

EGYSZERRE CSAK EGYET!

A MULTITASKING BŰVÖLETÉBEN

Telefonálás közben átfutni a süti-receptet, elküldeni egy e-mailt, és fél szemmel követni a híradót roppant hatékonyak, időtakarékosnak tűnnek, talán még vállon is veregetjük magunkat a nagyszerű teljesítményért, de az eredmény valahogy mégsem lesz tökéletes. A levélbe hiba csúszik, a receptet újra kell olvasni, a hírekből nem emlékszünk semmire. És az a másik ember a vonal végén tudja, hogy nem figyeltünk rá.

Egy-egy sűrűbb napomon úgy érzem magam, mint a kínai tényérpörgető zsonglőrök: szöveget egyeztetek az egyik megszólalóval, időpontra alkudozom a másikkal, írom a leadásra váró cikket, közben elviszem a gyereket fogszabályozásra, a váróban válaszolok az e-mailekre, főzés közben telefonon próbálom biztatni a magánéleti válságban szenvedő barátnőmet. Este két dolgot érzek: azt, hogy én vagyok Superwoman, és hogy átment rajtam az úthenger. Másnap lassítok, leülök a számítógép elé, és igyekszem a határidős munkára koncentrálni. De közben felvillan egy e-mail, vagy érkezik egy sms, és hiába próbálom figyelmen kívül hagyni, a gondolataim már ott járnak. Nemrég egy ismerős anyuka azt mondta, ez csak a mi korosztályunk problémája, mert a mai kamaszok lazán képesek a multitaskingra, vagyis a párhuzamos tevékenységekre, médiafogyasztásra, a fiataloknak nem esik nehezükre egyszerre fészkozni, olvasni és filmet nézni. Kicsit meginogtam, hogy talán nem kellene olyan szigorúan tiltanom, hogy a fiaim egyszerre végezzenek két tevékenységet, de a legújabb kutatások meggyőztek arról, hogy a felgyorsult világunkkal együtt jár, szinte kikerülhetetlen multitaskingot jobb a megfelelő keretek között tartani. Az agyunk, az idegrendszerünk, a teljesítményünk, a boldogságunk és az emberi kapcsolataink érdekében.

AGYBAN NAGY?

Az agykutatók már évekkel ezelőtt bebizonyították, hogy valódi, egyidejű és egyenértékű figyelemmegosztás nem létezik; amikor azt hisszük, hogy egyszerre két

vagy több dologra koncentrálnak, akkor valójában csak nagyon gyorsan váltogatjuk a feladatokat. Ez a folyamatos kapcsolgatás azonban, úgy tűnik, nem is olyan hatékony. Earl Miller, a híres MIT (Massachusetts Institute of Technology) agykutatója és csapata kimutatta, hogy a multitasking hatására az agy többet termel a hidrokortizon nevű stresszhormonból és a gyors reakcióért felelős adrenalinból, a fokozott hormontermelés pedig elhomályosíthatja az agyat. Ráadásul az agy ilyenkor dopamint termel, vagyis megjutalmazza önmagát, ami függőséghez vezethet. Így, aki folyamatosan több tevékenységet végez egyszerre, idővel nehezen tud egy-egy dologban elmélyülni, hiszen vágyik a multitasking által kicsiholt agybéli jutalomra. Dr. Barta Csaba agykutató szerint azonban nem feltétlenül csak az agy szerkezetén múlik az, hogy kinél alakul ki a multitasking tevékenységekkel párhuzamosan az agyi jutalmazás és addikció, hiszen vannak, akik egyáltalán nem élvezik ezt, sokkal kevésbé hajlandóak és képesek rá. Ez azt sejteti, hogy a dolog háttérében pszichológiai, személyiségbeli beállítódások is állnak. Faluszkai Henriett pszichológus úgy látja, a multitasking egyfajta csapda, mert az ember pszichésen azt éli meg, hogy iszonyúan hatékony, ettől elégedett lesz, és a pozitív élmények hatására nem veszi észre, hogy sokkal jobban kimerült, az elvégzett tevékenységek nem sikerültek tökéletesen, és a szórakozás kevésbé volt örömteli.

A Sussex egyetem kutatói 75 önkéntest kérdeztek ki médiahasználati szokásaikról, majd különböző képalkotó eljárásokkal feltérképezték az agyukat. Az eredmények azt mutatták, hogy a több elektronikus eszközt, képernyőt használó alanyok szürkeállományának sűrűsége kisebb volt az elülső homlokleányban, elvékonyodott az indulatok szabályozásáért felelős és a döntéshozatalban fontos szerepet játszó cinguláris kéreg. A pszichológus szerint ehhez a jelenséghez hozzájárul az is, hogy amikor túl sok az inger és kevés az idő, akkor egyre felületesebben választunk, a kevésbé megalapozott, véletlenszerű döntések következtében pedig könnyű elveszíteni a lényegét. A kísérletek azt mutatják, hogy egy-egy munkafolyamatból való kiközlés negyedóra pluszt jelent, ennyi időbe telik ugyanoda visszatérni. Ennek is betudható, hogy a nyolcórás munkaidő 10-12 órára nyúlt, hiszen nagyon időigényes az, hogy ki-bekapcsol az ember.

FOLYTATÁS
A 16. OLDALON



FOTÓ: EUROPPRESS, THINKSTOCK.
PORTRÉ: NEMETH GABRIELLA

Nem jobbak, csak mások vagyunk

Elterjedt nézet, hogy a nők ügyesebbek az egyidejű tevékenységekben, hiszen mosogatás közben is észreveszik, ha folyik a gyerek orra, a vasalással párhuzamosan telefonálnak és tévét néznek, és nem felejtik el, hogy a nagymama még lent van az udvaron. Ezzel szemben a férfiakat gyakran úgy állítják be, mint akik egyszerre csak egy dologra tudnak koncentrálni, de arra nagyon; hamarabb megértene egy bonyolult szerelési útmutatót, de közben nem veszik észre, hogy a gyerek egyesével kiszedegette a csavarokat a zsákból. A pszichológus szerint e sztereotípiák mögött társadalmi beidegződések vannak, a nők felé mindig az volt az elvárás, hogy képesek legyenek egyszerre több dologra figyelni. Az agykutató azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy a nők és férfiak más-más típusú multitaskingban jók. A nők a vizuális, audiális és verbális tevékenységek egyidejű kivitelezésében jobbak. A férfiak pedig jellemzően a mozgással, a négy végtagjuk összehangolásával kapcsolatos motoros multitaskingban ügyesebbek, ezért tanulnak meg gyorsabban autót vezetni, és nem jelent gondot számukra egy percig sem a forgalom figyelése, miközben a végtagjaik rendezetten, egyszerre mozognak. Ez megfigyelhető a síelni tanuló felnőtteknél is, ez a mozgásforma könnyebben elsajátítható a férfiak számára.



DR. BARTA
CSABA
AGYKUTATÓ

GONDOLTA VOLNA?

8 A megosztott figyelem akár 40 százalékkal is csökkentheti a hatékonyságot, és az adott feladat elvégzése másfélszer annyi időre nő.

7 Az okostelefon-tulajdonosok egy része a legkülönbözőbb helyeken is ellenőrzi az e-maileket, közösségi oldalakat: 67%-uk randevúzás közben is, 45%-uk színházban és moziban is, 33%-uk pedig istentisztelet idején is.

6 Az emberek mindössze 2 százaléka képes valódi, hatékony párhuzamos munkavégzésre, tevékenységre, ők azok, akiket nem fárasztja a figyelem megosztása, élvezik az ilyenfajta terhelést. A kutatók őket nevezik supertaskekknek, és próbálják megfejteni, mi teszi képessé őket erre a mutatványra.

5 Egy átlagos okostelefon-használó több mint százszor nézi meg a telefonját egy nap.

4 Az emberek leginkább a telefonon zajló konferencia-hívások idején érzékelik a legkevésbé azt, hogy mást is csináljanak, 57 százalékuk osztja meg ilyenkor a figyelmét a partner és az okostelefonja vagy tablettje között. Többségük a közösségi oldalakat olvassa, e-mailt ír.

2 Az autózás idején a telefonálás – még ha kihangosítóval vagy headsettel történik is – olyan mértékben lassítja a reakcióidőt, mintha a 0,08% lenne a vér alkoholszintje.

3 A számítógépnél dolgozó emberek figyelmét átlagosan 10,5 percenként tereli el egy új feladat, e-mail vagy telefonhívás.

1 Egy felmérés szerint azok, akik tanulásközben rendszeresen fészbukoznak, 20 százalékkal rosszabbul teljesítenek az iskolában.



FALUCSKAI HENRIETT PSZICHOLÓGUS

ELVÉSZ AZ ÖRÖM

Az internetnek, az okostelefonoknak és táblagépeknek köszönhetően a hírek, az új információk, a barátokkal való kommunikálás, az instant szórakozás mindig kéznél van, csak egy gombnyomással, és már mást csinálunk, mint egy másodperccel előtte. A párhuzamos vagy gyors váltásokkal járó tevékenységeknek azonban van egy hagyományosabb, a megszokott élethez köthető oldala is, nem véletlen, hogy az anyukákat sokszor hat kézzel ábrázolják, amint egyszerre főznek, teregetnek, szoptatnak, pelenkáznak. Ahogyan az sem új keletű, amikor a munkából kizökkent a főnök egy kéréssel, vagy hirtelen kell egy feladatot elvégezni, az előző folyamatot félbeszakítva. Amiben a változás mérhető, az a zavaró, megszakító tényezők mennyisége, és a hozzáférhetőség könnyűsége, aminek következtében hamar kialakul a kényszer, hogy mindent követni akarunk, és nem szeretnénk lemaradni semmiről. A pszichológus szerint a folyamatos készenléttel és a tevékenységkényszerrel a legnagyobb probléma az, hogy kizárja

a flow-élményt, amikor elmerülünk abban, amit éppen csinálunk, minden porcikánkkal átadjuk magunkat a folyamatnak, közben pedig energiával töltődünk fel, örömet is leljük benne. Ez megtörténhet egy remek regény olvasásakor, amikor felpillantva hirtelen azt sem tudjuk, hol vagyunk, de lehet egy nehéz tananyag befogadása is, amikor a tanuló végre megérti, és az agyában elraktározza a tudást, ezért élvezzük a futást, a ráérős tortasütést, a táncot vagy a barkácsolást.

– A flow-élményhez arra van szükség, hogy valamiben teljesen elmerjünk, így válhatunk egyéni tevékenységgel, és így akár kitörésszerű örömelemény is lehet a jutalom. A multitaskinghoz azonban pont az ellenkezője, a gyors váltás szükséges, és a feltöltődés helyett elfáradunk. Az idegrendszerünknek szüksége van az igazi bambulás, „lekvárkavargató”, befelé forduló, kikapcsolt állapotra, amit a folyamatos multitaskinggal kizárunk az életünkben, hiszen az önmagunkban is örömet szerző cselekvések idején is zenét hallgatunk, rápillantunk a telefonra, válaszolunk az sms-re.

KAPCSOLATROMBOLÓ

Az igazi elmélyülésre nemcsak a tudás megszerzéséhez vagy az eredményes munkához van szükség, hanem az emberi kapcsolatokban is. Ha csak fél füllel hallgatom, amikor a férjem a problémáiról, örömeiről beszél, ha az üzenőfal híreit pörgetem, amikor a gyerek a tornaöltözöben történeteket meséli, hamar eljuthatok odáig, hogy legközelebb nem velem fogják megosztani az élményeiket. Ha a baráti együttlét nem közös tevékenységből, beszélgetésből áll, hanem a telefon nyomkodásából, egy pizza feletti fészbukozásból, akkor egyszerűen nincs lehetőség szorosabb kapcsolat kialakítására. Falucska Henriett szerint ezt a jelenséget nem szabad csak a kamaszokra kenni, igaz, hogy ők már ebbe nőttek bele, de felnőttfejjel is hozzá lehet szokni a cselekvések, szórakozások párhuzamos futtatásához. Az idősebb korosztály előnye, hogy nekünk van hagyományosabb mintánk és többévtény tapasztalatunk arról, milyen valamire kizárólagosan koncentrálni.

– Manapság könnyen tetten érhető a tendencia, hogy egyre több ingerre van szükségünk ahhoz, hogy elégedettek legyünk. Mivel több időt töltünk munkával, kevesebb idő jut magunkra, és abba a pár szűk órába szeretnénk belepréselni mindent, ezért egyszerre tévézünk és fészbukozunk, olvassunk és zenét hallgatunk, beszélgetünk és nézzük a híradót. Azt akarjuk, hogy a kikapcsolódás is hatékony legyen, de ennek az a vége, hogy egyik sem lesz igazán pihentető, nem szabadít fel energiákat. Muszáj lelassítani, élvezni az élményt, a pillanatot és egymás társaságát. A boldog élet attól boldog, hogy meg tudom élni az örömteli pillanatotokat.

Jónap Rita

A titok: önkontroll

1 Számítógépét állítsa be úgy, hogy csak félóránként frissítse az e-maileket, vagy csak akkor töltődjenek le a levelek, amikor a Küldés/Fogadás gombra kattint!

2 Kapcsolja ki a telefon szinkronizálását, amikor a munkában szeretne elmélyedni, és amikor hazaér!

3 Próbálja meg egyszerre egy dologra koncentrálni, és meghatározott, előre eltervezett időnként kiszakadni („most negyvenöt percre keresztül írom a jelentést, és utána nézem meg az üzeneteket, iszom egy kávét, beszélök a könyvelővel”)!

4 Hozzon mindig tudatos döntést: ha van egy szabad órája, akkor előre tervezze el, hogy mennyit tölt belőle tévézéssel, fészbukozással vagy telefonálással, egyszerre csak egyet csináljon! Különösen fontos ez az intellektuális tevékenységeknél.

5 Ha van rá mód, akkor hétfőn és esténként ne fogadjon céges telefonokat, e-maileket. A munka és a családi, illetve magánélet váljon el élesebben!

6 A közös családi együttlétek idején kapcsolja ki a tévét, rádiót, ne vigyenek telefont az asztalhoz!

7 A szülő az egyik legfőbb minta a gyerek számára, ezért is fontos, hogy ne csak a szavaival nevelje a tevékenységekben való elmélyülésre, hanem a saját példájával is.

Köszönjük!

több mint **1,5 millió** eladott doboz*

15% árkedvezmény **6** héten keresztül

Az akció időtartama: **2015. március 16. - 2015. április 30.**

Vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer.

*Advil Ultra termékcsalád országos eladási adatai dobozszámában, 2014-ben. (Forrás: IMS Pharmatrend 2014/12.)
Az akció az Advil Cold-ra nem vonatkozik.

Az akcióban részt vevő patikák listáját keresse a www.advilpartner.hu oldalon.