

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku rozmawiamy na temat radzenia sobie z nadmiarami informacji.

Ale co ważne, zajmiemy się nie tylko informacjami typowo zawodowymi czy związanymi z rozwojem, ale także takimi bardziej rozrywkowymi.

Oczywiście postaram się to wszystko mówić w miarę krótko, tak żeby was nie przytłaczać odcinkiem tego podcastu, a ponadto książki oraz ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Breivo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie Breivo.pl, a to jest 68 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Ok, zacznijmy od rizmów. Ogólnie dobrze jest zdobywać wiedzę, dobrze jest rozwijać się.

Fajnie jest być na bieżąco z różnymi wydarzeniami kulturalnymi i produktami kultury. Pewnie.

Tak samo jak dobrze jest regularnie jeść, dobrze się odżywiać.

Problem pojawia się wtedy z tym odżywianiem, jeżeli jemy zdecydowanie zbyt dużo i nie dajemy sobie też przestrzeni na to, żeby w jakiś sposób tę energię spożytkować.

I podobnie, tak jak możemy doprowadzić się do otyłości tak fizycznie, to mierzymy się z takim zjawiskiem nazywanym potocznie otyłością informacyjną, czyli sytuacją, w której ilość informacji jest już tak duża, że właściwie można powiedzieć, że jesteśmy tak intelektualnie otyli.

To znaczy, mamy bardzo dużo, przyswajamy tych treści, ale niekoniecznie mamy przez to przestrzeń na to, żeby w jakiś sposób w ogóle tę informację przetwarzać, żeby cokolwiek z nimi zrobić.

Tylko cały czas, cały czas dorzucamy sobie nowe informacje.

No a fakty są takie, że w dzisiejszych czasach zdecydowanie mamy co dorzucać, bo z jednej strony oczywiście w zależności od tego, jaką pracą się zajmujecie,

ale w pracy zwykle nie brakuje źródeł różnych informacji, to znaczy mamy jakiś klientów, jakiś ludzi, z którymi musimy pracować, mamy pewnie całkiem sporo maili, jakiś telefonów, zapytań.

No ale to jest jedno, natomiast później coś okazuje, że praca się kończy, a my cały czas jesteśmy bombardowani dużą ilością informacji,

no bo jedno to są media społecznościowe, gdzie co sekundę zmienia nam się jakiś obrazek, czytamy jakieś krótkie opisy,

no ale do tego przecież jeszcze mamy całkiem sporo książek do przeczytania, jak tam Wasza Górka z tytuł książek, który trzeba przeczytać, wysoka,

no właśnie, bo przecież pełno jest to list, których nie należy ignorować typu 100 książek, które trzeba przeczytać przed śmiercią,

ale książki to jedno, no bo przecież są jeszcze filmy, no podcasty rzecz jasna, hej no nie zapomnijmy o podcastach,

trzeba być na bieżąco, więc fajnie było przeczytać jakieś wiadomości, no ale jeszcze są seriale i trzeba być na bieżąco,

tak, no bo możliwe, że część z Was nie nadrobiło jeszcze klasyki typu Breaking Bad czy Rodzina Soprano,

a tu już macie do obejrzenia całkiem dużo nowych, dobrych seriali, no i jak się z tym wszystkim wyrobić.

Słucham druga, mam tutaj dla Was ciekawostka. Ciekawostka.

W 2009 roku w samych tylko Stanach Zjednoczonych było emitowanych równolegle 210 tak zwanych seriali ze scenariuszem,

ale już w roku 2022 było ich 599, czyli niemal trzykrotnie więcej. Wow, ale ciekawostka.

No i niby to wszystko fajnie, no bo to przecież dla przyjemności, natomiast coraz częściej zdarza się,

że tak jak mówię się o lęku o tym, że będziemy wykluczeni w sensie, że przegapimy jakąś informację, to również tak kulturowo zdarza się, że wiele osób ma takie poczucie, że okej, trzeba nadrobić ileś rzeczy,

ileś seriali, ileś filmów po to, żeby być w miarę na bieżąco, żeby nie być gdzieś tam wykluczonym z otoczenia,

no i oczywiście pojawiają się tu bardzo często próby takiej optymalizacji, to znaczy wykorzystywania maksymalnie czasu,

to znaczy w drodze to trzeba czegoś posłuchać, jakichś podkastów albo audiobooków, będąc w domu do jedzenia dobrze obejrzyć serial,

jak ćwiczymy tak samo, najlepiej jeszcze na przyspieszeniu, żeby obejrzyć więcej odcinków serialu w krótszym czasie.

Okej, to wszystko? Mogą nie być złe pomysły.

Tyle tylko, że w pewnym momencie zaczynamy zdecydowanie przeginać z ilością informacji, którą uzyskujemy,

tak samo jak okej, fajnie jest zjeść kilka posiłków w ciągu dnia, nie zaszkodzi pewnie od czasu do czasu zafonować sobie jakiś deser,

no ale jeżeli będziemy w każdej wolnej chwili coś jedni, a jednocześnie nie mieli żadnej innej aktywności żadnego innego ruchu,

no to niestety docelowo nie skończy się to dla nas zbyt dobrze, no i tak samo informacyjnie też ta otyłość może się pojawić.

Pewne wyobrażenie na temat tego, jak wiele przyswajamy informacji, może dać nam raport z 2009 roku,

który zasugerował, że każdego dnia przeciętny człowiek akurat stana zjednoczony w tym przypadku przyswaja około 34 GB informacji

i w tym około 100 tysięcy słów, które słyszymy, widzimy.

Tak, 34 GB to mniej więcej tyle, ile zajmuje jakieś 8700 zdjęć w dobrej jakości,

a 100 tysięcy słów, no to mniej więcej połowa pierwszej części władcy pierścieni, czyli drużyny pierścienia.

Bardzo, bardzo dużo, a myślę, że gdybyśmy te dane zaktualizowali na rok 2023, to byłoby ich jeszcze więcej.

Zwłaszcza, że przecież mamy też tutaj dużo dodatkowych zjawisk, takie jak chociażby pinch watchnik,

czyli takie seryjne oglądanie seriali, czyli nie to, że oglądam jeden odcinek sobie dzisiaj, tam za parę dni kolejny, tylko że oglądamy na przykład po 5 odcinków dziennie, czy cały sezon.

I na pierwszy rzut oka może to wyglądać jako fajny pomysł.

I pewnie jak zrobicie tak, nie wiem, raz na dwa miesiące znajdziecie sobie cały dzień,

żeby obejrzyć nowy od sezon jakiegoś mega wyczekiwanego przez was serialu,

okej, pewnie nic wam to nie zrobi.

Natomiast na dłuższą metę to może być bardzo złudne.

No bo po pierwsze, przez to, że już w ciągu dnia jesteście przytłoczeni informacjami być może z pracy,

no to nie chce się wam za bardzo myśleć, więc potrzebujecie coś takiego biernego.

Myślę sobie, okej, obejrzy serial, to będzie spoko.

No i jako, że seriale oczywiście są tak montowane, tak robione, żeby tam pojawiały się jakieś takie

zawieszenia,
które zachęcają nas do tego, żeby obezrzeć kolejny odcinek.
No i jak oglądamy, no to dostajemy trochę tej dopaminy,
no to łatwo jest tak trochę się uzależnić i uciec do tego świat.
Okej, oczywiście, rozrywka jest bardzo cenna i może być dla nas pomocna właśnie do tego,
żeby oderwać się od bieżących wydarzeń, żeby się zrelaksować, żeby odpocząć, to wszystko jest
super.
Problem pojawia się wtedy, kiedy zaczynamy za bardzo zbyt często uciekać od codziennych
wydarzeń,
uciekać od tego z czym należy się zmierzyć właśnie taki fikcyjny świat,
no bo efekt może być taki, że po pierwsze, jak obejrzymy jeden odcinek jakiegoś filmu czy serialu,
to pewnie możemy potem znaleźć sobie chwilę na to, żeby pobyc w tym świecie,
żeby sobie przemyśleć, czy to coś ciekawego wnosi dla nas.
Natomiast w momencie, kiedy oglądamy już, nie wiem, 10 odcinek z rzędu,
no to prawdopodobnie trudno z pełnym zaangażowaniem oglądać taki serial.
Ale ryzyka oczywiście jest trochę więcej, bo badania pokazują,
że na przykład w przypadku binge-watchingu pewnym ryzykiem może być to,
że po pierwsze zachęca to do tego, żeby nie zajmować innymi rzeczami,
czyli na przykład do tego, żeby się odizolowywać od osób innych, tak?
No bo nie mamy czasu się z nimi spotykać, no bo musimy oglądać.
Badania sugerują, że osoby, które odczuwają depresję i właśnie czują się samotne,
stosunkowo częściej mają tendencję do tego, żeby seriale serijnie oglądać,
tylko że to się robi błędne koło, no bo w efekcie tego jeszcze bardziej potrafią pogaszać swój nastrój,
no bo brakuje im jakiegokolwiek innej aktywności,
co z kolei często też prowadzi na przykład do problemów ze snem,
no bo po prostu poświęca się bardzo dużo czasu na to oglądanie.
Co więcej, mówimy tutaj o otyłości informacyjnej,
no ale jeżeli mnóstwo czasu poświęcamy na przyswajanie informacji,
czy to zawodowych, czy takich rozrywkowych,
to to może się okazać, że zupełnie będzie nam brakowało aktywności fizycznej,
no i w niedługim czasie dorobimy się też takiej fizycznej otyłości,
będziemy jej komplet.
Ale jest coś jeszcze, bo badania pokazują,
że taki nadmiar informacji uniemożliwia nam skuteczne ich przetwarzanie,
a to oznacza i tutaj też do badania pokazują spore problemy,
na przykład z podejmowaniem decyzji.
Mogą też się pojawiać różnego rodzaju problemy emocjonalne,
więc jakby nadmiar informacji może być dla nas całkiem szkodliwy.
No czasem taką rzeczą, która też oczywiście stanowi o nadmiarze,
to jest to, że na przykład przeglądamy bardzo, bardzo dużo informacji
po to, żeby podejmować jakieś decyzje
i znów fajnie jest podejmować świadome decyzje,
ale nadmiar może być pewnym problemem do tego,
żeby sobie spokojnie usiąść i pewne rzeczy przeanalizować.

To teraz pomyślmy, co można z tym zrobić.
OK, żeby zastanowić się nad tym,
jak można byłoby sobie z tym nadmiarem informacji z tą otyłością informacyjną
trochę lepiej poradzić, to warto byłoby zwrócić uwagę na te rzeczy,
które się do niej bardzo często przyczyniają.
To znaczy do tej otyłości informacyjnej.
No i tu z jednej strony, oczywiście tak jak mówiłem w przypadku
zwłaszcza treści rozrywkowych,
no to jest ta potrzeba odpoczynku, ucieczki, czasem odbierającego świata,
ale oczywiście są też inne równie ważne problemy.
Jedno to to, że obecnie, jeżeli nie mamy odpowiednich metod,
to bardzo trudno jest odróżnić cenne informacje
od takiego ogólnego szumu informacyjnego.
Więc w związku z tym przyjmujemy bardzo dużo informacji,
z których wiele nie ma zbyt dużej wartości,
ale niekoniecznie potrafimy oddzielić jedno od drugich
i skupić się na tych, które są wartościowe.
Na trzecia rzecz, o której warto wspomnieć,
to to, żeby łatwiej nam się przetwarzało informacje,
no to byłoby dobrze, gdyby te informacje były w jakiś sposób powiązane.
No i w przypadku, kiedy czytamy na przykład książkę,
no to jest OK, no bo zwykle jest tam jakiś ciąg przyczynowo-skutkowy.
Zresztą, kiedy oglanamy film czy seriale, zwykle jest też podobnie, tak?
Znaczy, jak oglanamy nawet dziesiąty odcinek serialu,
no to jest on jakoś tam w założeniu swym spójny.
Natomiast w przypadku, kiedy przyswajamy dużo bardzo krótkich informacji,
takich jak chociażby często jest to w mediach społecznościowych,
czy w ogóle krótkie formy, typ jakiejś shorty na YouTube,
stają się teraz popularniejsze, no i z jednej strony wydaje się,
że no super, tak? No bo wtedy dostaję taką pigułkę wiedzy i w sekundę to mam,
no ale z drugiej strony to są takie zbiory informacji,
które są oderwane od wszystkiego innego.
I wtedy jakby zamiast takiego powiedzmy, nie wiem, jak czytamy książkę,
czy właśnie nawet już oglanamy film czy serial,
no to powiedzmy, że mamy takie drzewo, gdzie jest pełno liści,
i one wszystkie są jakoś ze sobą powiązane.
Natomiast w momencie, kiedy oglądamy mnóstwo jakiejś krótkiej informacji,
na przykład na Instagramie, to tak jakbyśmy mieli po prostu deszcz,
liści, które gdzieś tam spadł, i one tak sobie leżą niepowiązane,
no i trochę trudno jest to później poogarniać, połączyć,
więc dla nas jest to dodatkowy wysiłek.
I jeżeli chodzi o radzenie sobie, no to wiadomo,
że pierwszą rzeczą jest to, jak zminimalizować ilość informacji,
no i tutaj mamy tak zwane podejście wykluczające,

czyli po prostu wyciąć, ile się da,
ale czasem nie chodzi o to, żeby wycinać,
tylko poświęcić chwilę czasu na to,
żeby lepiej dobrać źródła i lepiej dobrać informacji.
Ja wiem, że jak macie poczucie, że...
OK, teraz mam chwilę na obejrzenie serialu,
no to patrzę, nie wiem, Netflix coś pokazuje,
że to jest najpopularniejsze w Polsce to ogląda.
OK, może to brzmi jak fajny pomysł,
ale istnieje ryzyko, że stracie na to całkiem sporo czasu
i niewiele z tego wyniesiecie.
Niekoniecznie osiągniecie efekt, który chcecie.
Tak, bo efekt może być różny.
Czasem to może być chęć poznania jakiejś interesującej historii,
przyżycia jakiejś emocji,
a czasem po prostu pośmiania się i rozrywki.
Pod tym względem,
ja wiem, że to zabiera trochę czasu, ale nie aż tak dużo,
warto byłoby być może z jednej strony
w pewnym momencie pomyśleć,
czy nawet przejrzeć,
dzisiaj to jest prostsze w telefonie,
ile na co poświęcacie czasu
i tak samo na seriale.
Zobaczyć, ile na przykład seriali obejrzyliście,
czy książek przeczytaliście,
ile czasu wam to pochłonęło
i po pierwsze zastanowić się, co lepiej wybierać.
Czyli czasem dobrze jest nawet poświęcić,
powiedzmy, te pół godziny, czy godziny na to,
żeby wybrać sobie jakieś filmy,
czy seriale, czy książki, które chcielibyście czytać,
po to, żeby mieć większe prawdopodobieństwo,
że traficie na coś wartościowego,
zamiast marnować czas na rzeczy zupełnie przypadkowe.
Zwłaszcza, że w dzisiejszych czasach
jest to stosunkowo łatwe,
bo jest bardzo dużo różnych rankingów,
różnych bas, tak jak chociażby film web,
czy EMDB, jeżeli chodzi o filmy, czy seriale,
gdzie widzimy oceny ludzi,
wiadomo, że to nie da wam 100% pewności,
że to będzie dla was,
ale raczej da wam pewne wyobrażenie,

że coś może być godne waszej uwagi.
I wybierając, oczywiście szukając tych informacji,
wiadomo, nie zapominajcie o potrzebie
odpoczynku, czy rozwoju,
no bo jak wy myślicie sobie same filmy,
czy seriale, które będą, wiecie,
mega nagradzane, jakieś takie bardzo artystyczne,
no to jest duża szansa,
że jak będziecie zmęczeni,
to i tak nie będzie wam się chciało tego oglądać,
jak ci kliknicie pierwszą z brzegu
komedię polecaną przez Netflix'a.
A są też dobre komedie,
więc może warto byłoby takie oglądać,
bo faktycznie chyba w dzisiejszych czasach
szkoda jest trochę czasu na treści kiepskiej jakości,
kiedy jest tyle całkiem niezłej jakości.
Co więcej, nawet jeżeli znajdziecie te treści,
tutaj zachęcam was do eksperymentu,
to znaczy do sprawdzenia,
czy to u was zadziała,
czy to wam się przyda,
czy nie, bo możecie powiedzieć,
że to jest kiepski pomysł,
ale spróbujcie sobie dawkować,
to znaczy po pierwsze zadbajcie o to,
żeby treści, które przyswajacie,
były trochę urozmaicone, czyli spoko,
jak oglądacie serial fajnie,
ale może spróbujcie oglądać
maksymalnie jeden odcinek dziennie,
czy nam poświęcać godzinę na serial.
Może spróbujcie to urozmaicić,
choćby z czytaniem książki,
albo z przestrzenią na to,
żeby się ponudzić,
czyli jedno to jest wybór
dobrych jakościowo treści,
także informacyjnych,
żeby zastanowić się,
jakie portale, czy jakie źródła informacji
są dla was cenne,
ale z drugiej strony,
jak już macie te źródła,

to żeby nie poświęcać im zbyt wiele czasu.
No i to, co w tym przypadku jest oczywiście też
bardzo, bardzo istotne,
to to, żeby zastanowić się,
jakie macie alternatywy.
No bo wiecie, w pracy możecie mieć poczucie,
że musicie przeczytać 1000 maili,
no bo nie ma innej opcji.
Ale czy na pewno, czy jest inna opcja?
No i tak samo w domu,
bywa, że jak jesteście już wymęczeni,
no to wróćcie do swoich starych,
takich wyrobionych zwyczajów,
typu oglądanie seriali,
czy granie w jakiejś gry godzinami,
no bo nie będziecie mieli innego pomysłu.
To, co jest ważne, to to,
żeby w momencie,
kiedy jesteście całkiem wypoczęci,
macie trochę energii, to, żeby zastanowić się,
okej, powiedzmy, że poświęcam
na jakieś filmy,
czy seriale 7 godzin w tygodniu.
Czy wyobrażam sobie jakiś inny sposób,
albo jakieś lepsze wykorzystanie tych 7 godzin,
po to, żeby czuć się bardziej zadowolonym, szczęśliwym,
żeby z jednej strony mieć tą rozrywkę,
ale mieć trochę aktywności fizycznej,
trochę spotkań, być może z ludźmi.
I zobaczcie, jak będziecie się z tym czuli.
Zrobicie eksperyment, potestujecie sobie
przez, nie wiem, 2 tygodnie, czy przez miesiąc.
I możecie stwierdzić, że
najlepiej się czujecie oglądając cały czas seriale.
Ale może dojdziecie do wniosku,
że jak powiedzmy, zamiast tych 7 godzin
na seriale w tygodniu, poświęćcie na seriale 2 godziny.
A pozostałe 5, to poświęćcie, nie wiem,
godzinę na czytanie książki, 2 godziny
na spotkanie ze znajomymi
i 2 na jakąś aktywność fizyczną,
to ostatecznie będziecie mieli więcej energii,
będziecie czuli się lżejsi,
tak pod względem informacyjnym.

I łatwiej będzie wam te informacje
i też może dzięki temu wykorzystywać,
bo przestaną być taką
jedną wielką górą tych liści
informacyjnych, w jakiś sposób
wam się będą mogły
poukładać, więc
zróbcie mały eksperyment, przemyślcie to sobie.
Podsumowanie, tym razem będzie krótkie,
żeby nie przytłaczać,
po prostu zastanówcie się,
ile czasu poświęcacie na przyswajanie
różnych informacji i zastanówcie się,
czy moglibyście lepiej wybierać
informacje, które przyswajacie
i czy ten czas, który na nie poświęcacie
moglibyście wykorzystać
inny, bardziej zrównoważony
sposób. Mam nadzieję, że ten odcinek
zachęci was do kilku przemyśleń,
a tymczasem już za 2 tygodnie,
czyli 22 sierpnia,
porozmawiamy o kilku psychologicznych
ciekawostkach. Do usłyszenia.