

balance
digital work-life

3. PEATÜKK

**Digiheaolu:
mis see on ja
miks on see
oluline**

projectbalance.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SISUKORD

01 Õpieesmärgid

02 Sissejuhatus

03 Digiheaolu

04 Kokkuvõte



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

01

Õpiesmärgid



- 1 Aru saada digiheaolu mõistest
- 2 Märgata digitaalse ülekoormuse tunnuseid
- 3 Töötada välja digiheaolu edendamise tegevuskava
- 4 Kindlaks teha digitaalse heaolukava komponendid
- 5 Töötada välja digitaalse heaolu kava



02

Sissejuhatus



Millest tuleb juttu?

Eesmärk on näidata, kui oluline on säilitada digitaalne heaolu, kuidas muuta ja parandada oma harjumusi, et tagada digiteenuste tervislik kasutamine.

Selles peatükis õpime:

- mis on digiheaolu,
- kuidas see võib meie elu parandada ja
- kuidas kavandada digitaalse heaolu kava.

03

Digiheaolu



Digiheaolu on...



eluviis, kui tehnoloogia kasutamisel inimene mõtleb ka enda tervise ja heaolu peale, et keha, meel ja vaim oleksid parimas ühenduses elamaks võimalikult hästi inim-, loodus- ja digikogukonnas.

Ideaalis on see optimaalne tervise ja heaolu seisund, mida iga tehnoloogiat kasutav inimene on võimeline saavutama.

Royal, et al., 2017, lk 106

Teisisõnu

Digiheaolu on võimekus hoolitseda

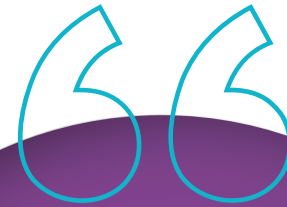
- oma tervise,
- turvalisuse,
- suhete,
- töö ja eraelu tasakaalu eest

....digikeskkonnas.



Miks digiheaolu tähtis on?

- Tehnoloogiad ja digitaalsed tegevused võivad mõjutada füüsilist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset heaolu nii positiivselt kui ka negatiivselt.
- Kuigi tehnoloogia ise on üldjoontes neutraalne, sõltub see, mil määral need võivad üksikisikut mõjutada, tema isiklikust kontekstist, olukorrast ja suutlikkusest nende mõjudega toime tulla või neid ära kasutada.



Oluline on olla teadlik ja tegeleda oma digiheaoluga



PANDEEMIA ja digivahendite kasutamine

- Kuna miljonid inimesed olid sunnitud töö tõttu, meelelahutuseks või mingiks muuks otstarbeks internetti minema, on esialgsetel statistilistel andmetel interneti külastatavus kasvanud 50% kuni 70%. Hinnangute kohaselt on ka striimimine kasvanud vähemalt 12%.
- Kuna me veedame üha rohkem aega virtuaalses maailmas, peame teadma, kui oluline on digimeailmas hästi toime tulla.

<https://www.forbes.com/sites/markbeech/2020/03/25/covid-19-pushes-up-internet-use-70-streaming-more-than-12-first-figures-reveal/?sh=4c60d6e3104e>

Digitaalne ülekoormatus

Digitaalne ülekoormus tekib siis, kui töötajad seisavad silmitsi tohutu infovooluga digitaalsetest seadmetest, nagu

- sülearvutid
- nutitelefonid
- veebikonverentsid
- sõnumid eri kanalite kaudu
- kalendri meeldetuletused
- muud digivahendid,

ületades oma võimakuse andmeid tarbida.



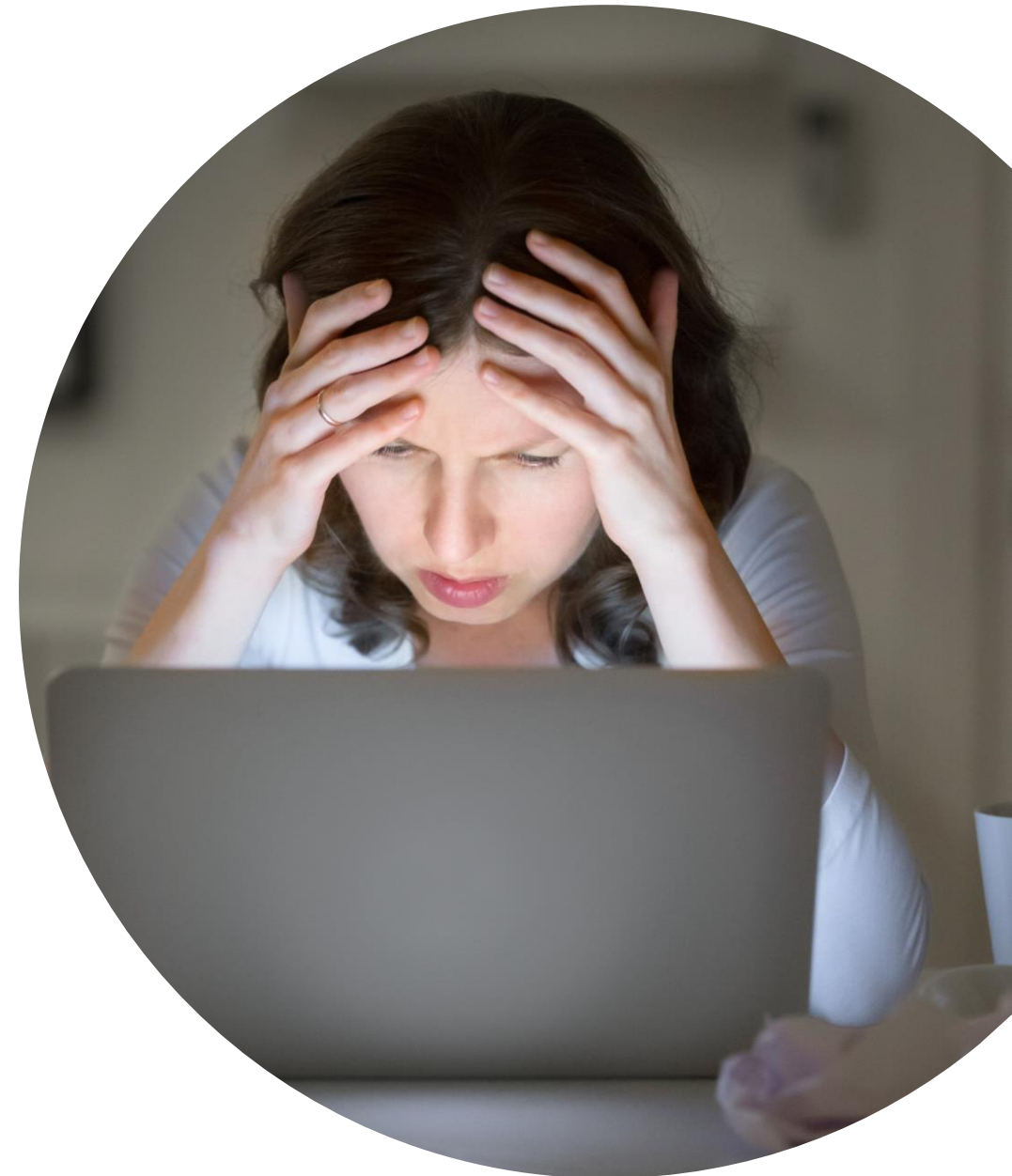
Digitaalse ülekoormuse tundemärgid

Mõned läbipõlemise tunnused ja sümptomid võivad olla järgmised:

- vähem jõudu, töövõimet ja –rõõmu
- rahutus või uinumiskraskused
- sotsiaalne ärevus
- stress ja mure töö pärast ei kao
- depressioon, mida põhjustab sidemete puudumine lähedaste ja töökaaslastega
- äärmine kurnatus
- emotsionaalne ja kognitiivne distantseerumine tööst ning pessimistliku suhtumise tekkimine igapäevatöösse
- vähesem tõhusus ja töövõime langus

Digitaalne ülekoormus töö

- Tehnoloogia arengul on olnud suur mõju töökeskkonnale. Kuigi tehnoloogia on parandanud meie tööd ja muutnud meie tööelu paljudes aspektides lihtsamaks, on tekkinud ka teisi negatiivseid mõjusid töötajate moraalile ja tulemuslikkusele.
- Töötajaid sihitakse lõputute teadete, e-kirjade, hoiatuste ja sõnumitega. See segab tähelepanu, katkestab töövoogu ja muudab keskendumise äärmiselt raskeks. Kommunikatsioonivahendite arv on mitmekordistunu: me saame teateid e-kirjadega, aga ka mitmete vestluste kaudu eri vahenditest, mis hoiab meid pidevalt ühenduses. Koos piiramatul juurdepääsuga rikkalikule teabele oodatakse töötajatelt, et nad teeksid vähema ajaga rohkem, kiiremini ja paremini kui kunagi varem.



Digiülekoormuse tagajärjed vaimsele tervisele



LEIA
TASAKAAL

- Digitaalne ülekoormus võib põhjustada tõelist ärevustunnet, ülekoormatuse ja jõuetuse tunnet ning vaimset väsimust. Samuti võib see põhjustada kognitiivseid probleeme, näiteks raskusi otsuste tegemisel või kiirustades tehtud (sageli halbu) otsuseid.
- Järgmistel slaididel arutame empaatia, töösuhete ja väljalülitamise oskuse üle, tulemaks paremini toime digitaalse tööeluga.

<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/denying-the-grave/202006/is-information-overload-hurting-mental-health>

Kuidas vähendada digitaalse ülekoormuse mõju vaimsele tervisele

1

Empaatia roll

Enne pandeemiat tehtud uuringud näitasid, et kaugtöö on palju kasulikum, sest suurem on tööga rahulolu, töötajate püsijäämine ja tulemuslikkus. Siiski on ka probleeme, mis võivad süveneda, kui pole kokku lepitud kaugtöö põhimõtetes ja protseduurides. Üks neist on kaugtöökeskkonnas teiste suhtes empaatia arendamine ja toetamine.

Empaatia viitab võimele tajuda teiste emotsioone ja ette kujutada, mida teised tunnevad.

Kaugtööga seotud üldised probleemid on silmast silma nõustamise, tavapärase päevakava puudumine ja vähene teave, samuti sotsiaalne ja ametialane isolatsioon ja üksindus.

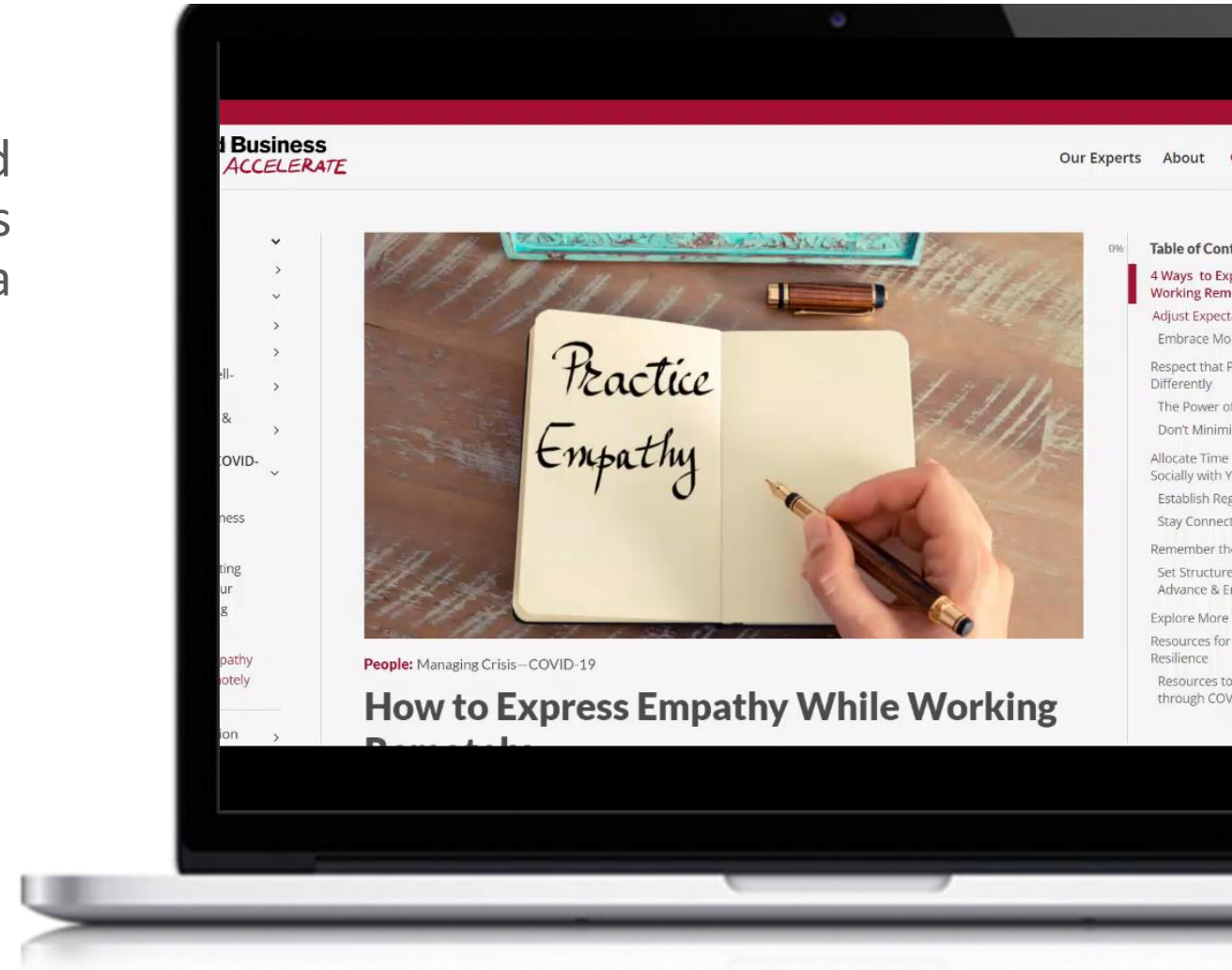
Kui me füüsiliselt kokku ei puutu, unustame mõnikord, et me töötame inimestega, kellel on oma elu, perekond ja probleemid. Me takerdume oma isiklikku olukorda ja unustame tähelepanu pöörata sellele, kuidas teised võivad end tunda. Teisisõnu, me unustame empaatia teiste suhtes.

Kui **empaatia väheneb**, siis kaugtöökoha probleemid võivad suurened. Lisaks sellele, et need probleemid põhjustavad konflikte ja valu, võivad need mõjutada meeskonna tulemuslikkust ja ettevõtte majandustulemusi.

Lisalugemiseks: empaatia roll kaugtööl

Siit saad lugeda juhendit, kuidas tööandjad saavad rakendada empaatilist lähenemist, mis toob kasu töötajate heaolule ja tulemuslikkusele:

[Kuidas olla empaatiline kaugtööl](#)



Kuidas vähendada digitaalse ülekoormuse mõju vaimsele tervisele

2

Töölaste suhete roll

Töökaaslastel ei ole muud valikut kui luua sidemeid, kui nad veedavad 37+ tundi nädalas koos kontoris või töökeskkonnas. Kui räägid kolleegidega nädalavahetuse plaanidest või suurest projektist, mille kallal sa töötad, või kui suudad neile puuduoleva teabe osas abiks olla - need väikesed (ja võib-olla unustatud) hetked on see, mis loob meeskonna moraali ja töökeskkonna, milles **töötajad on õnnelikud**, et nad on osa sellest. Enamik inimesi ei pruukinud aru saada, kui olulised need vestlused on, kuni leidsid end kodus töötades.

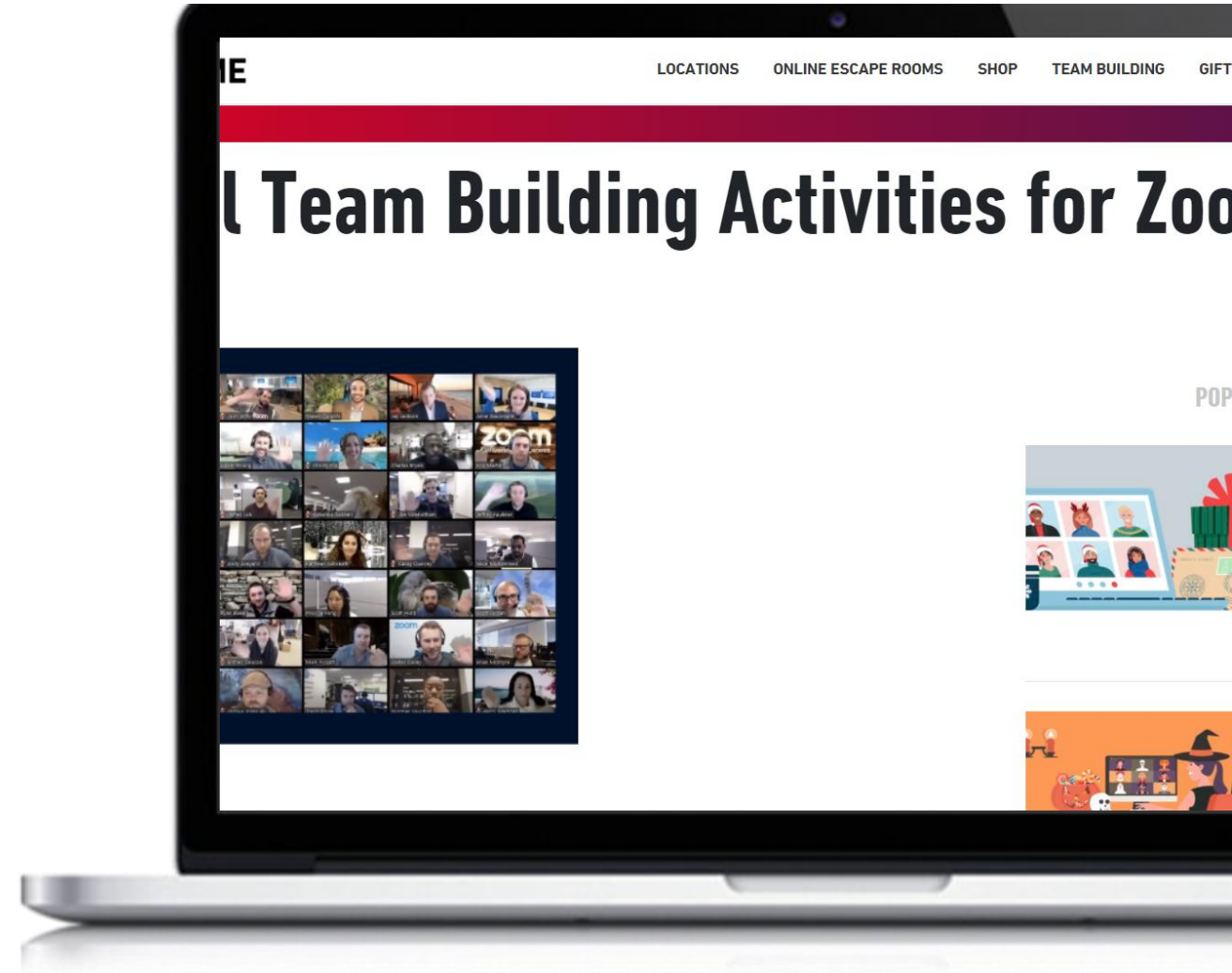
Head töösuhted võib aidata töötajatel end rohkem rahulolevana tunda ja soodustab töökoha säilitamist, kuid keset koroonaviiruse pandeemiat polnud lihtne neid **töösuhteid** säilitada.

Töötajate hulgas, kes töötasid 41-60 tundi kodus, tundis 20% end isoleerituna ja 39% tundis, et töö on alati või enamasti emotsionaalselt kurnav. Võrreldes nendega, kes töötasid sama palju tunde tööandja ruumides, oli see näitaja vastavalt 14% ja 34%. Isoleerituse ja kolleegidega suhtlemise katkemise probleemi on täheldatud ka Taanis ja Soomes tehtud üleriigilistes uuringutes.

Virtuaalsed meeskonna arendustegevused Zoomis

See veebisait pakub ideid, mis aitavad edendada meeskonna moraali, vaimu ja ühtekuuluvustunnet:

[20 Virtual Team Building Activities For Zoom](#)



Kuidas vähendada digitaalse ülekoormuse mõju vaimsele tervisele

3

Väljalülitamine

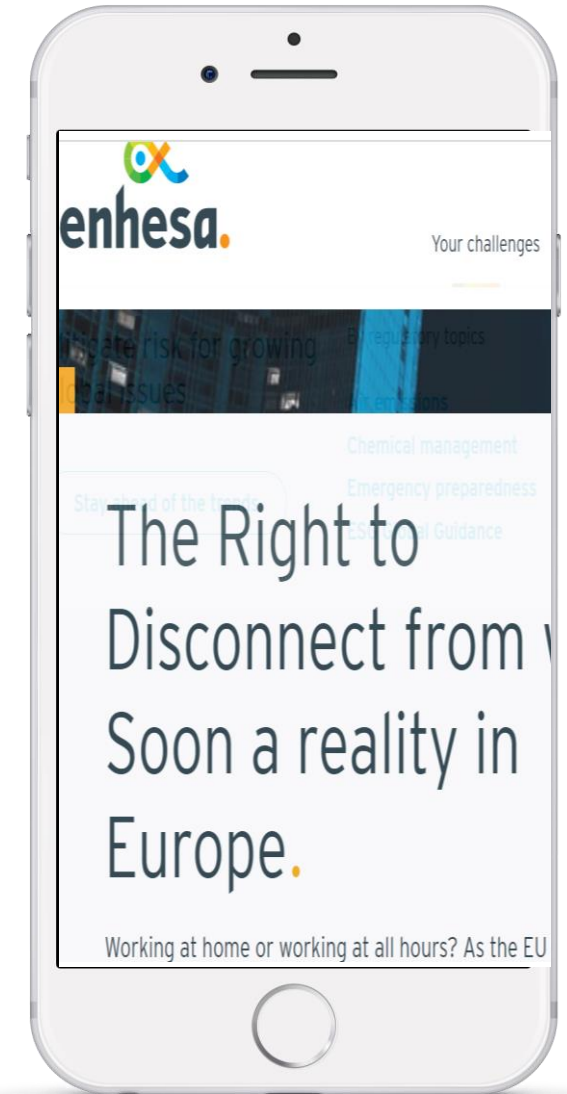
Väljalülitamine võib tunduda peaaegu võimatu tänapäevases töökeskkonnas, mis areneb üha enam alati-liinil-kultuuriks.

Pidevalt ühendatud olemise mõju võib avaldada **kahjulikku mõju meie vaimsele tervisele**. Vaatamata tehnoloogiatele, mis on võimaldanud kaug- ja paindlikku töötamist ning teoreetiliselt paremat tasakaalu töö- ja eraelu vahel, on tööstress tõusuteel. Ühendkuningriigi Chartered Management Institute'i uuringus leiti, et pidevalt töötavate juhtide **tööpäevade arv on 29 võrra suurem** ja nad kannatavad üha suurema stressi

See on sarnane pilt kogu maailmas. Singapuris, Willis Towers Watsoni uuringus **60% töötajatest** tunnistasid, et neil on keskmisest suurem või suur stress. Austraalia personalitööstuse mõttekoja Reventure'i uuringust selgus, et peaaegu kolmveerand töötajatest tunnevad end tehnoloogia tõttu stressis ja ei suuda sellest täielikult välja lülituda. Mida peaksid tööandjad siis tegema, et töötajaid "välja lülitada"?

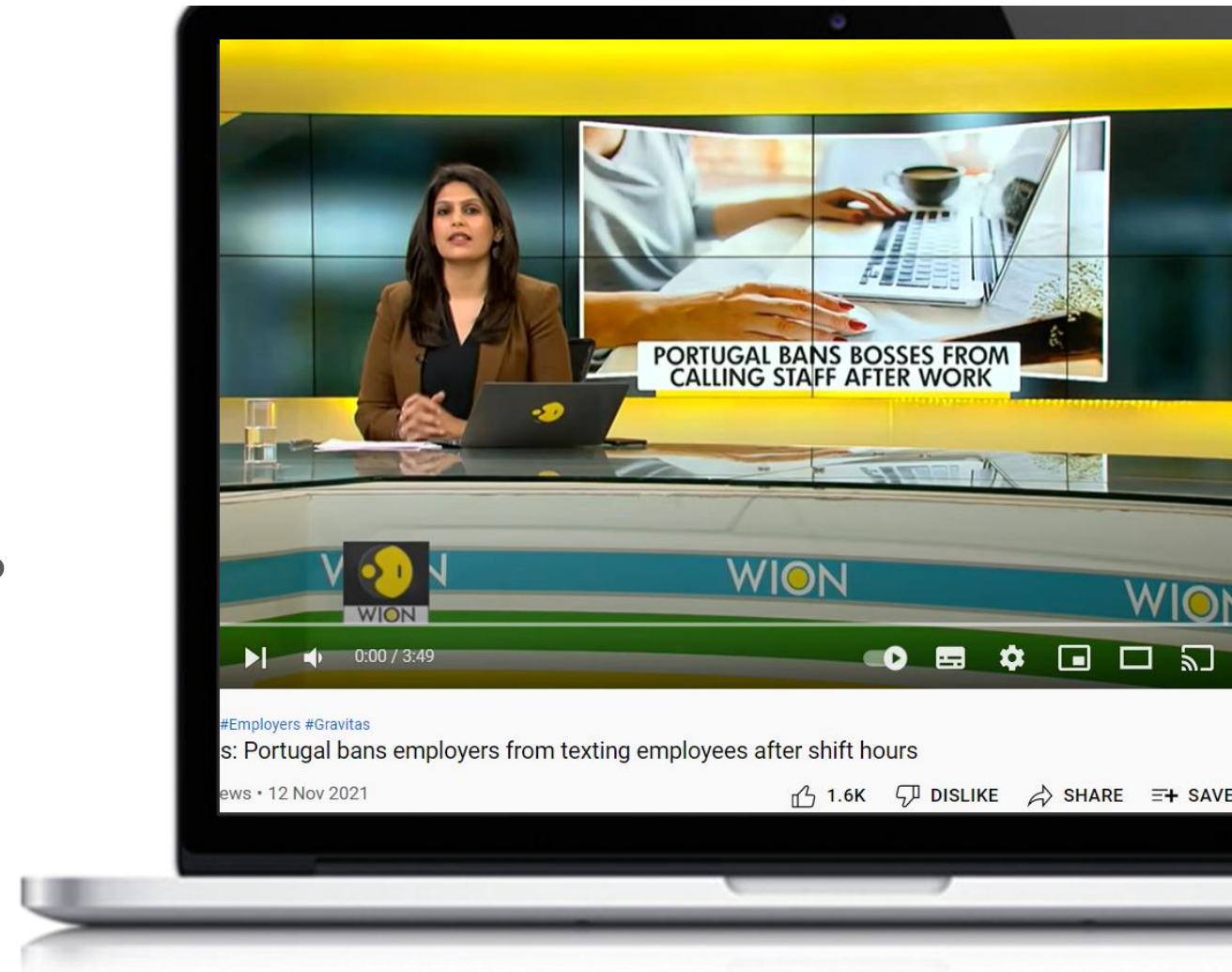
Õigus välja lülituda

- Õigus mitte saada val olla pärast tööaega võib tunduda iseenesestmõistetavana, kuid alles hiljuti on see saanud ametliku õigusliku raamistiku, kuigi selle kohta on tehtud ettepanek. Kui ELi parlament paneb paika töötajate väljalülitamise loa, tähendab see ettevõtete jaoks uusi kohustusi, mida nad peavad täitma.
- Kliki linki pildil, et vaadata, kuidas reguleerivad asutused töötavad selle alati liinil kultuuri väljalülitamiseks. Lugege, mis on juba olemas, mis on plaanis ja milliseid praktilisi samme saab teie ettevõtte teha, et valmistuda!
- [Kliki siia](#)



Vaata ja loe lisaks

- Kas ülemus saadab teile pärast vahetuse lõppu tekstisõnumeid? Portugalis võite nüüd selle eest teda kohtusse kaevata. Portugalis on vastu võetud seadus, mis keelab ülemustel kontakteeruda töötajatega pärast tööaega. Millistes teistes riikides on selline või sarnane seadus, mis aitaks töötajatel välja lülituda? [Palki Sharma annab aru.](#)
- [Loe lisaks](#)



Digitaalse ülekoormuse tagajärjed füüsilisele tervisele

- Vähetuntud probleem, mis on seotud rohke ekraanikasutusega, on füüsilisele tervisele tekitatud kahju, nt halb nägemine, lihasvalu, istumisest tingitud kehakaalu suurenemine.
- Kaugtöö kujutab endast ka konkreetseid tööohutuse ja -tervishoiu riske, sealhulgas temperatuur, valgustus, müra ning võimalikud libastumised, komistamised ja kukkumised elektrijuhtmete ja -kaablite tõttu. Ergonoomilised probleemid, nagu silmade pingutamine visuaalsete kuvarite (VDU) kasutamisel, pimestamine, pildivärinad ja ebapiisav kontrast ekraanil, on täiendavad probleemid. Kaela- ja kõõlusvalu, mis võib põhjustada korduvkoormusvigastusi (RSI), võib tuleneda töökohta, sealhulgas klaviatuuri, töölaua ja tooli ebaõigest seadistamisest.
- Kui kontoris asuvaid töökohti kontrollitakse tavaliselt ergonoomiliselt, siis kodus asuvaid töökohti on tööandjal raskem regulaarselt kontrollida. Selline vähene järelevalve võib tähendada seda, et töölaud, tool, ekraanid ja valgustus on pahasti paigutatud, mis võib suurendada töötaja füüsilise vigastuse riski. Näiteks köögilaua ja -tooli pikemaajaline kasutamine võib neid probleeme veelgi süvendada.



(1) European Agency for Safety and Health at Work "Teleworking during the COVID-19 pandemic: risks and prevention strategies", Literature review, 2021
(2) Harvard School of Public Health (2016). Smartphone, tablet use linked with obesity in teens; <https://bit.ly/2Bh4ko7>

Kuidas minimeerida digitaalse ülekoormuse mõju füüsilisele tervisele

1

Silmade koormus

Mõned teadlased väidavad, et arvutisündroom on 21. sajandi tervishoiu oht number üks (1). Pidev kokkupuude digiseadmetega võib olla **silmadele kahjulik**. Digitaalne silmapinge, mida mõnikord nimetatakse arvutinägemissündroomiks (CVS), on üks kõige sagedamini teatatud sümptomitest, mis tulenevad liiga suurest ekraaniajast. Näiteks ühe uuringu kohaselt kannatab selle all üle **60%** ameeriklastest. (2) Digitaalse silmapingutuse sümptomid on silmade kuivus, punetus silmade ümber, peavalu, hägune nägemine, lisaks kaela- ja õlavalu. Uuringud näitavad, et inimesed vilgutavad ekraani ees vähem ja see süvendab probleemi, põhjustades silmade kuivust ja ebamugavustunnet (3).

The Guardian (2016) What is computer vision syndrome – and how can I prevent it?; <https://bit.ly/1Oa8GjR>

<https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/impacts-of-technology-on-health>

University of Iowa Hospitals & Clinics (2015). <https://bit.ly/2IIPlz6>

ÜLESANNE: kontrollnimekiri silmade koormuse vähendamiseks

Kuidas vähendada digitaalset silmade koormust:

1. Harjuta 20-20-20 reeglit tervislikuks digiseadme kasutamiseks, st tee iga 20 minuti tagant 20-sekundiline paus ekraanist ja vaata midagi 20 jala ehk 6 meetri kaugusel. Võiksid seadistada iga 20 minuti järel meeldetuletuseks taimerit.
2. Seadista laevalgustust, et vähendada ekraani pimestamist.
3. Suurenda seadmes teksti suurust, et saaksid mugavalt lugeda
4. Veendu, et pilgutad - kui me vaatame digiseadmeid, võime pilgutada harvemini, mis põhjustab silmade kuivamist. Kui silmade kuivus häirib, võib silmatilkade kasutamine aidata.
5. Käi regulaarselt silmi kontrollimas. Halb nähtavus tekitab silmade pinget. Regulaarne kontroll aitab tagada õigeaegse prilliretsepti, kui neid vajate.

Kas sul on muid soovitusi nägemiskahjustuste minimeerimiseks?

Kuidas minimeerida digitaalse ülekoormuse mõju füüsilisele tervisele

2

Vajadus töölaua õige ergonoomika järele

Ergonoomiat seostatakse tavaliselt ainult kontoriga. Kuna üha enam inimesi töötab kaugtöoga, on **hea ergonoomika** tähtsus kodus töötades üha ilmsem.

Kui töötajad veedavad liiga palju aega digiseadmeid vaadates, võib see põhjustada **kaela- ja seljavalu, aga ka valu küünarnukkides, randmetes ja kätes**. Lisaks võib sülearvuti ja nutitelefonide kasutamine sundida inimesi istuma ja töötama kehvast ergonoomilises asendis. Näiteks arvutikasutusest tingitud seljavalu on sageli tingitud kehvast kehahoiakust. Samuti on teada selfi-küünarnukk või tekstimispöial, mis on põhjustatud tehnoloogia liigsest kasutamisest. Juhtidel on oluline tagada, et töötajate tööruum oleks ergonoomiliselt korrektne nii kontoris kui ka kodus.

(1) <https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/impacts-of-technology-on-health>

ÜLESANNE: näpunäited - kuidas minimeerida luu- ja lihaskonna probleeme

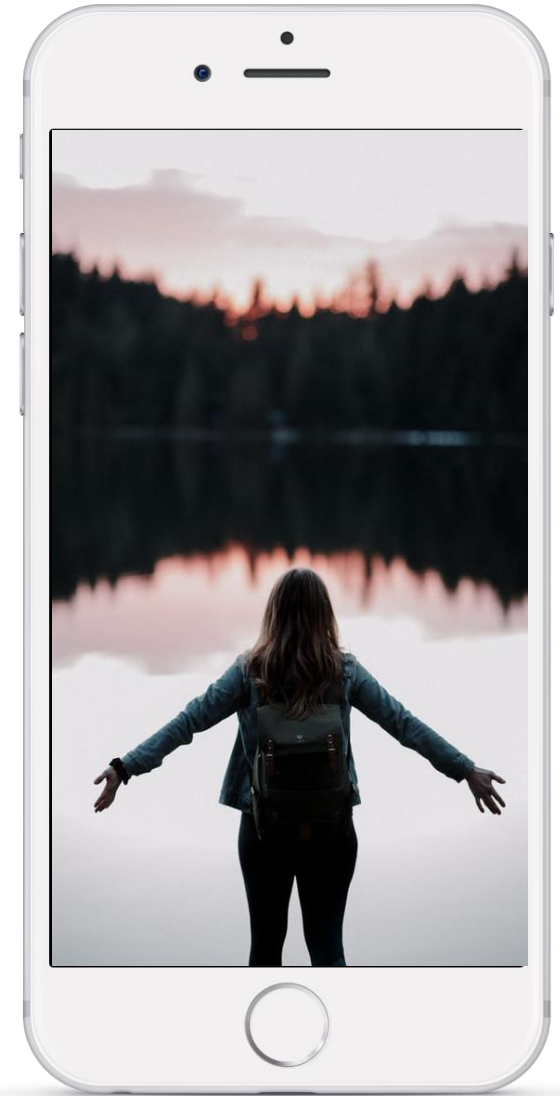
1. Selja- ja kaelavalu leevendamiseks seadme kasutamisele kohanda oma kehahoiakut.
2. Leia arvuti taga istudes õige asend, tagades, et laud, iste ja ekraani asetus on optimaalne. [Loe lisaks siit.](#)
3. Selle asemel, et hoida telefoni süles, saad vähendada kaelaprobleeme, kui hoiad seda enda ees. Seadme paigutamine nii, et see on näo ees ja pea istub otse õlgadel, on kaelale kasulik.
4. Kaalu võimalust laua taga siesta, kui saad muuta laua kõrgust vastavaks. See võimaldab arvutiekraani otse vaadata ja aitab vältida päev otsa istumisest tulenevaid terviseprobleeme.
5. Kui teksti pöidlaga kirjutamine põhjustab valu, pead võib-olla kasutama teksti kirjutamiseks teisi sõrmi või pliiatsit.
6. Regulaarsed ekraanipausid, mis võimaldavad jalutada, püsti tõusta või venitada, aitavad leevendada lihasvalu ja stressi.

Kas sul on muid soovitusi, mis aitaks vähendada liigsest digivahendite kasutusest tingitud lihasprobleeme:

Samm-sammuline juhised digiheaolu tagamiseks

4 sammu, mida järgides saad vältida digitaalset läbipõlemist:

1. Hinda, mitu tundi päevas oled nutiseadmes
2. Lülita tihemini välja
3. Vähenda tähelepanu häirimist
4. Leia tasakaal virtuaalmaailma ja päriselu vahel





1. SAMM

Hinda oma aega nutiseadmes

- 1. Hinda ja jälgi oma harjumusi.** Oluline on mõista, kuidas oma seadmeid kasutate. Kui palju aega sellele kulutate? Milliseid programme või rakendusi kasutate? Tee see test, et teada saada, kas sinu nutitelefoniga kasutust võib pidada sõltuvuseks: <https://virtual-addiction.com/smartphone-compulsion-test/>
- 2. Sea piirid.** Tee tööd vaid töötundide ajal.
- 3. Üks ülesanne korraga.** Uuringud näitavad, et rööprähklemine vähendab tulemuslikkust kuni 40%. Parem on keskenduda ülesannetele järgemööda.



2. SAMM

Lülita tihemini välja

1. **Piira oma telefoni kasutamist ööpäevas** seadmevaba ala või seadmevaba ajaga.
2. **Pea pause.** Lühikeste vahepauside tegemine vähendab läbipõlemise võimalust, aitab säilitada head vaimset tervist ja aitab digitaalse ülekoormuse vastu.



3. SAMM

Vähenda tähelepanu häirimist

1. **Halda oma rakendusi ja teavitusi,** et vähendada tähelepanu hajutamist.
2. **Minimeeri oma seadme kasutamist,** kui olete koos teistega ja töövälisel ajal.
3. **Ära hoia nutitelefoni oma vaateväljas,** siis ei tule ka meelde seda liiga tihti kasutada.



4. SAMM

Leia tasakaal suhtlemisel

1. Tegutse rohkem päriselus.
2. Eelista silmast silma suhtlemist veebisuhtlusele.
3. Vähenda digiseadmete kasutamist vabal ajal.

Mõned vahendid, mis võivad olla kasulikud

- Ajaseire vahendid, näiteks RescueTime, Pomodoro. Need platvormid aitavad tuvastada, kus kulutad kõige rohkem aega, aitavad oma tööd tõhusamalt prioriseerida ja regulaarselt pidada vajalikke pause.
- Ajajuhtimise vahendid, näiteks Asana, Trello

Digiheaolu tagamine on meie enda teha

- Töötajate digitaalseks heaoluks on oluline, et ettevõtte pakuks toetust, et tagada töö- ja eraelu tasakaal, positiivne suhtumine ja tulemuslikkus.
- Organisatsioonis on vaja välja töötada tegevuskava kõigi töötajate digitaalse heaolu edendamiseks, sealhulgas piiride seadmiseks ja tehnoloogia kasutamise juhtimiseks.

On lihtsam muuta oma harjumusi, kui kolleegid käituvad samamoodi.



Loogem norme ja tavasid üheskoos!



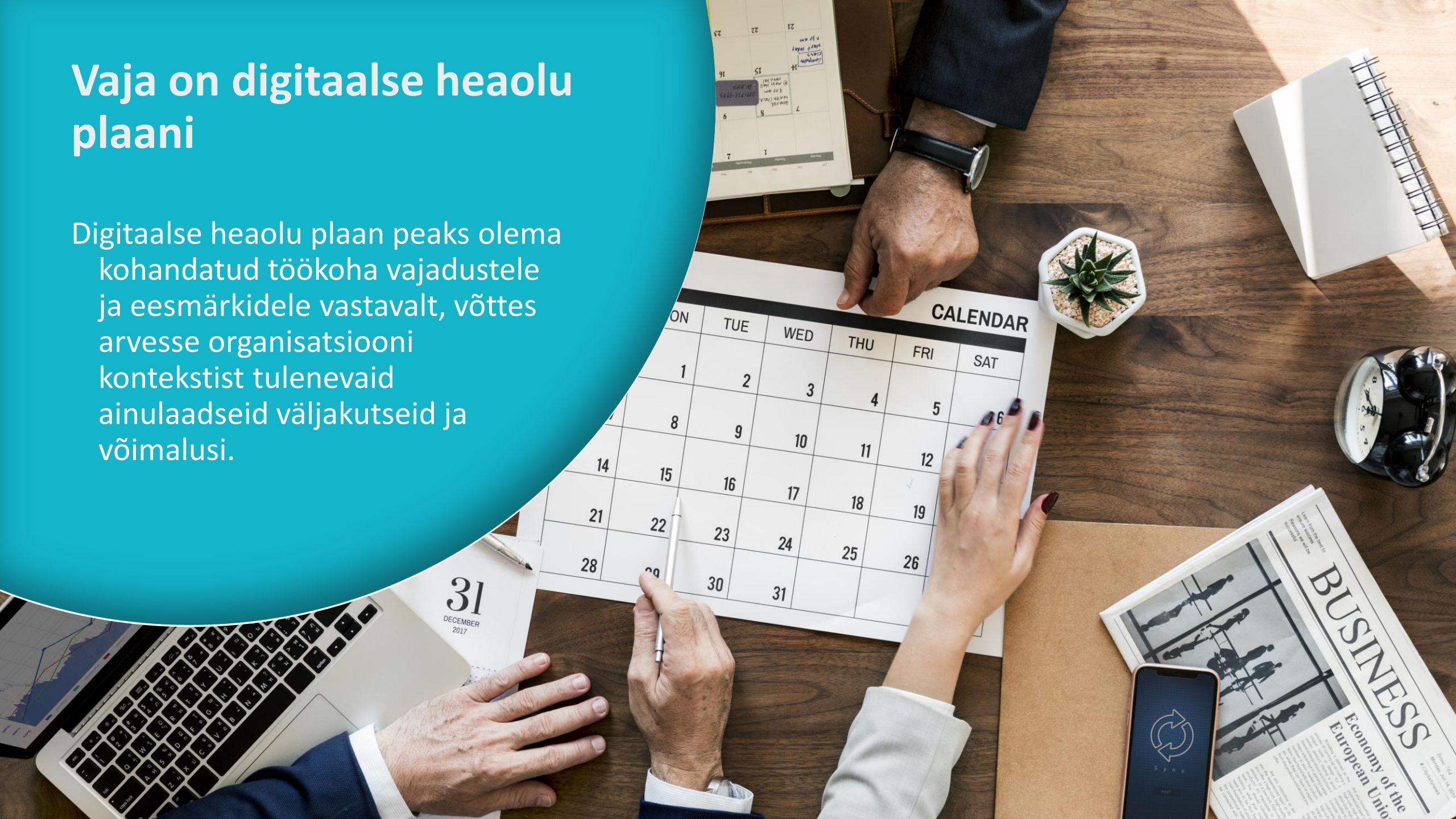
Vaja on tegevuskava!

Vaja on organisatsioonilist toetust:



Vaja on digitaalse heaolu plaani

Digitaalse heaolu plaan peaks olema kohandatud töökoha vajadustele ja eesmärkidele vastavalt, võttes arvesse organisatsiooni kontekstist tulenevaid ainulaadseid väljakutseid ja võimalusi.





**Digiheaolu plaan
on oluline vahend
digitaalse
ülekoormuse
vältimiseks**

Digiheaolu plaan sisaldab

- 1. Eesmärkide määratlemist**
- 2. Praeguse tehnoloogiakasutuse hindamist**
- 3. Võimalike sammude tegemist parendamise suunas**
- 4. Jälgimine ja pidev arendus**



Eesmärkide määratlemist

On oluline avada arutelu digitaalse heaolu üle oma organisatsioonis:

Kuidas teie organisatsioonis asju tehakse ja mis on tegelik soov?

1.

Võimalike sammude tegemist parendamise suunas

- Eesmärgid
- Tehtavad tegevused
- Vajalikud vahendid
- Vastutav täitja (üksus, isik)
- Ajakava
- Järeelmeetmed: meetodid ja näitajad

3.

Jälgimine ja pidev arendus

- Järgi ja ajakohasta oma plaani!
- See on uus teema ja on oht, et digiheaolu teema võib varju jääda. Aga see on tulnud, et jääda.



4.

Suhtle!

Arutage digitaalse heaolu
üle igapäevastel
koosolekutel.

Teavitage arengutest ja
headest tavadest siseveebis.

Tuletage eri tasandi juhtidele
meelde, et nad hoiaksid
seda teemat päevakorras.

04

Kokkuvõte

Digitaalse heaolu säilitamine ja digitaalse ülekoormuse vältimine on ülioluline, et tagada tervislik elu- ja tööstiil. Loodetavasti andis see moodul ideid ja näiteid digitaalse ülekoormuse vältimiseks, tõestas digitaalse heaolu plaani olulisust ja andis soovitusi selle plaani väljatöötamiseks töökohal, et tagada töötajatele vajalik tasakaal töö ja eraelu vahel.



Jätka 4. peatükiga

Kuidas toetada
meeskonna mitmekesisust

Balance somes



balance
digital work-life

projectbalance.eu