

Spolecznostwo coraz bardziej uzaleznia sie od technologii. Codzienne obcowanie z mediami spolecznosciowymi, nowoczesnymi technologiami pozbawiajacymi ludzi bezposrednich kontaktow oraz stylu zycia i pracy ma coraz wiekszy wplyw na radykalnie malejaca zdolnosc koncentracji ludzkiego mozgu. Badanie studentow amerykanskiego college'u pokazalo, ze potrafia skupic sie na jednym zadaniu przez maksymalnie 65 sekund. Srednia dla pracownikow biurowych w podobnym badaniu to 3 minuty.

Utrata zdolnosc koncentracji oznacza malejaca latwosc podejmowania wysilku umyslowego. Ogranicza tym samym zdolnosc poglabionej refleksji i krytycznego myslenia. Pozbawia czlowieka poczucia pelnej obecności tu i teraz, a przez to mozliwosci pelnego zaangażowania sie w obowiazki zawodowe czy nawet odpoczynek.

W obecnych czasach coraz trudniej o skupienie, co jak twierdza specjaliści wynika z wszechobecnej patogennej kultury rozproszenia uwagi. Zidentyfikowano kilkanaście podstawowych czynników zaburzajacych zdolnosc koncentracji, ktorzych wplyw na dzialanie mozgu znacaco wzrosł w ostatnich dekadach. Poza oczywistymi mediami spolecznosciowymi i nowoczesnymi urzadzeniami do komunikacji, wskazuje sie rowniez na wplyw zlych nawykow zywniowych, zaniedbania snu, braku rozgraniczenia czasu pracy i wypoczynku, stres i chroniczne zmeczenie, a nawet zanieczyszczenie powietrza. Problemy moga miec zrodlo w dzieciinstwie i wynikać m.in. ze zbyt ograniczonego czasu na zabawe z rowiesnikami i programow nauczania bazujacych na przygotowaniu do rozwiazywania testow, a nie myslenia.

Jak czytamy w publikacji PIE zdolnosc poznawcze ludzkiego mozgu sa ograniczone w czasie. Swiadomy umysl moze jednoczesnie wytworzyc jedna lub dwie niezalezne mysli. Tymczasem wspolczesni uzytkownicy nowych form komunikacji – takze w pracy – ulegaja zlodzeniu, ze moga rownolegle funkcjonowac na kilku platformach bez uszczerbku dla swojej produktywnosci i jakosci wykonywanych czynnosci. Przecza temu badania neuronaukowcow, ktorzy zidentyfikowali zjawisko tzw. kosztu przełacznania sie (ang. switch-cost effect). Polega ono na swoistym zonglowaniu koncentracja, jej nieuwiadomionym przełacznaniu pomiedzy ronne zadania. Przy kazdej zmianie mozg musi wykonać dodatkowa prace i na biezaco rekonfigurowac sie. Nawet chwilowe sprawdzenie wiadomosci email czy telefonu w trakcie wykonywania zadania wymagajacego wysilku umyslowego powoduje ten efekt, obnizajac tempo i jakosc pracy. Nie tracimy bowiem tylko przyslowiowej chwili na przeczytanie wiadomosci, ale takze czas, ktorzy mozg potrzebuje, zeby wrócic do pelnej koncentracji na wykonywanej wcześniejszej czynnosci.

Na zachowania zaburzajace zdolnosc koncentracji bardzo silny wplyw ma otoczenie i kontekst spoleczny, a nie tylko indywidualne przyzwyczajenia i uleganie pokusom. Naukowcy zwracaja uwage, ze nie sa to wiec zaburzenia jednostek, ale problem spoleczny. Porownuja oni problemy zaburzen koncentracji do problemu otylosci, ktorzy w swiecie zachodnim zaczal narastac pol wieku temu. Nie pojawil sie w wyniku naglego wzrostu apetytu, ale pod wplywem rosnacej dostepnosci taniej zywnosci o bardzo niskiej jakosci, ograniczania mozliwosci aktywnosci fizycznej przez zwiekszenie sieci komunikacyjnych dla samochodow i transportu publicznego kosztem chodnikow (zwlaszcza w USA).

Spadek zdolnosc koncentracji to problem spoleczny i wymaga dzialan spoza sfery indywidualnych postanowien o zmianie zachowan i przyzwyczajen. Znacacy tematu wskazuja wprawdzie na kilka skutecznych metod indywidualnej poprawy koncentracji (m.in. przez swiadomy wybor jednego waznego dla nas celu wykraczajacego nieco poza posiadane umiejetnosci), ale podkreślaja, ze indywidualne wysilki maja ograniczony zasieg skutecznosci i potrzebne sa dzialania o zasiegu spolecznym. Przykladem

Spółeczna epidemia XXI wieku, czyli zanikająca zdolność koncentracji

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 15, styczeń 2022 11:43

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 3429

jest francuska inicjatywa uwięczona regulacją prawną zakazującą – pod sankcją wysokich kar – kontaktu z pracownikami poza wyznaczonymi z góry godzinami. Od niedawna podobne prawo obowiązuje w Portugalii.

Źródło: PIE