

Technostressz és digitális well-being



Prof. dr. habil Bencsik Andrea

egyetemi tanár

Pannon Egyetem, Veszprém

J. Selye University, Komarno Slovakia

XXX. Nemzeti Minőségügyi Konferencia 2023. szept. 21-22.

Miről lesz szó?

01

Miért fontos?

- Elméletben
- Gyakorlatban

02

A háttér

- Technostressz
- Wellbeing

03

Kutatások

- Technostressz
- Modellek

04

Összegzés


- Következtetések
- Lehetséges jövő




01


Miért fontos?


Elméletben


A technostressz kockázati
tényezői közötti kapcsolatok


A stresszhez hozzájáruló
tényezők és hatásaik
(legnagyobb kockázat)

Gyakorlatban

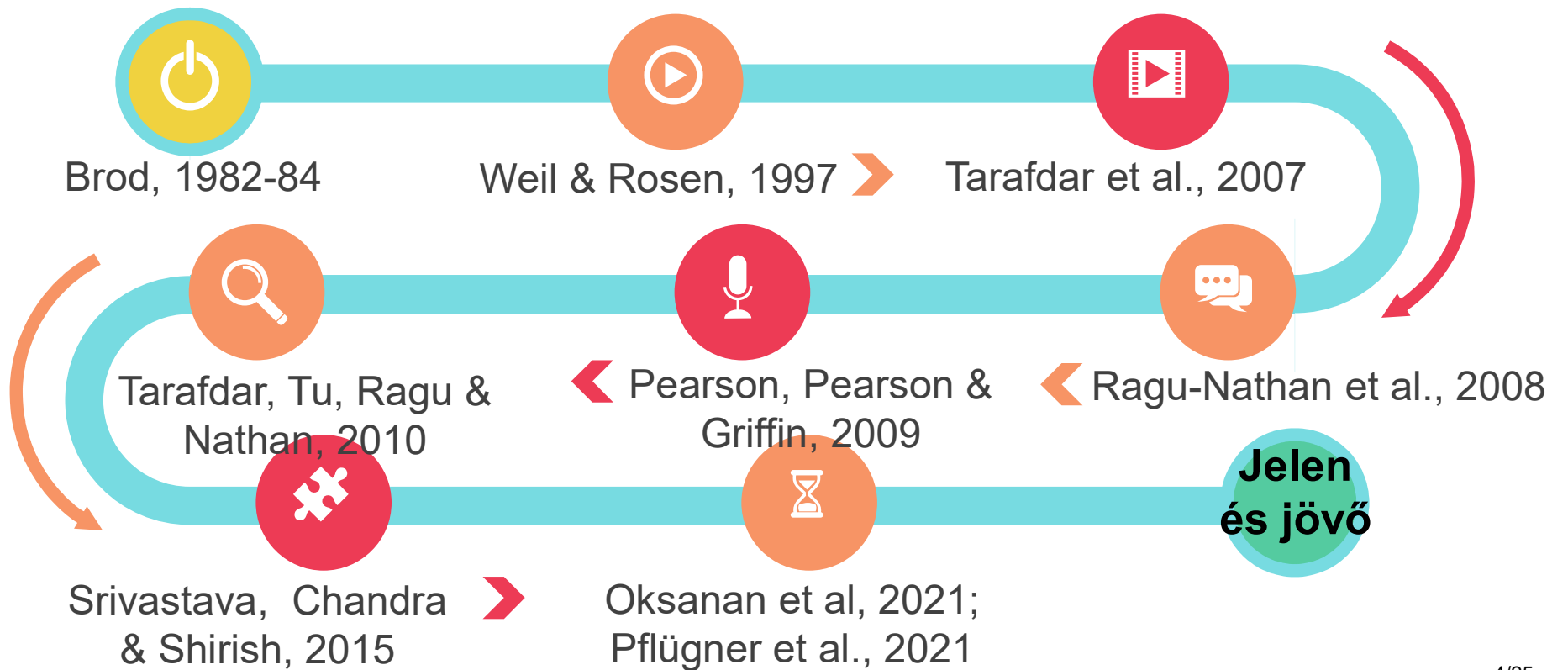

A munka és magánélet is
érintett a technostressz által


A technostressz helyzetek
veszélyeztetik a szervezeti
működést

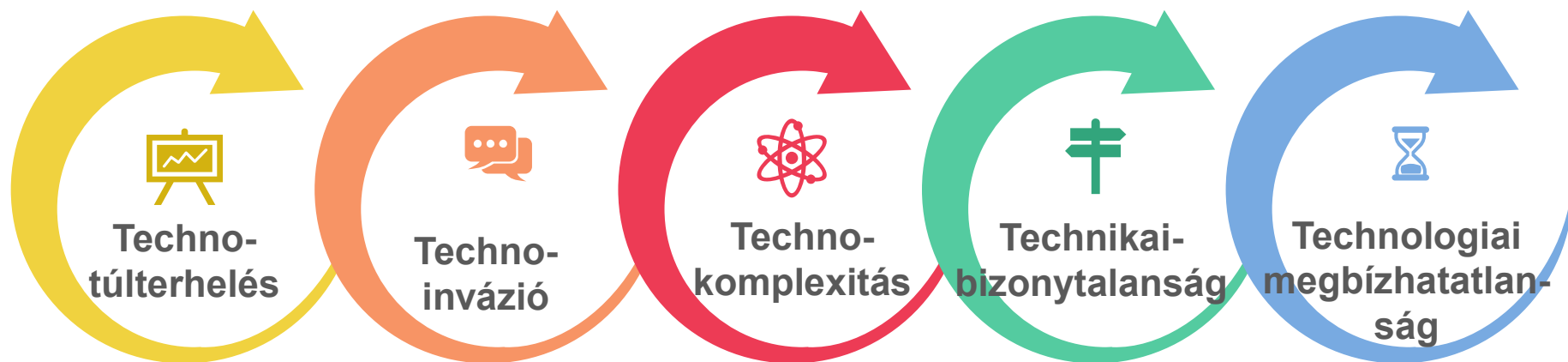
Az alkalmazkodás modern betegsége, amelyet az új számítógépes technológiákkal való megbirkózásra való képtelenség okoz, és hatással van a mentális egészségre (Bondanini et al, 2020). ^{3/25}

02

A háttér



A háttér



IR gyorsabb és hosszabb munkavégzésre ösztönöz.

IR a dolgozók magánéletét is áthatja, így bármikor elérhető.

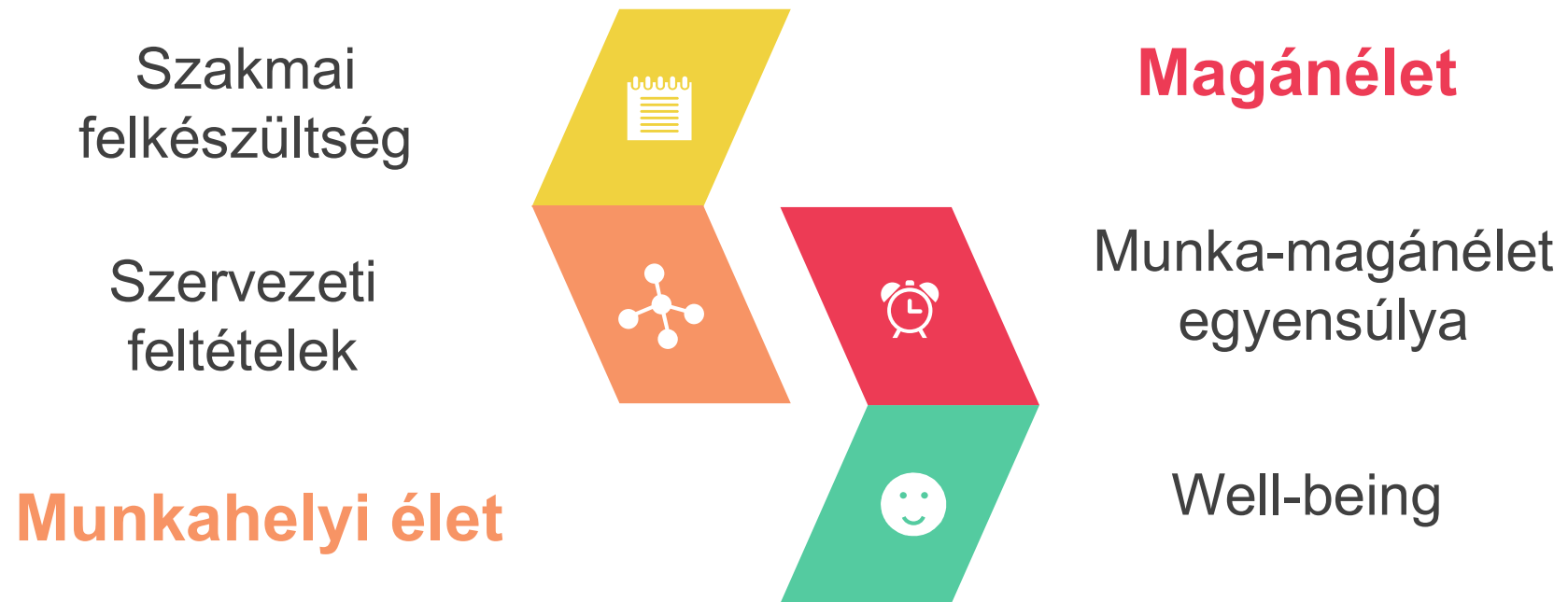
A munkavállalók nem érzik, hogy számítógépes ismereteik megfelelőek a munkájukhoz.

A szoftverek és hardverek állandó változásai stresszt okozhatnak.

A felhasználók úgy érzik, hogy munkahelyük elvesztése fenyegeti őket.

A háttér

A technostressz hatásai



A háttér

Érzelmi well-being

Olyan érzelmek generálása, amelyek jó érzésekhez vezetnek (stresszkezelési és relaxációs technikák, önszeretet).



Fizikai well-being

Egészséges életmód és edzési szokások kialakítása a jó fizikai erőnlét érdekében.



Szociális well-being

Támogatónálzat kiépítése és fenntartása (kommunikáció, tartalmas kapcsolatok, a magányosság leküzdése).



Társadalmi well-being

Aktív részvétel egy jól működő közösségben, kultúrában és környezetben.



Munkahelyi well-being

Érdekek, értékek és életcélok követése (az értelem, a boldogság és a szakmai fejlődés elérése).



02

A háttér

Mentális egészség



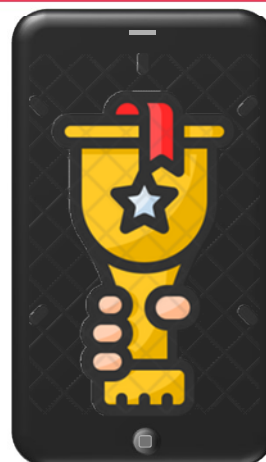
A mentális jólét olyan állapota, amely lehetővé teszi hogy megbirkózzunk az élet stresszével. (WHO).

Élet elégedettség



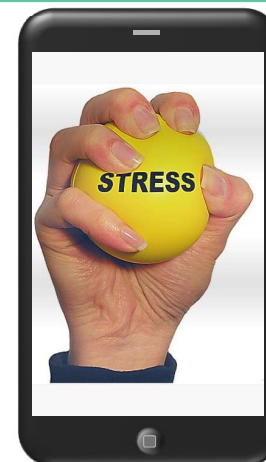
Az élet értelme és a remény befolyásolják az egyén gondolatait és érzéseit veszélyhelyzetekben (Diener et al, 2002).

Céltudatosság



Tudod, mit akarsz tenni, és az a viselkedés, amely ezt mutatja (Cambridge Dictionary).

Stressz menedzsment



Segít kezelni a stresszt és a nehézségeket az életedben, segíthet kiegyensúlyozottabb, egészségesebb életet élni.

Kutatás



...azonosítani a technostressz legjelentősebb tényezőit, amelyek veszélyeztetik a munkavállalók kiegyensúlyozott munkahelyi teljesítményét és a munkamagánélet egyensúlyát

A kutatás célja



... a technostressz azon hatásainak azonosítása, amelyek a leginkább érintik a szervezeti funkciókat

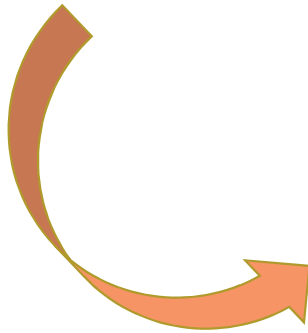


03

Kutatás



Kutatási kérdések



Hipotézisek

01

Minden vizsgált technostressz kockázati tényező szignifikánsan összefügg egymással.

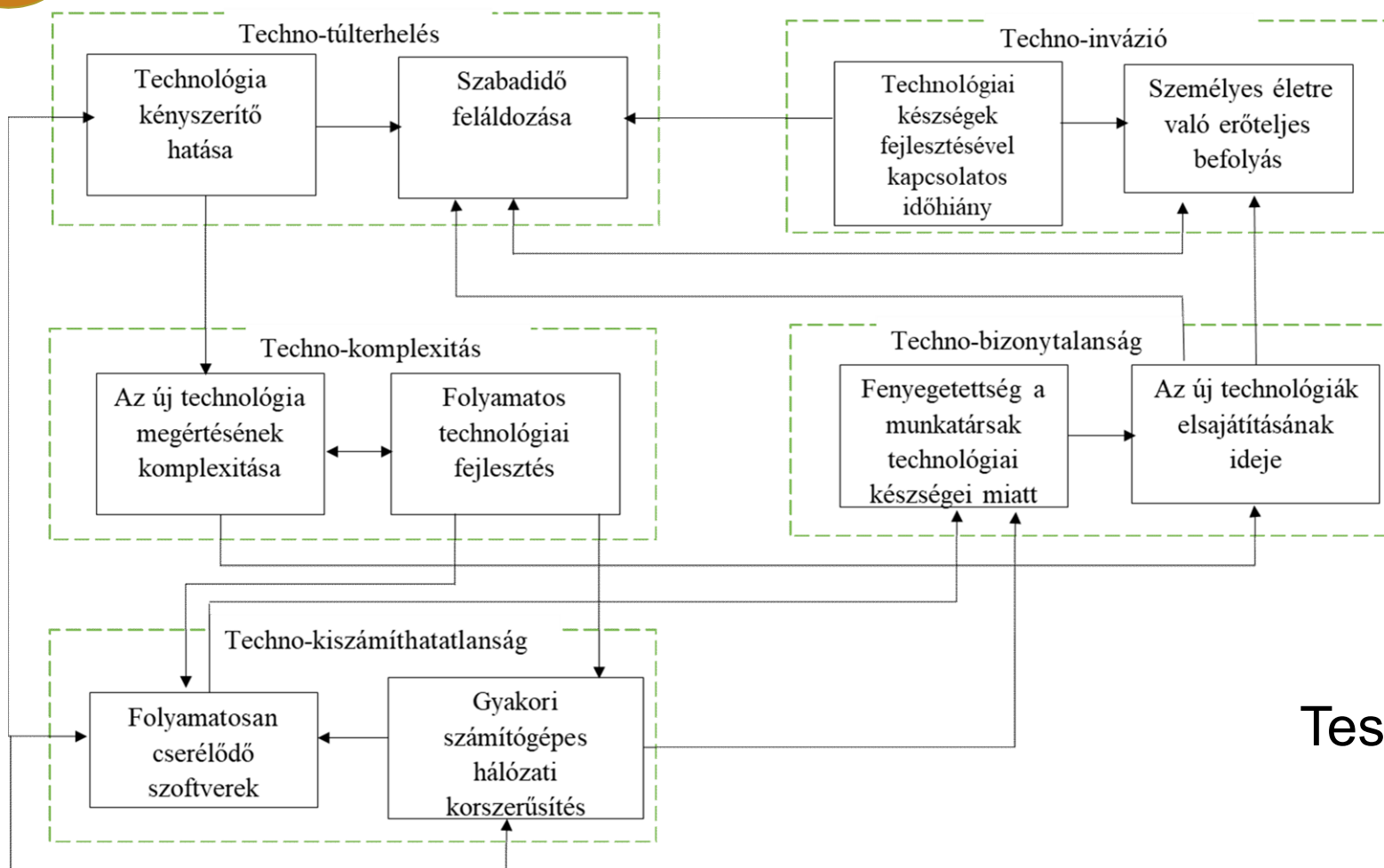
02

A munkavállalók viselkedésére, munkájára és magánéletére a legnagyobb hatást gyakorló kockázati tényezők azonosíthatók.

03

A technostressz okozta kockázatok közül a munka és a magánélet egyensúlya a leginkább veszélyeztetett.

Kutatás



Teszt modell

Kutatás

1. kérdéscsoport	2. kérdéscsoport	3. kérdéscsoport	4. kérdéscsoport	5. kérdéscsoport
Munkakör, beosztás, munkarend, elégedettség stb.	Hozzáállás, biztonság, motiváció, megbecsülés stb.	Információszo- gátás, technológiai felkészültség, felszerelés, intézményi támogatás	A válaszadók saját tapasztalatai és érzései az IKT- technológiák és -eszközök használatával kapcsolatban	Demográfia



Kutatás

Minta jellemzői

Jellemzők



Nem



Életkor



Legmagasabb iskolai végzettség



Pozíció



	%
	39,7% férfi 60.3% nő
	19.4 % 35 éves vagy fiatalabb 39.3% 35 - 45 éves 23.6% 45 - 55 éves 17.7% 55 év felett
	1.3 % középfokú 98.7 % felsőfokú
	7.2% PhD hallgató 1.7% adminisztratív alkalmazott 91.1% oktató, kutató

Kutatás

Lineáris regresszió eredményei (szignifikáns kapcsolatok)

- Időhiány
- A szabadidő csökkenése
- Új ismeretek/készségek elsajátításának szükségessége.

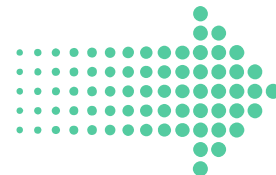
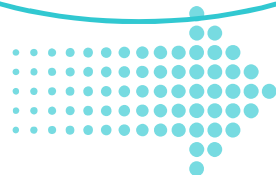
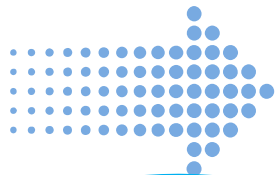
Személyes élet háttérbe szorul

- A személyzet technológiai készségeit fenyegető veszélyek.

Új tudás/készségek elsajátításának szükségessége

- A technológia folyamatos fejlesztése

Számítógépes hálózat gyakori frissítése



Szabadidő csökkenése

- A technológiai fejlődés hatása
- Időhiány
- A magánélet háttérbe szorul
- Új ismeretek/készségek megszerzésének szükségessége

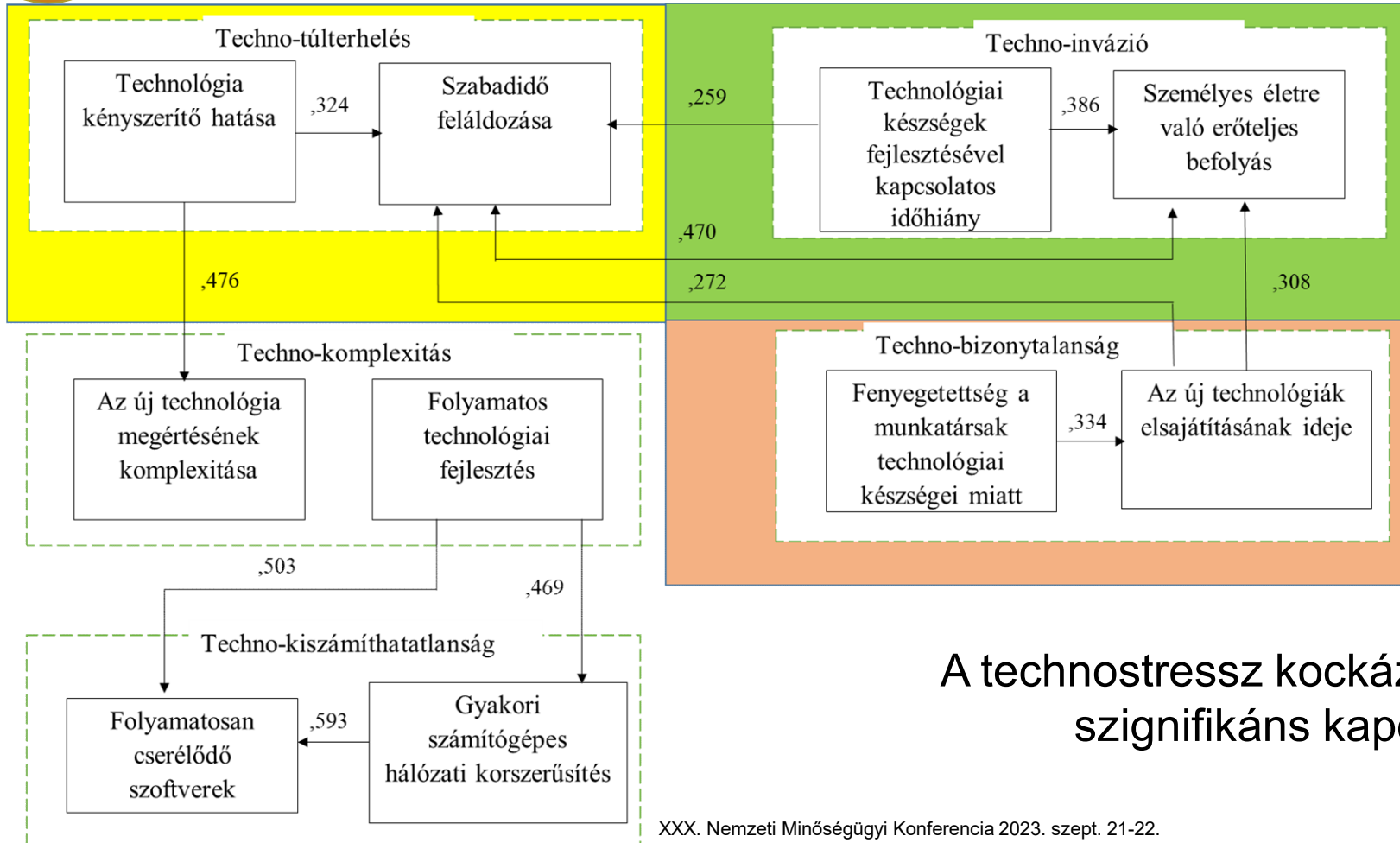
Komplex technológiák megértése

- A technológia kényszerítő hatása

Szoftverek folyamatos cseréje

- A technológia folyamatos fejlesztése
- Gyakori számítógépes hálózati frissítések




Kutatás



A technostressz kockázati elemeinek szignifikáns kapcsolatai

Kutatás

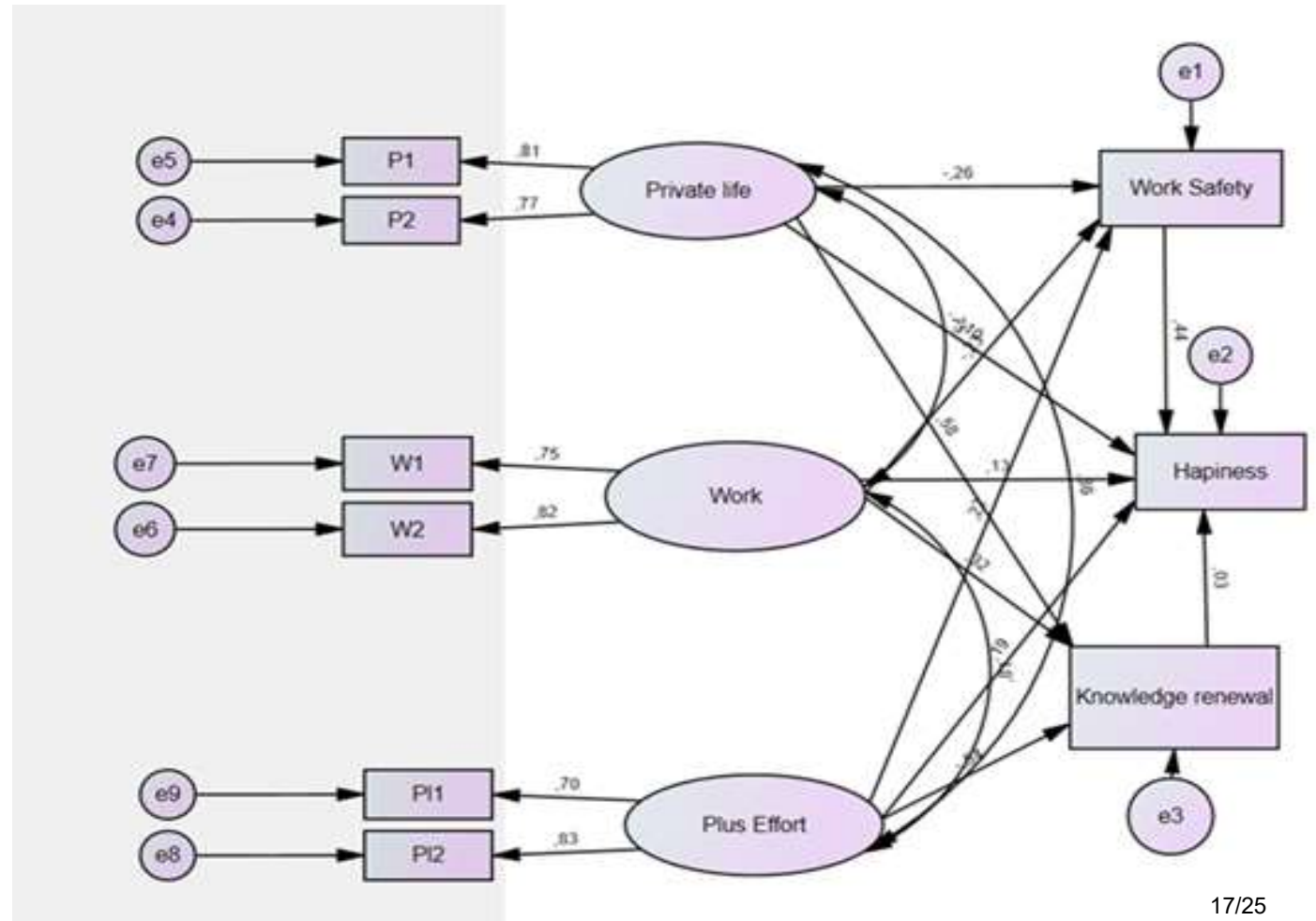
A technostressz legfontosabb kockázati tényezői

	Állítások	Average	St. deviation	Components value
 Plusz erőfeszítés/techno-túlterhelés Cronbach's Alpha: .735	(PI1) A technológia miatt többet dolgozom, mint amennyit elbírok.	2.65	1.100	.887
	(PI2) Nincs elég időm a technológiai ismereteim elsajátítására és fejlesztésére.	2.51	1.068	.653
 Magánélet fenyegetettsége/techno-invázió Cronbach's Alpha: .769	(P1) Fel kell áldoznom a szabadságomat és a hétvégéimet, hogy lépést tartsak az új technológiával.	2.61	1.247	.840
	(P2) Úgy érzem, hogy a technológia behatol a magánéletembe.	2.71	1.184	.797
 A munka fenyegetettsége/techno-bizonytalanság Cronbach's Alpha: .752	(W1) Fenyegetve érzem magam a személyzet által az újabb technológiai ismeretek miatt.	1.81	0.905	.848
	(W2) Több időre van szükségem az új technológia megértéséhez és használatához.	2.30	1.081	.820

Modell

A stresszorok hatása:

- munkahelyi biztonságra
- munkahelyi boldogságra
- technológiai tudás folyamatos megújulására (kockázati érték)



04

Összegzés

01

A fő probléma a munka-magánélet egyensúlya.

Kockázatot jelent a munkahelyi teljesítményre.

02

Az alkalmazottak kevésbé érzik fenyegetve magukat a képzettebb alkalmazottak magasabb szintű tudása miatt.

03

A tudás folyamatos megújításának igénye problémát jelent.

04

A munkahelyi boldogság és a jólét a tét.

Összegzés

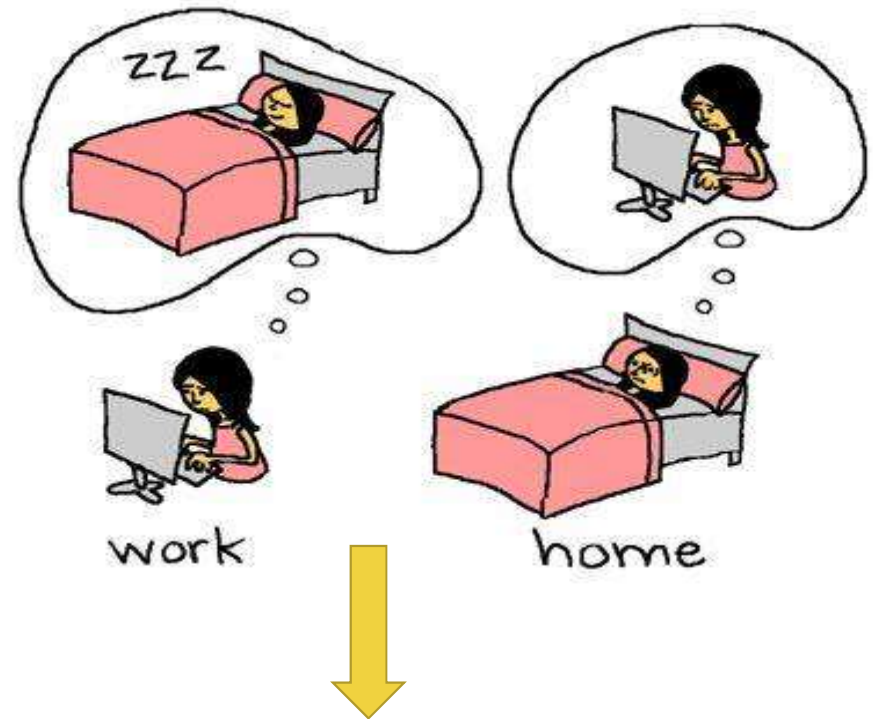
Következtetések



Vezetői és egyéni
felelősség a megoldás



Digitális well-being



magas szintű szorongás, figyelemhiányos hiperaktivitási zavar, depresszió, rossz időbeosztás, impulzivitás.....

Összegzés



A digitális jólét számomra azt jelenti, hogy

- képes vagyok kapcsolódni a világgal,
- bárki, bárhol kommunikálhat a digitalizáción keresztül

Észak-Amerika

Dél-Ázsia



- megőrizzük magunkat mentálisan és fizikailag is biztonságban

Latin-Amerika és Karibi államok

- a digitális tartalmak és a technikai eszközök használata nem terhel meg mentálisan, mivel mértékkel használom őket

Európa



- egészséges egyensúly a virtuális és a valós világ között.

Kelet-Ázsia és a csendes-óceáni térség

- a digitális jólét azonosítja a technológia használatának pozitív és negatív hatásait és azt, hogy az hogyan hat az emberre mentálisan, fizikailag és érzelmileg

Közel-Kelet és Észak-Afrika

04

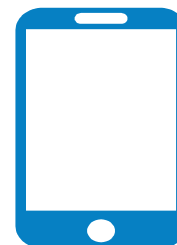
Összegzés



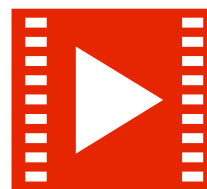
Hogyan
segíthetünk az
embereknek
megtalálni az
egyensúlyt?



Family link



Android 9 digitális
jólét műszerfala



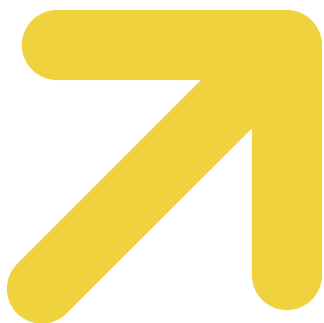
YouTube Time
Watched profilja

Összegzés

Egészséges munka-magánélet egyensúlyának megtalálása – digitális detox

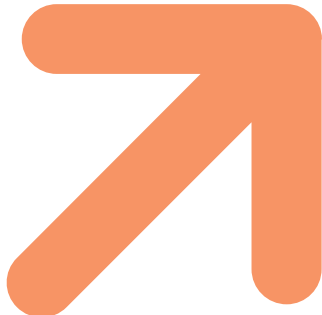
Ösztönzés a kikapcsolódásra

Konkrét órák, amikor a munkavállalóknak elérhetőnek kell lenniük



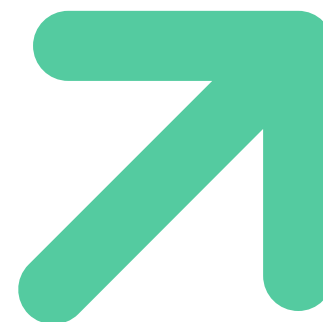
Korlátozott kommunikáció

Korlátozzák a nem kritikus e-maileket.



Online értekezletek

Értekezlet mentes nap(ok).



Alacsonyabb szem terhelés

Speciális eszközök használata.

Összegzés

Lehetséges
jövő



A kötelességtudat bekúszott a technológiába.



Lemaradunk valami sürgős dologról.



Nem csak több kontroll, vagy kiegyensúlyozottabb kapcsolat a technológiával, hanem a "kimaradás öröme"

04

Összegzés

JOMO
a gyakorlatban

„Joy of
missing out”



Koncentrálj a
légzésedre



Tölts időt a
természetben



Gyakorold a
hálát



Változtasd meg a technikához
való hozzáállásodat



Válaszd a boldogságot,
amennyire csak tudod



Köszönöm szépen a figyelmet!

XXX. Nemzeti Minőségügyi Konferencia 2023. szept. 21-22.