

# Wysoko Wrażliwy Programista

Poradnik przetrwania

# O mnie

- Psycholog, terapeuta wyszkolony w nurcie TSR
- Pracowałam jako dziennikarka, copywriter, trener szermierki
- Napisałam 2 książki
- Od 2021 roku sercem i ciałem w Web Developmencie
- Fanka F1 (Max!) i szydełkowania
- Jestem WWO
- <https://www.linkedin.com/in/lena-sedkiewicz/>



# Agenda

1. WWO? A kto to?
2. Programista WWO - matryca
3. Po czym poznać WWO w pracy?
4. Poradnik przetrwania dla WWO (i dla otoczenia)
5. Podsumowanie - czy naprawdę trzeba na nas chuchać i dmuchać?

WWO? A kto to?

# Charakterystyka WWO - DOES

1. D - depth of processing - głębia przetwarzania
2. O - overstimulation - przestymulowanie (wyższe ryzyko)
3. E - emotional reactivity - reaktywność emocjonalna (wyższa niż przeciętnie)
4. S - (being) sensitive - wyższa wrażliwość na bodźce, większa wrażliwość na subtelności (Sensory processing sensitivity)

# Głębia przetwarzania

```
if (hour < 18) {  
    greeting = "Good day";  
} else {  
    greeting = "Good evening";  
}
```

```
if (hour < 12 && lvlofknowledge < 3 && startofinteraction ==  
true) { greeting = "Good morning";
```

```
} else if { lvlofknowledge > 3 && startofinteraction == true) {  
greeting = "Hi";
```

```
} elseif {lvlofknowledge > 3 && startofinteraction == false) {  
greeting = "Bye";
```

```
} elseif (hour > 12 && hour <19 && lvlofknowledge < 3 &&  
startofinteraction == true) { greeting = "Good day";
```

```
} elseif (hour > 19 && lvlofknowledge < 3 && startofinteraction  
== true) { greeting = "Good evening";
```

```
} elseif (hour < 19 && startofinteraction == false) { greeting =  
"Goodbye" } elseif (...)
```

```
if (hour < 18) {  
    greeting = "Good  
day";  
} else {  
    greeting = "Good  
evening";  
}
```

# Głębia przetwarzania - zalety

- Decyzje oparte na większej wiedzy
- Analiza większej liczby opcji
- Więcej kreatywności w tzw. "łączeniu punktów" (odnajdywanie bardziej nietypowych związków)
- "Intuicja"
- Automatyczne skupianie się na szczegółach
- Mniejsze trudności z byciem np. neutralnym kulturowo
- Większa samoświadomość

# Głębia przetwarzania - wady

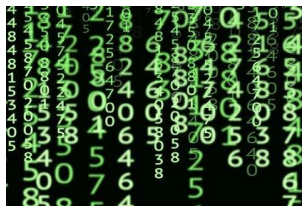
- Podejmowanie decyzji zazwyczaj trwa dłużej
- Proces jest trudny do kontrolowania (w większości przypadków wręcz niemożliwy)
- Ryzyko “utknięcia” w drobiazgach / szczegółach (jeśli nie potrafimy tego zatrzymać)
- Ryzyko przestymulowania
- Problem z "wpasowaniem się" w środowiskach o mniejszym poziomie złożoności
- Świadomość siebie przynosi więcej problemów z zarządzaniem myślami (“zalew myśli”)

# Reaktywność emocjonalna

- WWO reagują silniej niż przeciętnie na emocje innych, nawet jeśli są one “tylko” pokazane na fotografii
- WWO wykazują tendencję do większej empatii (lustrzane neurony)
- Wykorzystywanie wyobraźni z silnym wsparciem emocji pozwala osobom o wysokiej wrażliwości znajdować lepsze rozwiązania problemów, uczyć się bardziej efektywnie, ale również stwarza większy stres w przypadku sytuacji stresowych.
- Empatia może zabić...

# Bycie wrażliwym

- WWO zauważa więcej szczegółów...
- ...co jednak wiąże się z ryzykiem “zawieszenia systemu”



# Przestymulowanie

- Skutek uboczny głębokiego przetwarzania, reaktywności emocjonalnej i wrażliwości
- Dane: kontakt z ludźmi; dźwięki; nawet bałagan na biurku...
- Podobnie jak w przypadku ataku DDoS, WWO działają aż serwer padnie. Potem musimy naładować nasze baterie tak, aby znów być sobą.



# Jak rozpoznać WWO?

- Nie jest tak łatwo... - próbujemy się wpasować, jak kameleon
- Około 15-20, nawet do 30% populacji to WWO
  - Lewopółkulowcy vs. prawopółkulowcy?
- Około 30% WWO to ekstrawertycy
- “poszukiwanie doznań” jako cecha
- Wiedzę czerpiemy raczej od osób, które sięgają po pomoc (czyli wpadają do worka pt. “problem”)
- Zazwyczaj po 30 już “ogarniamy” (o ile dożyjemy)

# Testy WWO

Po angielsku:

- <https://hsperson.com/>
- <https://hsperson.com/test/>
- <https://hsperson.com/test/high-sensation-seeking-test/>

Po polsku:

- <https://github.com/msedkiewicz/yes-no-quizz/>

# Czy jestem WWO?

- Dystans do badań (“psycho wars”)
- Porównanie: “normalne życie” vs. “co się zmieni, jeśli przyjmę, że jestem WWO?”
- Każdą ideę da się “wykrzywić”
- Realna różnica w egzystencji (i “zgoda” na ciągły rozwój siebie - psychologiczny / duchowy)
- **Bycie WWO to ciężka praca mentalna, dzięki której można jakoś żyć w społeczeństwie**

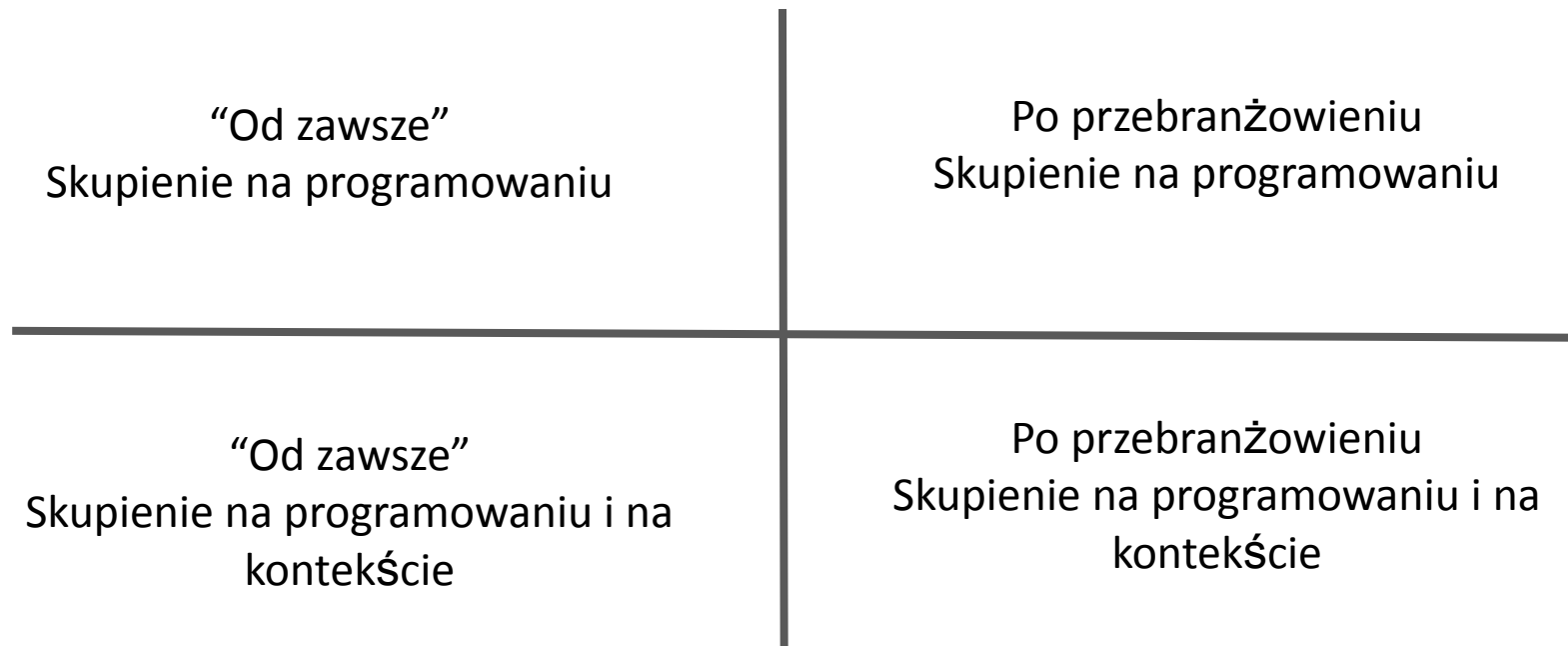
# Matryca WWO



# Programista WWO

Matryca

# Matryca programistów WWO



Po czym poznać WWO  
w pracy?

# Kiedy już przejdziemy rekrutację...

- WWO zazwyczaj:
  - Są bardziej zestresowani
  - Mniej wierzą w siebie
  - Przetwarzając więcej bodźców zauważają więcej = potencjalne problemy z koncentracją
- **Chcą dobrze wypaść**
  - Chęć dopasowania się, “zamaskowania” się (“jestem taki / taka jak inni)
  - WWO maskują się większość życia
  - Bywa, że długo szukają własnej drogi... (jak ja) - problem na starcie



<https://pixabay.com/pl/photos/drzewa-pustynia-natura-las-3822149/>,  
<https://pixabay.com/pl/photos/krajobraz-pi%C4%99kny-widok-g%C3%B3ry-natura-4447763/>

# Myślenie rozgałęzione

- Myślenie rozgałęzione vs. linearne
- Rekrutacja
  - Więcej czasu na odpowiedź, dłuższa odpowiedź, mniej pewności i więcej przypuszczeń - nie ze względu na brak wiedzy lecz na wiedzę, ile mogę nie wiedzieć
  - Testy ABCD - jak mam odpowiedzieć **nie mieszcząc się w schemacie?**
- Konkretnie odpowiedzi na daily? “To zależy”...
- A jaki jest kontekst moich zadań? Chcę zrozumieć!
- Kreatywność

# Kodowanie

- Brak pewności siebie (raczej) niż nadmierna pewność
  - Opóźnienia w pracy - czy ja to robię dobrze?...
- Myślenie rozgałęzione - poszukiwanie kontekstu
  - Podanie kontekstu - istotne (po co ja to robię?)
  - Przestrzeń na samodoskonalenie: kursy, konferencje itd. w miarę potrzeb (jak mogę to robić lepiej?)
  - Czas na zapoznanie się z repozytorium (tak, żeby zrozumieć, co tam jest - teoria vs. praktyka)

# Kodowanie

- WWO a wątpliwości
  - To nie jest kwestia czepiania się, lecz myślenia rozgałęzionego
  - Omówienie, nawet pobieżne, naszej perspektywy - pomaga
  - “Shame backlog”
- Code review
  - Podkreślenie tego, co jest zrobione dobrze (bardzo ważne!)
  - Powiedzenie, co można poprawić)
  - Jasne zasady gry (dokument wg którego należy pisać kod w projekcie?)

# Informacje zwrotne

- Code review, czyli co znowu zrobiłam nie tak

**Sprawdzian 3** Klasa **Grupa B**

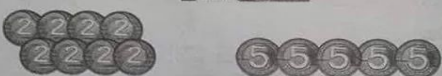
1. Do jednej bluzki potrzeba 6 guzików. Oblicz, ile guzików potrzeba do:

- czterech bluzek.  $4 \cdot 6 = 24$

- trzech bluzek.  $3 \cdot 6 = 18$

2. Ile to pieniędzy? Zapisz odpowiednie działania.

  $6 \cdot 10 \text{ zł} = 60 \text{ zł}$

  $2 \cdot 2 = 4$   $5 \cdot 5 = 25$   $4 + 25 = 29$

3. Wykonaj obliczenia. Zaznacz poprawne wyniki.

|               |               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| $3 \cdot 6 =$ | $4 \cdot 4 =$ | $4 \cdot 5 =$ | $2 \cdot 8 =$ | $5 \cdot 6 =$ | $3 \cdot 7 =$ |
| 14            | 16            | 25            | 18            | 30            | 21            |
| 18            | 20            | 20            | 16            | 18            | 17            |

4. Do wykonania jednego obrazu w kształcie kwadratu potrzebne są 4 jednakowe deseczki. Ile deseczek potrzeba, żeby przygotować 6 takich samych obrazów?

Obliczenie:  $4 \cdot 6 = 24$

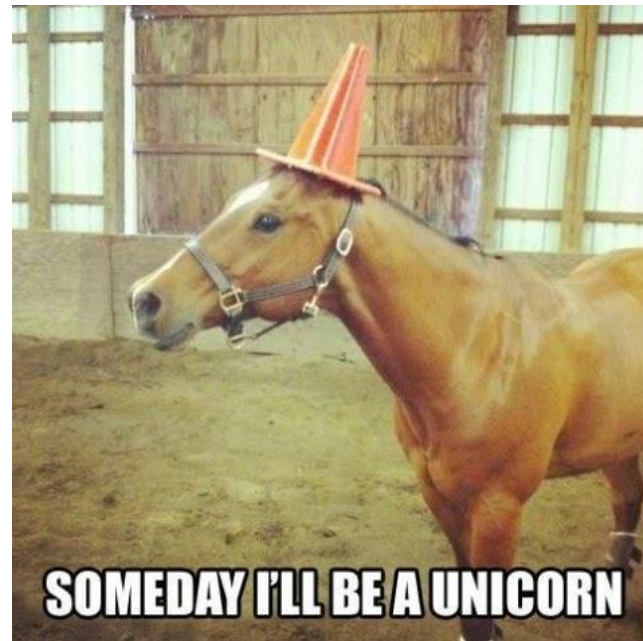
Odpowiedź: 24 deseczki

<https://parenting.pl/kontrowersyjny-sprawdzian-z-matematyki-mama-uwaza-ze-jej-dziecko-zostal-niesprawiedliwie-ocenione>

- Negatywna informacja - wzmacnia poczucie bezsilności

# Kodowanie

- Mi zależy na tym, by pisać kod:
  - Nie wymagający zbyt dużo poprawiania na code review
  - Bezpieczny
  - Dobry pod kątem SEO
  - Pasujący do projektu (np. zgodność nazw, przyjętych rozwiązań, zasada skauta)
  - Przyjazny użytkownikowi...



# Kodowanie

- Dobry kod wymaga czasu, a czasem i wsparcia dobrego mentora
- Mogę podejść do sprawy inaczej, ale nie jest to dla mnie łatwe.
- Nie po to szłam do IT, by pisać shame CSS...
- **Nauka, kiedy można odpuścić? - kluczowe**



```

21742 function(scope, element, attr, ngSwitchController) {
21743   // attr.ngSwitch || attr.on,
21744   selectedTranscludes = [],
21745   selectedElements = [],
21746   previousElements = [],
21747   selectedScopes = [];
21748
21749   scope.$watchWatchExpr, function ngSwitchMatchAction(value) {
21750     var i, ii;
21751     for (i = 0, ii = previousElements.length; i < ii; ++i) {
21752       previousElements[i].remove();
21753     }
21754     previousElements.length = 0;
21755
21756     for (i = 0, ii = selectedScopes.length; i < ii; ++i) {
21757       var selected = selectedElements[i];
21758       selectedScopes[i].$destroy();
21759       previousElements[i] = selected;
21760       $animate.leave(selected, function() {
21761         previousElements.splice(i, 1);
21762       });
21763     }
21764
21765     selectedElements.length = 0;
21766     selectedScopes.length = 0;
21767
21768     if ((selectedTranscludes = ngSwitchController.cases['!' + value] || ngSwitchC
21769     scope.$eval(attr.change);
21770     forEach(selectedTranscludes, function(selectedTransclude) {
21771       var selectedScope = scope.$new();
21772       selectedScopes.push(selectedScope);
21773       select

```

<https://pixabay.com/pl/photos/kod-programowanie-hakerstwo-html-820275/>

# Perfekcjonizm - nie tylko w kodowaniu

- “Dzieci idealne” - dobrze się uczą, nie odmawiają nikomu...
  - (jako WWO zazwyczaj słyszymy lepiej, czego się od nas oczekuje)
- Perfekcja = akceptacja, ale to też perfekcja w maskowaniu się (jestem jak inni)
- Duże obciążenie
- W dorosłym życiu paraliżuje wiele działań
- **Prosta droga do wypalenia zawodowego / paliwo dla kryzysu**
- Praca bazująca na wyobrażeniach innych zamiast na własnych możliwościach
- Wieczne poprawianie + lęk przed oceną

## Z drugiej strony - uważność + wyobrażenie o konsekwencjach

- Godzina 10:30, druga osoba nie odbiera
  - Umówiliście się na 9:30...
  - Szybki osint - brak logowania na WhatsApp od wieczora
  - Jaki scenariusz jest możliwy?
- 
- Zasnęła?
  - A może... załabnięcie? Potknięcie + uderzenie w coś? Zawał? Udar?

## Z drugiej strony - uważność + wyobrażenie o konsekwencjach

- WWO mając sporą wiedzę i umiejętność jej nieoczywistego syntezywania mogą widzieć:
  - Zagrożenia, których nie widzą inni
  - Problemy, na które inni nie zwracają uwagi
    - Np. SEO, security
  - Niedomówienia / bugi, które mogą dać o sobie znać w najmniej dobrym momencie
- Zaspał czy miał udar? => “Mało ważny bug” czy potencjalna podatność, która będzie kosztować miliony?



<https://pixabay.com/pl/photos/wsch%C3%B3d-s%C5%82o%C5%84ca-%C5%82%C3%B3d%C5%BA-%C5%82%C3%B3d%C5%BA-wios%C5%82owa-1014712/>

# Wrażliwość

- Zachwyt nad drobiazgami (m.in. przyrodą)
  - Hiperprzenikliwość (“intuicja”)
  - Empatia, wręcz hiperempatia
  - Mocniejsza reakcja na stres
    - Aż do “zamrożenia”
- 
- “Przesadzasz” (albo motywacyjne wpisy)
  - To zamieńmy się na układy nerwowe...

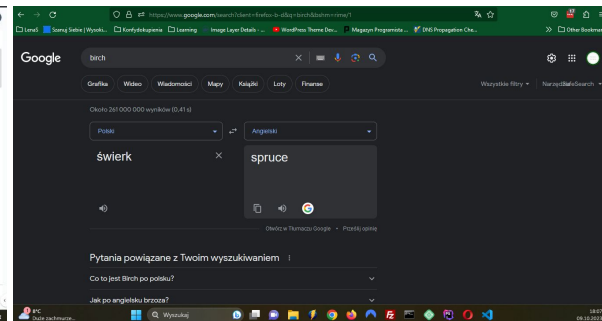
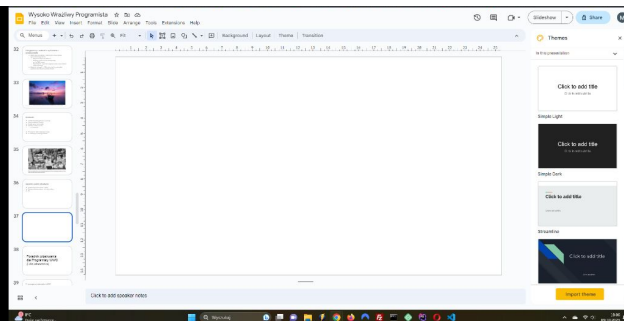


<https://przegladsportowy.onet.pl/lekkoatletyka/slynnny-tyczkarz-wladyslaw-kozakiewicz-teraz-wala-wypada-pokazac-putinowi/k6gdb58>

# Optymalny poziom pobudzenia

- Nudne + zbyt trudne zadania - ciężkie...
- Zbyt dużo bodźców w biurze - może być za dużo
- Ale...

# F1 Premier League



# Optymalny poziom pobudzenia

- Są bodźce, które nam “zajmują” wolną przestrzeń, którą mamy w trakcie wykonywania zadania i są dla naszej głowy wspierające
  - Każdy ma inaczej...
  - Czasem słucham Premier League, ale czasem muszę wyłączyć, bo to za dużo
  - Dużo zależy od zadania i od tego, czy sąsiad nie wierci danego dnia ;)
- Dlatego szydełkuję na konferencjach!
- Pewne rzeczy są nie do przejścia...
  - Mogę spędzić życie na Hydroksyzynie, ale czy to o to chodzi?
  - Czasem trzeba jednak wiedzieć, co wziąć...

# WWO w kryzysie

- Mocne obciążenie / zamrożenie
- Więcej emocji, obaw, wyobrażeń “jak może być” (trudna strona myślenia rozgałęzionego) =>
- => mocniejsza reakcja układu nerwowego

# Wysoko wrażliwi wichrzyciele (troublemakers)

- Czyli - ludzie z wahaniami nastroju, wycofani, “problematyczni”, narzekający, krytyczni... Przystymulowani?
- WWO mają “pewne” trudności z mikromanagementem i hierarchią
  - Hierarchia jako sposób na sortowanie ludzi
  - Mikromanagement jako nadkontrolność (wyraz braku zaufania)
- Nauka dyplomacji...

# Dyplomacja

- “Dyplomacja to sztuka powiedzenia komuś by poszedł diabła, w taki sposób, że poczuje narastające podniecenie na myśl o zbliżającej się wyprawie”
- Słowa, słowa, słowa...
  - Słowa === akcja
  - Słowa !== akcja
- WWO biorą słowa za rzeczywistość... nie lubimy (zazwyczaj) owijania w bawełnę
  - Trudności z odczytywaniem komunikatów

# Poradnik przetrwania dla Programisty WWO (i dla otoczenia)

# Co pomaga w przetrwaniu - WWO

- skupienie na mocnych stronach / zasobach
- zarządzanie stresem + stawianie granic
- praca nad obrazem siebie (nad urealnianiem go - nie jesteśmy jako WWO gorsi)
- zadawanie pytań i upewnianie się, że my rozumiemy rozmówcę i czy rozmówca rozumie nas (NVC)
- Tzw. work - life balance (musimy **WYJĄTKOWO** dbać o poziom serotoniny - dieta, sport, relaks)
- Praca nad akceptacją siebie ze swoją wrażliwością i nad własnymi sposobami na przetrwanie
- Dostarczanie optymalnego bodźcowania

# Co pomaga w przetrwaniu - Świat

- dobry przepływ informacji (komunikacja!)
- wsparcie mentora (rozwój! - bez tego usychamy) + kogoś, kto wprowadza w organizację, zadania
- inkluzywność (otwartość na różnorodność, w różnych aspektach)
  - Wycofanie
  - Wypowiadanie własnego zdania
  - Adaptacja schematu spotkań?
- szybkie rozprawianie się z “psychopatami” w zespole
- adaptacja (nie dostosowanie) organizacji pracy do potrzeb WWO
  - Praca zdalna? Hybrydowa? Mniej calli? Daily nie zawsze na Google Meece?
- odpowiednie planowanie

# Chaos !== Agile

Jeśli ktoś twierdzi inaczej to  
znaczy, że nie umie w Scruma ;)

Czy naprawdę trzeba na  
nas chuchać i dmuchać?

# A może wystarczy przyjąć...

... że ludzie mogą pracować efektywnie w innym rytmie niż my;

... że różnimy się wrażliwością i to jest “okej”;

... że mamy różne predyspozycje i talenty, nie zawsze oczywiste;

... że każdy z nas ma różne potrzeby i to jest normalne?

# Nieoceniająca ciekawość

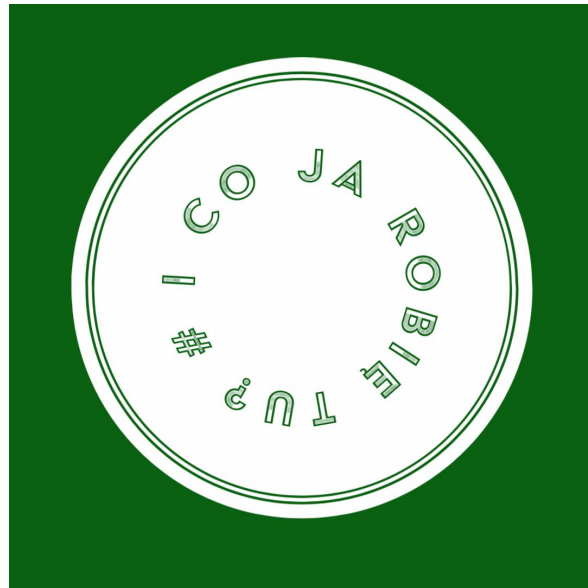
- Jeśli w środowisku zawodowym jest nieoceniająca ciekawość drugiego człowieka, WWO mają szansę na rozwój i wzrost
- Czasem przydaje się również wyrozumiałość
  - WWO w kryzysie przeżywają znacząco większe “obciążenie” układu nerwowego
  - Kryzys dla WWO może mieć zupełnie inne znaczenie... i to też jest częścią bycia WWO

# Życie w mniej-wrażliwym świecie

- WWO uczą się reguł, choć nie jest to proste (i nie jest przyjemne)
- Zazwyczaj to oznacza:
  - Gryzienie się w język, nawet jeśli sytuacja wymaga interwencji)
  - Obrywanie za bycie sygnalistą (gdy już nie możemy milczeć)
  - Mniejsze szanse na zawodowy rozwój (w “drapieżnym” świecie / świecie wymagającym podporządkowania hierarchii / dyplomacji)
  - Konkretnie problemy zdrowotne (na poziomie fizycznym i psychicznym)
  - Większe prawdopodobieństwo zranienia przez psychopatę

# Życie w mniej-wrażliwym świecie

- Kiedyś osoby leworęczne uczono pisaną prawą ręką...
- ...może kiedyś WWO zyskają przestrzeń dla swojej “odmienności”?
- <https://www.icojarobietu.pl/>



# Literatura



Mówili, że jestem zbyt wrażliwa  
Bosco Federica

