**Samotni, ale zaangażowani. Jak wygląda praca zdalna w czasie pandemii?**

**Jesteśmy efektywni, ale trudno nam zachować równowagę między życiem prywatnym a zawodowym. Choć brak dojazdów do pracy pozwala nam zaoszczędzić dużo czasu, to jednak brakuje spontanicznych rozmów i spotkań ze współpracownikami. Im bardziej jesteśmy zadowoleni z pracy, tym bardziej się w nią angażujemy – to najważniejsze wnioski z badania zaangażowania podczas pracy zdalnej w pandemii przeprowadzonego przez Uniwersytet SWPS, Carrotspot oraz Hays Poland.**

Jak zadbać o komfort pracy zdalnej i jednocześnie osiągać cele biznesowe? Dla pracowników i menedżerów nie jest to łatwe zadanie w nietypowej rzeczywistości. Wyniki badań mogą dostarczyć kilku wskazówek jak usprawnić pracę zdalną.

Na pracę zdalną przeznaczaliśmy średnio 1-2 godziny dziennie (zdanie 52% respondentów). W obecnej sytuacji, poświęcamy jej 7-8 godzin dziennie, czyli pracujemy z domu w wymiarze całego etatu (50% badanych). Wielu z nas deklaruje, że pracuje zdal­nie nawet powyżej 8 godzin dziennie (33% badanych), co oznacza, że w porównaniu z czasem przed pandemią, pracujemy (22% respondentów) dłużej niż 8 godzin dziennie.

**Niezadowoleni, ale zaangażowani**Osoby, które przed pandemią miały niewielkie doświadczenie w pracy zdalnej, zmagają się z problemami z komunikacją w pracy i z brakiem poczucia jej sensu. Są także mniej zadowolone ze swojego samopoczucia oraz równowagi pomiędzy domem a pracą. Jednocześnie są bardziej zaangażowane w wykonywanie obowiązków służbowych.

Najczęściej wskazywanymi czynnikami rozpraszającymi w trybie pracy zdalnej są dzieci i opieka nad nimi (22%) oraz obowiązki i prace domowe (18%). Dużo czasu poświęcamy również na bezcelowe przeglądanie telefonu i mediów społecznościowych – dla 15% respondentów to czynnik rozpraszający w pracy. Opieka nad zwierzętami oraz media (telewizja, internet) były wskazywane najrzadziej. Im więcej rzeczy nas rozprasza, tym jesteśmy mniej zaangażowani w pracę i czerpiemy z niej mniejszą satysfakcję.

**Zadowolenie zwiększa zaangażowanie**Praca zdalna wiąże się też z wieloma pozytywami i przynosi nam korzyści osobiste. Najbardziej podoba nam się, że pełniąc obowiązki zawodowe z domu, nie musimy dojeżdżać do pracy. Dużą wartością jest także ogólna elastyczność, jaką daje praca zdalna m.in. możliwość pracy z dowolnego miejsca i często w dowolnych godzinach.

Warto zaznaczyć, że osoby, którym odpowiada praca zdalna są jednocześnie bardziej zaangażowane w obowiązki zawodowe. Nie mają problemów z realizacją celów wyznaczonych przez przełożonych i nie odczuły zmiany poczucia przynależności do organizacji, w której pracują. Wyższy poziom zadowolenia jest związany również z lepszą oceną swojej efektywności wpływu na organizację.

**Czy praca z domu to jeszcze to samo?**Najbardziej brakuje nam spontanicznych rozmów przy kawie ze współpracownikami. Odczuwamy również brak bezpośrednich spotkań, projektów realizowanych razem z kolegami i koleżankami oraz codziennych rozmów na temat sytuacji w firmie.

\*\*\*

Badanie zostało zrealizowane w sierpniu 2020 roku przez zespoły z Uniwersytetu SWPS, Carrotspot oraz Hays Poland. Jednym z celów badania było zbadanie czy zmiana trybu pracy ze stacjonarnego na zdalny oddziałuje na efektywność i produktywność w pracy. Pełna wersja raportu dostępna jest na: <https://carrotspot.com/zaangazowanie-w-czasie-pandemii>

*Katarzyna Żukowska, psycholog, Uniwersytet SWPS*