Społeczna epidemia XXI wieku, czyli zanikająca zdolność koncentracji

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 15, styczeń 2022 11:43
Katarzyna Sekuła
Odsłony: 2189

Społeczeństwo coraz bardziej uzależnia się od technologii. Codzienne obcowanie z mediami społecznościowymi, nowoczesnymi technologiami pozbawiającymi ludzi bezpośrednich kontaktów oraz stylu życia i pracy ma coraz większy wpływ na radykalnie malejącą zdolność koncentracji ludzkiego mózgu. Badanie studentów amerykańskiego college'u pokazało, że potrafią skupić się na jednym zadaniu przez maksymalnie 65 sekund. Średnia dla pracowników biurowych w podobnym badaniu to 3 minuty.

Utrata zdolności koncentracji oznacza malejącą łatwość podejmowania wysiłku umysłowego. Ogranicza tym samym zdolność pogłębionej refleksji i krytycznego myślenia. Pozbawia człowieka poczucia pełnej obecności tu i teraz, a przez to możliwości pełnego zaangażowania się w obowiązki zawodowe czy nawet odpoczynek.

W obecnych czasach coraz trudniej o skupienie, co jak twierdzą specjaliści wynika z wszechobecnej patogennej kultury rozproszenia uwagi. Zidentyfikowano kilkanaście podstawowych czynników zaburzających zdolność koncentracji, których wpływ na działanie mózgu znacząco wzrósł w ostatnich dekadach. Poza oczywistymi mediami społecznościowymi i nowoczesnymi urządzeniami do komunikacji, wskazuje się również na wpływ złych nawyków żywieniowych, zaniedbania snu, braku rozgraniczenia czasu pracy i wypoczynku, stres i chroniczne zmęczenie, a nawet zanieczyszczenie powietrza. Problemy mogą mieć źródło w dzieciństwie i wynikać m.in. ze zbyt ograniczonego czasu na zabawę z rówieśnikami i programów nauczania bazujących na przygotowaniu do rozwiązywania testów, a nie myślenia.

Jak czytamy w publikacji PIE zdolności poznawcze ludzkiego mózgu są ograniczone w czasie. Świadomy umysł może jednocześnie wytworzyć jedną lub dwie niezależne myśli. Tymczasem współcześni użytkownicy nowych form komunikacji – także w pracy – ulegają złudzeniu, że mogą równolegle funkcjonować na kilku platformach bez uszczerbku dla swojej produktywności i jakości wykonywanych czynności. Przeczą temu badania neuronaukowców, którzy zidentyfikowali zjawisko tzw. kosztu przełączania się (ang. switch-cost effect). Polega ono na swoistym żonglowaniu koncentracją, jej nieuświadomionym przełączaniu pomiędzy różne zadania. Przy każdej zmianie mózg musi wykonać dodatkową pracę i na bieżąco rekonfigurować się. Nawet chwilowe sprawdzenie wiadomości email czy telefonu w trakcie wykonywania zadania wymagającego wysiłku umysłowego powoduje ten efekt, obniżając tempo i jakość pracy. Nie tracimy bowiem tylko przysłowiowej chwili na przeczytanie wiadomości, ale także czas, który mózg potrzebuje, żeby wrócić do pełnej koncentracji na wykonywanej wcześniej czynności.

Na zachowania zaburzające zdolność koncentracji bardzo silny wpływ ma otoczenie i kontekst społeczny, a nie tylko indywidualne przyzwyczajenia i uleganie pokusom. Naukowcy zwracają uwagę, że nie są to więc zaburzenia jednostek, ale problem społeczny. Porównują oni problemy zaburzeń koncentracji do problemu otyłości, który w świecie zachodnim zaczął narastać pół wieku temu. Nie pojawił się w wyniku nagłego wzrostu apetytu, ale pod wpływem rosnącej dostępności taniej żywności o bardzo niskiej jakości, ograniczania możliwości aktywności fizycznej przez zwiększanie sieci komunikacyjnych dla samochodów i transportu publicznego kosztem chodników (zwłaszcza w USA).

Spadek zdolności koncentracji to problem społeczny i wymaga działań spoza sfery indywidualnych postanowień o zmianie zachowań i przyzwyczajeń. Znawcy tematu wskazują wprawdzie na kilka skutecznych metod indywidualnej poprawy koncentracji (m.in. przez świadomy wybór jednego ważnego dla nas celu wykraczającego nieco poza posiadane umiejętności), ale podkreślają, że indywidualne wysiłki mają ograniczony zasięg skuteczności i potrzebne są działania o zasięgu społecznym. Przykładem

Phoca PDF

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

Źródło: PIE

Phoca PDF