



LESZEK MORZYŃSKI

**INTERAKCJE AUDIOWIZUALNE
A POCZUCIE UCIAŹLIWOŚCI
WARUNKÓW PRACY
MATERIAŁY INFORMACYJNE**

Zrealizowano w ramach VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Zadanie nr III.PN.12,



pt. Wpływ interakcji audiowizualnych w środowisku pracy na poczucie uciążliwości warunków pracy i wydajność pracy

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Projekt okładki: Kamil Jach

Opracowanie redakcyjne: Dominika Bohutyn

Opracowanie graficzne: Jolanta Maj, Cezary Szymański

Zdjęcie na I okładce: Freepik.com; zdjęcia w materiale: Autor

CIOP  **PIB** **75** LAT



© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2025

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16,

00-701 Warszawa

tel. (22) 623 36 98,

www.ciop.pl

WPROWADZENIE

Stanowiska pracy umysłowej, w tym biurowej, to duża grupa stanowisk wymagających skupienia uwagi. Głównym wyzwaniem na nich jest występowanie czynników uciążliwych, które oddziałują na pracownika i mogą pogarszać jego nastrój oraz koncentrację, a także zwiększać poziom zmęczenia, co prowadzi do obniżenia wydajności pracy.

Często spotykanym na stanowiskach pracy biurowej czynnikiem uciążliwym jest hałas, którego źródłem są najczęściej sprzęty elektroniczne (np. drukarki, komputery), elementy wyposażenia budynku (np. klimatyzatory, wentylatory, pompy) lub warunki zewnętrzne (ruch uliczny, maszyny pracujące na zewnątrz). Niekorzystny wpływ na samopoczucie pracowników biurowych może mieć również otoczenie wizualne, tzn. wygląd i barwy środowiska pracy.

Najnowsze badania wskazują, że interakcje pomiędzy obrazem a dźwiękiem w środowisku pracy mogą mieć wpływ na zmniejszenie poczucia uciążliwości jednego z nich. Szczególnie dobry wpływ na nastrój i zmniejszenie stresu ma obcowanie ze środowiskiem naturalnym.



BADANIA

Badania wpływu interakcji audiowizualnych na poczucie uciążliwości pracy prowadzone w CIOP-PIB wykazały, że:

- interakcja pomiędzy dźwiękiem a obrazem zmienia ocenę ich przyjemności w stosunku do oceny dokonywanej niezależnie,
- interakcje audiowizualne mogą wpływać na postrzeganie uciążliwości pracy, nastrój i poczucie obciążenia pracą.

W ramach realizacji projektu opracowano „Wytyczne dotyczące stosowania środków audiowizualnych w miejscu pracy w celu ograniczenia uciążliwości warunków pracy i poprawy wydajności pracy na stanowiskach pracy wymagających koncentracji uwagi”, które można znaleźć na portalu internetowym CIOP-PIB (www.ciop.pl). Wytyczne te zawierają wskazówki, jak prawidłowo stosować środki audiowizualne do poprawy warunków pracy.

Przygotowano również „Zestaw próbek audiowizualnych do wykorzystania w przestrzeni pracy”, zawierający obrazy i dźwięki o tematyce przyrodniczej, udostępniony do pobrania na potrzeby niniejszych wytycznych.

