowagi między dobrym samopoczuciem a pracą. Na przykład 33% będzie dążyć do wyraźniejszego rozgraniczenia między życiem prywatnym a zawodowym, a 20,9% chce podjąć dalsze działania szkoleniowe. Ponadto pojawia się pewna gotowość do pracy podczas choroby i/lub urlopu. Christian Montag: *"Coraz więcej osób wydaje się być skłonnych do pójścia na zwolnienie lekarskie, zamiast brać wolne. Urlop lub dni wolne są osiągnięciem społecznym, schronem, w którym można się zregenerować i naładować baterię."* W rzeczywistości 38,3% uważa, że praca w domu jest zaletą, ponieważ można pracować pomimo choroby, a tylko 26,2% twierdzi, że nie będzie dostępna dla swojego pracodawcy nawet podczas urlopu.

Oświadczenie

„Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22” od NFON AG

Dr Klaus von Rottkay, dyrektor generalny NFON AG: *"Dzięki badaniu „Raport o dobrym samopoczuciu: Praca w domu 22”, my, jako dostawca technologii, które mają ułatwić, przyspieszyć i usprawnić pracę w domu, chcemy zidentyfikować i lepiej zrozumieć bolączki pracowników w nowym modelu pracy. Europejskie firmy muszą zwracać znacznie większą uwagę na jakość środowiska pracy - ludzie, zdrowie i dobre samopoczucie pracowników są bardzo ważne. Nowy model pracy jest wciąż w powijakach, a my, przedsiębiorcy, mamy największy wpływ na to, aby hybrydowe modele wykonywania obowiązków były dopasowane do ludzi i firm."*

O NFON

NFON AG, z siedzibą w Monachium, jest czołowym europejskim dostawcą zintegrowanej komunikacji w chmurze dla biznesu. Ta notowana na giełdzie (Frankfurt Stock Exchange, Prime Standard) firma posiada ponad 3 000 partnerów w 15 krajach europejskich, a siedem oddziałów obsługuje ponad 50 000 klientów biznesowych. Cloudya, flagowy produkt NFON, jest zintegrowaną platformą do sprawnej komunikacji w chmurze, umożliwiającą prostsze połączenia głosowe, łatwe w obsłudze wideo konferencje i bezproblemową integrację z systemami CRM oraz narzędziami do współpracy zdalnej dla małych i średnich przedsiębiorstw. Portfolio NFON to cztery segmenty działalności: komunikacja biznesowa oparta na platformie Cloudya, rozwiązania do kontaktu z klientem, integracja oraz wsparcie. Wszystkie usługi chmurowe NFON są obsługiwane w certyfikowanych centrach danych w Niemczech, których zapotrzebowanie na energię jest w 100% pokrywane z odnawialnych źródeł energii. Dzięki intuicyjnym rozwiązaniom komunikacyjnym NFON skutecznie wdraża firmy w przyszłość komunikacji biznesowej. <http://www.nfon.com/>

O profesorze Christianie Montag

Profesor dr Christian Montag jest profesorem psychologii molekularnej na Uniwersytecie w Ulm i był profesorem wizytującym na University of Electronic Science and Technology of China (UESTC) w Chengdu w Chinach w latach 2016-2022. Studiował psychologię w Gießen i uzyskał doktorat oraz habilitację na Uniwersytecie w Bonn. Jego badania koncentrują się na biologicznych podstawach osobowości i dziedzinie psychoinformatyki. Montag, który w 2018 roku wydał książkę Homo Digitalis, jest cenionym ekspertem w międzynarodowych mediach, takich jak ARD, ZDF i RTL, SPIEGEL, Der Standard, SZ i The New York Times. Jego najnowsza książka „Du gehörst uns! Strategie psychologiczne Facebooka, TikToka, Snapchata i spółki” została wydana przez Blessing-Verlag.

O firmie Statista Q

Założona w Niemczech w 2007 roku Statista zatrudnia około 1100 osób na czterech kontynentach i w 12 miastach. Jako część platformy danych Statista, Statista Q pomaga klientom odpowiedzieć na indywidualne pytania związane z danymi. Dzięki wysokiemu poziomowi wiedzy metodologicznej i bogatemu doświadczeniu, Statista Q jest partnerem wielu badań rynkowych, analiz rynku i konkurencji, prognoz i modeli, analityki danych, zarządzania wglądem w dane i ich wizualizacji.

Press-Kit

Dr. Klaus von Rottkay, Chief Executive Officer, NFON AG, Professor Dr. Christian Montag + wybrane grafiki dotyczące wyników badań.

Kontakt dla mediów

Headquarter NFON AG
Thorsten Wehner
Vice President Public Relations
+49 89 45 300 121

España
LF Channel
Estela Cayón & Eloína Rivero
+34 91 521 51 92

Österreich
PRofessional
Ulrich Taller
+43 1 524 97 07-0

Portugal
Young Network Group
Lúcia Amaral & Sara Vincente
+351 217 506 047

Deutschland
100zehn GmbH
Timm Caspari
+49 89 55 27 06 20

Italia
BPRESS
Mariateresa Faregna
+39 02 72 585 304

United Kingdom
100zehn GmbH
Timm Caspari
+49 89 55 27 06 20

Polska
Clue PR
Beata Cioczek & Roksana Kwiatek
+48 516 186 720

Investor Relations

Sabina Prüser, Head of Corporate Communications & Sustainability, +49 89 45 300 134,
sabina.prueser@nfon.com

Disclaimer

This communication is for information purposes only and does not constitute an offer to sell or the solicitation of an offer to buy or subscribe for any securities of the Company. The securities discussed herein have not been and will not be registered under the U.S. Securities Act of 1933, as amended (the "U.S. Securities Act") and may not be offered or sold in the United States absent registration or an exemption from registration under the U.S. Securities Act. There will be no public offering of the securities discussed in this release in the United States of America and the information contained in this release does not constitute an offer of securities for sale. This announcement is not for distribution, publication or transmission, directly or indirectly, to or within the United States of America, Australia, Canada, Japan or any other jurisdiction in which such distribution is unlawful, or to U.S. persons.