

Higiena cyfrowa: jak zarządzać pracą online i natłokiem informacji

Urszula Rapacka
urszularapacka.com

Jak korzystanie z technologii cyfrowych podczas pandemii wpłynęło na Twoje samopoczucie?

Zacznijmy od pytania. W czasie pandemii COVID-19 wielu i wiele z nas przestawiło się w rekordowo szybkim tempie na pracę zdalną. Chcąc nie chcąc wzięliśmy udział w gigantycznym globalnym eksperymencie. Zanim zaczniesz czytać tego ebooka, odpowiedz sobie na pytanie w tytule. Być może przejście na pracę cyfrową nie wiązało się dla Ciebie z naprawdę poważnymi konsekwencjami, z dużym stresem i frustracją. Być może wcale nie odczułeś/aś tej zmiany jako tektonicznego przesunięcia wielkich płyt tworzących Twoje życie. A może wręcz przeciwnie, w związku z pandemiczną izolacją nastąpiło w Twoim ekosystemie cenne i potrzebne przetasowanie priorytetów oraz kaskada dużych zmian. Sprawdź to ze sobą zanim przejdziesz dalej. **Jak korzystanie z technologii cyfrowych podczas pandemii wpłynęło na Twoje życie?** A jak na Twoje samopoczucie? Czy wiązało się z dodatkowym napięciem, z bezsennością, przemęczeniem, wybuchami irytacji? Czy też wyraźnie usprawniło Twoje funkcjonowanie, uprościło Ci życie, uspokoiło Cię i odstresowało? Na następnej stronie zadam Ci jeszcze bardziej szczegółowe pytania o Twoje funkcjonowanie w przestrzeni cyfrowej, co pozwoli Ci postawić autodiagnozę, a na kolejnych stronach zobaczyć swoje życie cyfrowe w szerszym kontekście, czyli zestawić własne odpowiedzi na moje pytania z danymi zebranymi przez międzynarodowych naukowców na temat przeciętnego mieszkańca Zachodu.



Fot. cottonbro (Pexels)

AUTODIAGNOZA 1

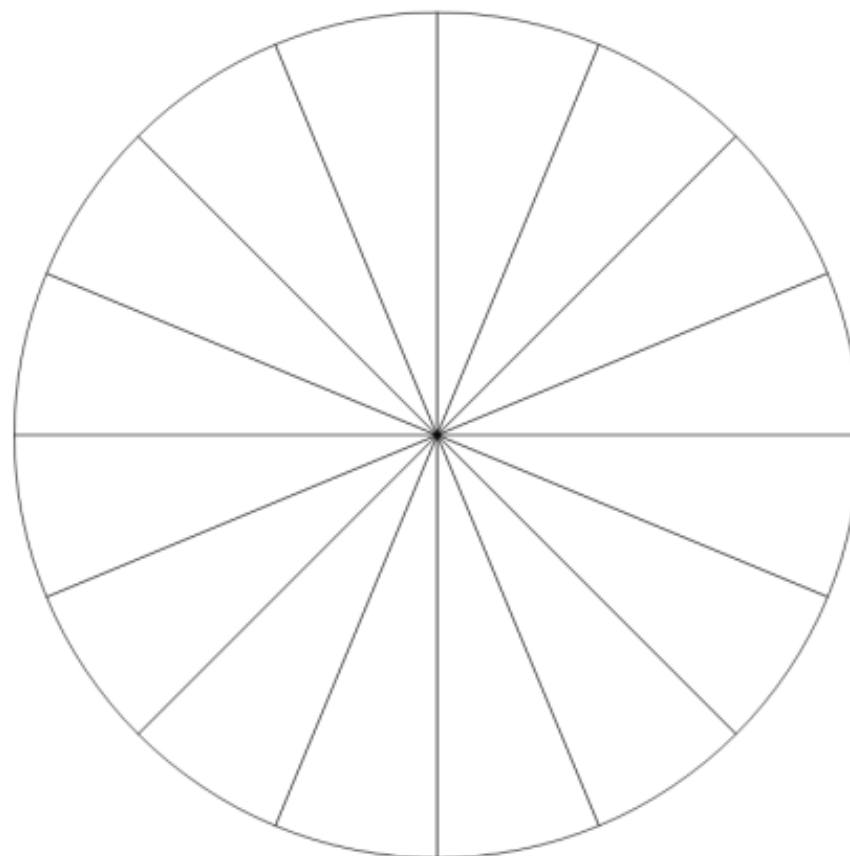
Weź kartkę papieru, narysuj na niej koło i podziel je na tyle segmentów, ile godzin w ciągu doby spędzasz na jawie.

Ja śpiam około 8 godzin na dobę, co zostawia mi 16 godzin na aktywność. W moim kole byłoby więc 16 segmentów. Jeden segment = 1 godzina. Jeśli Twój dzień wygląda podobnie, możesz wydrukować tę stronę i wykorzystać gotowe koło zamieszczone poniżej.

Różnymi kolorami zaznacz na kole czas, który przeciętnie w ciągu dnia poświęcasz na:

- sprawdzanie maili i odpisywanie na nie
- pracę w edytorach tekstów lub arkuszach kalkulacyjnych
- spotkania online
- czytanie artykułów w internecie
- media społecznościowe
- oglądanie filmów online
- granie w gry na komputerze lub telefonie
- korzystanie z rozmaitych aplikacji.

Kiedy będziesz gotowa/y, zastanów się, jak to się ma do Twojego harmonogramu sprzed roku. A jak do życiowych priorytetów?



AUTODIAGNOZA 2

Oszacuj odpowiedzi na poniższe pytania i zapisz je na kartce. Przydadzą się później, kiedy będziemy omawiać wyniki badań naukowych – będziesz mógł/mogła zobaczyć, czy Twoje nawyki są podobne do ogólnoswiatowej średniej:

1. Przez ile godzin dziennie jest włączony Twój komputer?
2. Ile razy dziennie patrzysz na komórkę?
3. Przeciętnie rzecz biorąc, ile okienek masz równocześnie otwartych na komputerze?
4. Ile stron internetowych odwiedzasz dziennie?
5. Ile razy na godzinę „przeskakujesz” między programami, stronami www, aplikacjami?



Fot. Startup Stock Photos (Pexels)



Kiedy przeczytasz ostatnie zdanie tego akapitu, dziesiątki tysięcy pracowitych kierowców Ubera na całym świecie dowiedzie właśnie swoich klientów w ustalone miejsce. Tymczasem na Tinderze ponad milion osób zyska lub straci szansę na miłość, bo czyjś wyćwiczony kciuk sprawnie przesunie ich zdjęcie profilowe w prawo lub w lewo. Co ciekawe, dane z poprzedniej strony – chociaż robią duże wrażenie – już dawno są nieaktualne. Z 16 milionów SMS-ów słanych w minutę w 2018 roku podskoczyliśmy do 18 milionów w ciągu kolejnych 12 miesięcy. Jeśli w 2018 roku co minutę wysyłaliśmy 156 milionów maili, rok później było ich już 188 milionów, a w 2020 roku, w związku z masową przesiadką na pracę zdalną, łączy mailowe pracują aż dymi. W zeszłym roku w ciągu 60 sekund wymienialiśmy ponad 41 milionów wiadomości na WhatsAppie i Messengerze. Skype, Zoom, Teams i inne platformy komunikacyjne pękają w szwach, a nasze mózgi wyrabiają sobie jeszcze silniejsze nawyki związane z wykorzystywaniem technologii. Garść danych o wpływie pandemii na nasze zwyczaje cyfrowe będziecie mogli zobaczyć na kolejnych stronach.



„Duża ilość informacji, wiedzy dostępnej za dotknięciem kciuka nie czyni nas wcale mądrzejszymi. Realnym problemem staje się oddzielenie tego, co fałszywe, od tego, co prawdziwe. Fake newsy współtworzą rzeczywistość i nawet śledząc całkiem oczywiste fakty, nie do końca wiemy komu ufać. Gubimy się, słyszymy wersje wydarzeń i analizy będące pochodną partykularnych interesów ośrodków je wygłaszających. Tracimy zatem zaufanie. Wspomniane przeciążenie informacjami jest źródłem realnego stresu, może przyczyniać się do poczucia wyobcowania i nienadążania za rzeczywistością. Jakie są strategie radzenia sobie ze stresem informacyjnym? Z jednej strony dość oczywiste, ale z drugiej – niezupełnie konstruktywne. Uciekamy w prostotę (coraz krótsze i płytsze wiadomości, czytanie skrótów i podsumowań oraz samych nagłówków) oraz w automatyzację – czyli sięgamy do coraz mniejszego zasobu źródeł, powtarzając wydeptane schematy. Ilu z nas wchodzi wciąż na te same strony internetowe, z których czerpiemy wiadomości? Ile jest tych stron? Zaryzykuję stwierdzenie, że standardowo jest ich bardzo niewiele... Wycofujemy się albo umacniamy w tym, w co wierzymy. Rozmawiamy z podobnymi do nas, współtworzymy bańkę informacyjną.”

[Raport „Digitalizacja” House of Skills](#)

Cztery aspekty technostresu przy intensywnej, długotrwałej pracy zdalnej

Fizyczny:

Jeśli zbyt długo wpatrujemy się w ekrany, cierpią nasze oczy – stają się suche, mięśnie odpowiedzialne za ich pracę robią się napięte, pogarsza się nasze widzenie dalekie i peryferyjne. Z kolei wielogodzinne siedzenie przy biurku powoduje bóle pleców i głowy, sztywny kark i ramiona, bóle stawów, napięcia mięśniowe, kłopoty z trawieniem i oddychaniem, krążeniem i ciśnieniem krwi. Ponieważ praca online potrafi mocno zaabsorbować, zdarza się, że całkiem zapominamy o fizjologii. Nie pijemy, nie ruszamy się, nie otwieramy okna, stąd pod koniec dnia możemy mieć suche usta i gardło, cierpieć na odwodnienie, kłopoty trawienne, nawet niedotlenienie.

Emocjonalny:

Jeśli pracujemy sami, bez kontaktu z ludźmi albo jeśli żonglujemy wieloma zadaniami i ciągle coś nas od nich odrywa, możemy czuć poirytowanie, chroniczne napięcie albo niepokój po odłączeniu od komputera/telefonu, może nas nękać izolacja, poczucie braku przynależności czy braku uznania, mogą się też pojawić wybuchy złości albo stany depresyjne.

Behawioralny:

W skrajnych przypadkach graniczących z pracoholizmem lub uzależnieniem od technologii zobaczymy takie zachowania jak: spędzanie zbyt długiego czasu przy komputerze (długie godziny non-stop, późne godziny nocne, konieczność zalogowania się natychmiast po przebudzeniu), zbyt duże wydatki na sprzęt i apki, odzwyczajenie od bezpośredniego kontaktu z ludźmi, bezsensowność.

Psychiczny / Umysłowy:

Technologia wpływa także na to, jak w ogóle czujemy się w swoim życiu, jak się widzimy wobec świata. Tutaj może się pojawić przeładowanie informacyjne, poczucie zagubienia kiedy szukamy konkretnych informacji, bezradność, niepewność i poczucie niekompetencji, brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie że konkurujemy z maszynami – musimy być równie szybcy, nieomylni i produktywni jak komputery.

Podczas gdy media na całym świecie trąbią o technostresie, a zagraniczne firmy i rządy wprowadzają regulacje, które pozwolą szeregowym pracownikom poradzić sobie z wyzwaniami, przynoszonymi przez kolejne przełomy w cyfryzacji, automatyzacji i robotyzacji, Polacy wydają się zdeterminowani żeby konkurować z maszynami według kryteriów, które maszyny spełniają dużo lepiej niż omylny człowiek. Człowiek potrzebuje jeść, spać, odpoczywać, wymaga też dbałości o morale, które to morale maszyny mają w poważaniu.

Co prawda według danych OECD (Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) to Meksykanie są najbardziej zapracowanym narodem świata (w 2018 r. przepracowali średnio 2258 godzin rocznie, a ustawowy czas pracy w ich kraju wynosi 48 godzin tygodniowo), Polacy z wynikiem 1928 godzin w 2017 roku są w raporcie OECD na wysokim siódmym miejscu. Dla porównania – Niemcy, którzy zamykają stawkę, przepracowali dwa lata temu aż 600 godzin mniej niż my (1356).

Skutki tego stanu rzeczy pokazuje ranking „The Workforce View in Europe 2018”. Wynika z niego, że jesteśmy nie tylko zapracowanymi, ale również najbardziej zestresowanymi pracownikami w Europie. Stresu każdego dnia doświadcza w pracy aż 27 proc. Polaków. Według raportu firmy Naturativ badającej filozofię slow life w polskim wydaniu, aż połowie z nas zdarza się pracować w czasie wolnym. Co gorsza, aż co trzecia osoba w wieku 25–44 lat odczuwa niekiedy wyrzuty sumienia, gdy odpoczywa.

Można za to winić polski styl zarządzania – zwany często folwarcznym, można też wskazać na nasz specyficzny etos pracy: kult samotnej orki na ugorze, rodzaj heroicznego samopoświęcenia. Możemy szukać genezy tego problemu w nawykach z PRL-owskiej szkoły, gdzie premiowani byli uczniowie raczej pracujący dużo niż twórczo czy mądrze. Na kolejnej stronie zobaczycie z kolei typy osobistych postaw, które dodatkowo utrudniają nam sensowne ułożenie się z nadmiarem bodźców cyfrowych i zarządzanie naszą relacją wobec technologii.

Jak unikać „ciągów zadaniowych”

Z jednej strony mamy „przerywajki”, a z drugiej wielu z nas zdarza się spędzać przy komputerze dużo za dużo czasu bez przerw. Przejścia między zadaniami na komputerze są niewyczuwalne. Przeklikanie między jednym a drugim okienkiem zajmuje ułamek sekundy, podczas gdy w tradycyjnym biurze prawdopodobnie pofatygowalibyśmy się do innego pokoju lub na inne piętro żeby o coś zapytać kolegę lub uzgodnić coś z szefem. Wielu i wiele z nas wpada w związku z tym wielogodzinne „ciągi zadaniowe”, nie odchodząc od komputera przez całe połacie dnia pracy, co oznacza kilka rzeczy:

Po pierwsze: czasem zapominamy o istotnych fizycznych potrzebach swojego organizmu. Ruch, odpoczynek dla oczu, swobodny oddech i świeże powietrze, picie wody, nawet toaleta – to wszystko schodzi na dalszy plan jeśli zatracimy się w komputerowej robocie.

Po drugie: nie pozwalamy mózgowi na odpoczynek od bodźców i skuteczne metabolizowanie informacji, wpadając w hiperczułość i rozproszenie. To prowadzi do współczesnego paradoksu, do którego w ogóle nie przygotowało nas nasze dzieciństwo – nasze ciało przez wiele godzin pozostaje dziś w bezruchu, a więc fizycznie nie jesteśmy przesadnie wyczerpani, ale nasz umysł przebiegł kilka maratonów i jest straszliwie przeciążony. W rezultacie pod koniec dnia nie nadajemy się prawie do niczego i nie do końca rozumiemy, jak to się stało.

Po trzecie: przemęczamy mózg nie tylko ilością informacji, ale również ich wielością, różnorodnością, brakiem rozróżnienia między sprawami istotnymi a drobiazgami, często pozostawiając zadania w połowie kiedy zajmie nas coś innego. Zamiast więc odhaczać kolejne pozycje na liście zadań, generujemy wielki, niekończący się amalgamat niedokończonych czynności, obciążając nim pamięć roboczą i narażając się na rosnące napięcie. Cierpi na tym również nasze subiektywne poczucie skuteczności.

Po czwarte: ze wszystkich zmysłów, którymi dysponujemy, wykorzystujemy przy komputerze tylko wzrok i może słuch. Pozostałe leżą w tym czasie odłogiem. Nasz wszechstronny mózg działa więc przez większość dnia jednotorowo, nie wykorzystuje swojego potencjału, co długofalowo redukuje naszą kreatywność i elastyczność.



A może sprytny gadżet? Samsung wyprodukował specjalną myszkę sprzyjającą równowadze życiowej (Balance Mouse). Myszka działa standardowo do momentu, kiedy nie przesadzimy z czasem spędzonym przy komputerze. Wtedy wbudowany mechanizm myszy sprawia, że „ucieka” ona przed naszą dłońią dopóki nie odejdziemy od laptopa i nie odpoczniemy przez ustalony wcześniej czas. Dopiero wtedy możemy wrócić do komputera.

Źródło: brandinginasia.com

DOBRA PRAKTYKA

Nawet jeśli nie posiadasz sprytnej uciekającej myszki, zaczynając konkretne zadanie na komputerze wyznacz sobie na nie ustalony czas (nastaw minutnik) i przerwij je, kiedy czas minie, nawet jeśli nie jest skończone. **Odejdź od komputera** chociaż na moment.

Ponieważ pracując w świecie cyfrowym zapominamy tworzyć sobie „bufory” – przejścia od jednego zadania czy roli do drugiego (w realu przemieszczalibyśmy się w przestrzeni) – wprowadź chociaż symboliczne „**momenty dekompresji**” między zadaniami. Spróbuj też umówić się sam/a ze sobą, że w dowolnym momencie w ciągu dnia pracy będziesz mieć otwarte wyłącznie tyle okienek, ile jest absolutnie konieczne do wykonania JEDNEGO aktualnego zadania.



Fot: Andrea Piacquadio na Pexels

Innym sprytnym sposobem na redukcję czasu spędzanego przy komputerze jest... wylogowanie się i **wyłączenie sprzętu**. Następnym razem kiedy podkusi Cię żeby coś szybko sprawdzić w Internecie albo pilnie dopisać do raportu, może zastanowisz się dwa razy jeśli będzie to wymagało ponownego włączenia laptopa. W moim przypadku ta praktyka sprawdza się doskonale - jej skutek jest taki, że czekam aż zbierze mi się kilka zadań do zrobienia na komputerze i dopiero wtedy włączam go ponownie.

DODATKOWE DOBRE PRAKTYKI

- Pierwsze 30-60 minut poranka spędź offline.
- Zaplanuj i spędź 30, 45 albo 90 minut dziennie całkowicie bez technologii. Wpisz je „na twardo” w kalendarz.
- Nastaw minutnik na 90 minut – co 90 minut przerwij pracę, odejdź od biurka, przeciągnij się albo coś poćwicz, pozwól odpocząć oczom, napij się wody, zaczerpnij powietrza.
- Rób ćwiczenia mindfulness (biorąc uważnie prysznic, smakując kawę, spacerując i obserwując otoczenie).
- Pobaw się w „neurobik”*



*więcej o neurobiku przeczytasz na następnej stronie

Cztery typy odpoczynku

Na koniec (strona 99 ze 100 stron tego ebooka!) proponuję Wam przyjrzeć się odpoczynkowi w nowy, XXI-wieczny sposób. Nie chodzi bowiem tylko o sen i siedzenie na kanapie. Nie chodzi tylko o to, że wyłączamy komputer i dajemy odetchnąć zmęczonym oczom. Niektórzy naukowcy twierdzą, że istnieje tak naprawdę kilka typów odpoczynku i rozmaite sposoby na ich osiągnięcie:

Odpoczynek od bodźców

Na przykład: kontakt z naturą (kąpiele leśne!), medytacja, komora relaksacyjna (deprywacja sensoryczna), czas spędzony w ciszy.

Odpoczynek emocjonalny

Techniki mindfulness, czas tylko dla siebie, spacer, rozmowa z życzliwymi bliskimi, terapia, ulubione hobby.

Odpoczynek umysłowy

Na przykład: rękodzieło, sport, taniec, sztuka, podróże.

Odpoczynek fizyczny

Składa się na niego m.in. sen, dieta i sport.

Czasami jesteśmy tak „nakręceni”, że nawet medytacja nie wydaje się szczególnie pomagać. Sposób na regenerację chronicznie przestymulowanego układu nerwowego i ciągłych napięć mięśniowych to przede wszystkim energiczny ruch, dobrany oczywiście do Twoich osobistych możliwości i uwarunkowań. Co może pomóc? Ćwiczenia cardio, ćwiczenia aerobowe, bieganie, joga, taniec, dynamiczne medytacje OSHO, masaż powięziowy i wiele innych form ruchu.

Fot. Miriam Fischer (Pexels)



Na pożegnanie zostawię Cię z obrazem odpoczywającego liska. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące treści tego ebooka, jeśli masz ochotę zamówić jego 100-stronicową wersję, albo jeśli chcesz popracować nad własną higieną cyfrową albo dobrostanem i wydajnością Twojego zespołu, serdecznie zapraszam do kontaktu:

[Urszula Rapacka – Kołczyca](#)

[urszularapacka.com](https://www.urszularapacka.com)

[linkedin.com/in/urszula-rapacka](https://www.linkedin.com/in/urszula-rapacka)