



# Technostres

- forma pracovního stresu
- termín – psychoterapeut Craig Brod, 1984
- Význam:
  - **somatické a psychosomatické potíže** u uživatelů techniky – (bolest zad, zatěžování ruky, zraková únava, poruchy paměti, koncentrace - trpělivosti, záchvaty hněvu, obtíže se spánkem..., poruchy chování)
  - 85% populace pocit nejistoty při užívání různé techniky



# Technostres

- největší stres při přechodu na nový druh práce či nový program
- obavy z poškození zařízení, programu, zničení dat
- kdo v knihovně tímto nejvíc ohrožen?
  - **technofóbie** – odpor k užívání určité technologie, neoluddité
  - strach z poškození zdraví – záření monitoru, mobilů, **syndrom nemocných budov** (Sick Building Syndrome) – klimatizace, vysychání sliznic



# Technostres

- **over-identifikace** – nadměrné ztotožnění s technologií, ztráta identity,
- **technosis** – ztráta povědomí o hranicích člověk-stroj, vyžadování neustále propojenosti s přístroji
- **Zeigarnikův efekt** (The Zeigarnik Effect) – dle ruského psychologa Bluma Zeigarnika: pamatujeme si lépe neúplné než nedokončené úkoly, projekty
- ✓ krátkodobá paměť → nutné opakování → kognitivní námaha
- ✓ problém s nárůstem úkolů → vysilující a stresující (sledování mailů, RSS, blogů, sociálních sítí, komunitních a projektově manažerských software apod.)



# Technostres

- **IT stress** – dán užitím techniky k přenosu a zpracování technologií
- **technologicko-obsedantní porucha** – nedůvěra k IT, obavy ze selhání, neschopnosti správně technologii použít
- důsledek: snížená produktivita práce, nutkavá kontrola vlastní práce (e-mailů)



# Technostres

- Důsledky:
  - **krize koncentrace** – multitasking (na počítači děláním několika věcí najednou), zkrácení soustředění na 9 sekund, paměť nahrazována záznamovými médii
  - **kompresa času** – frustrace, agrese ze zamrznutí, zhroucení systému, touha po odstranění čekacích časů
  - **informační úzkost** z neschopnosti zachytit potřebné informace v informačním smogu
  - **odlidštění** – užívání technologií omezuje přímé kontakty mezi lidmi, uzavření ve virtuálním světě



# Informační neuróza

- patologický stav vyvolaný nadbytkem informací při nedostatku času pro jejich analýzu
- **antiinformační syndrom** – burn-out syndrom, neschopnost soustředit se na podstatné
- **rovnováha příjem/výdej informací** – i při schopnosti zpracovat potřebné informace z jejich velkého množství, bez schopnosti je vydávat může vést k nespokojenosti, frustraci



# Prevence technostresu

- ergonomie – studium optimálních pracovních podmínek, dizajn systémů
- informační vzdělání, výcvik v užití technologie
- poskytování supervizora – pomocník pro efektivní řešení problémů s technologiemi
- TAM - Technology Acceptance Model (<http://www.istheory.yorku.ca/Technologyacceptancemodel.htm>)
- vnímaná osobní účinnost (self-efficacy theory)
- humanizace technologie
- informační hygiena
- bionická knihovna (Harold Billings)