



Izgubljeni v preobilju: večopravilnost, motnje pozornosti in kopičenje v digitalnem svetu

Lost in abundance: multitasking, distractions, and accumulation in the digital world

Today, we are surrounded by smartphones, social networks, endless to-do lists, and a constant stream of notifications, all of which 'compete' for our attention to a certain extent. At first glance, technologies are indispensable, as they make our work easier, shorten distances, and allow us to be constantly connected. But it is this constant connection, which is supposed to be helpful, that frequently promotes multitasking and distraction, leaving many of us feeling increasingly overwhelmed, distracted, and pressured. Multitasking is often presented as a desirable trait. While we may be able to talk on the phone and mix soup at the same time, in practice our brains do not respond well to situations in which we expect them to do several complex tasks at the same time.



Slika 1 / Picture 1: Večopravilnost / Multitasking



Slika 2 / Picture 2: Motnje pozornosti / Distractions

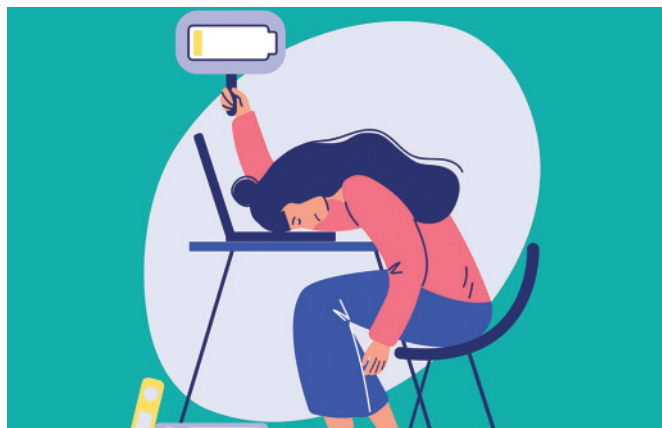


Slika 3 / Picture 3: Delovanje možganov / Brain functioning

V današnjem času nas obkrožajo pametni telefoni, družbena omrežja, neskončni sezname opravil in neprekinjen tok obvestil, pri čemer vsi tekmujejo za našo pozornost. Na prvi pogled so tehnologije nepogrešljive, saj nam olajšajo delo, skrajšajo razdalje in omogočajo stalno povezanost. A ravno ta **nenehna povezanost**, ki naj nam bi bila zgolj v pomoč, pogosto spodbuja večopravilnost in razpršeno osredotočenost, zaradi česar se mnogi počutimo vse bolj obremenjene, raztresene in pod pritiskom. Večopravilnost oz. t. i. multitasking se velikokrat predstavlja kot zaželena lastnost. Morda res lahko hkrati telefoniramo in mešamo juho, toda v praksi se naši možgani na situacije, ko od njih pričakujemo več kompleksnih nalog hkrati, ne odzivajo najbolje.

Pogosto preskakovanje med opravili zahteva dodaten napor in čas, da možgani preklopijo med nalogami. Tako se, čeprav zveni protislovno, v želji po visoki učinkovitosti v resnici pogosto ujemo v past. Dela ne opravimo hitreje, temveč velikokrat z več napakami in občutkom utrujenosti, ki se lahko iz dneva v dan samo še kopiči.

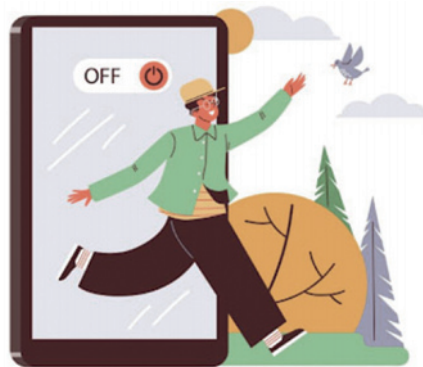
Sodobna tehnologija omogoča, da smo dobesedno dosegljivi kjerkoli in kadar koli. Mnogi se čutimo dolžni takoj odgovoriti na e-pošto ali sporočilo, tudi če nas to ujame sredi prostega popoldneva, vikenda ali celo takrat, ko bi morali v miru spati. Na videz drobni, a stalni »pomembni« prebliski, tj. od obvestil aplikacij do zvonjenja telefona, ustvarjajo okolje, v katerem nikoli nismo zares zbrani le za eno dejavnost. Ker takšna razdrobljena pozornost postaja nova norma, so posledice vidne v povečani napetosti, občutku hitrega izgorovanja in pogostejših težavah s spominom. Prehitro skranje med družbenimi omrežji, nenadzorovano klikanje po številnih zavikih in nenehno iskanje nečesa novega lahko vodijo do stanja, ko se možgani navajajo na vedno krajše intervale pozornosti. Namesto poglobljenega razmišljanja



Slika 4 / Picture 4: Kopičenje utrujenosti / Accumulation of tiredness

ali skrbnega razvrščanja informacij pogosto drvimo od ene motnje k drugi. K temu prispeva tudi dopamin, kemična spojina v možganih, ki se sproži ob prejemu sporočil ali všečkov, zaradi česar dobimo občutek, da je naš neskončen tok obvestil vedno vznemirljiv. V dolgoročnem smislu pa tak način uporabe tehnologije lahko oslabi sposobnost globlje koncentracije, zaradi česar včasih govorimo o pojavih, kot je t. i. digitalna demenca. Čeprav ta ni medicinsko priznana kot diagnoza, pojem nakazuje nevarnost, da stalno zanašanje na zaslone, aplikacije in bližnjice možganom jemlje potrebo po poglobljanju in zapomnitvi stvari. Ker danes v oblaku in na digitalnih napravah skoraj ni prostorskih omejitev, neustrezna hramba podatkov pogosto ostaja neopažena. Tako hranimo tisoče neurejenih fotografij, dokumentov, aplikacij in sporočil brez občutka, da je treba kaj urediti ali pobrisati. Ta digitalni nered ni videti tako moteč kot gora fizičnih papirjev na mizi, a nas hkrati v veliki meri bremeni psihološko. Četudi se tega sploh ne zavedamo, se sčasoma lahko pojavi občutek preobremenjenosti. V mapi najti nekaj

ključnega zahteva vse več časa, težje razločujemo med pomembnim in nebitvenim, pa še vedno shranjujemo dodatne reči – za vsak primer. Prav tako ni zanemarljiv ekološki vidik tovrstnega kopičenja, ki se ga največkrat ne zavedamo. Za hrambo več podatkov se namreč porabi tudi znatno več energije za delovanje strežnikov, na katerih so naši podatki shranjeni v oblaku. Da bi naša raba tehnologije ostala obvladljiva, se moramo zavestno zavzemati za nekaj preprostih, a učinkovitih navad. Prvi korak je omejevanje večopravnosti. Ko se od nas zahteva resnično visoka stopnja zbranosti, npr. branje dokumentov, literature, leposlovja ipd., poskusimo dokončati nalogo brez vmesnega preverjanja telefona ali brskanja po spletnih straneh. Pri tem pomaga, če iz prostora odstranimo motnje, denimo, da zaslon telefona obrnemo navzdol, ga odložimo v drugo sobo/prostor/torbo/žep, ga utišamo in/ali izklopimo nepotrebna obvestila. Za doseganje osredotočenosti je tako zelo koristno, da si ustvarimo sistem, v katerem si bomo pripravili seznam najnujnejših opravil. In kar je ključno, je to, da pri vsaki vztrajamo, dokler ni končana. Podobno velja za čas pred zasloni, ki ga lahko postopoma zmanjšamo z drobnimi, a ključnimi ukrepi, npr. z razmejitvijo tehnološko prostih obdobij, tj. zjutraj ali pred spanjem, ali določanjem območij brez telefonov, denimo spalnica, jedilnica. Nekateri se odločijo za redni digitalni post in se en dan v tednu v celoti odklopijo od telefona ali računalnika. »Izpad« se lahko nadomesti s sprehodom, knjigo ali osebnim druženjem. Ohranjanje ravnotežja med delom, prostim časom in digitalnim svetom je ključ do večjega osebnega zadovoljstva in duhovne rasti. Kdor dela od doma, dobro ve, kako zlahka se prepleta službeni in zasebni čas. Prav zato je vredno jasno določiti, kdaj smo izklopljeni, tj. brez stalnega preverjanja elektronske pošte ali zvočnih signalov, ki kličejo k takojšnji reakciji. Ne gre le za ohranjanje duševnega zdravja, ampak tudi za spoštovanje lastnega časa, ki ga namenimo po svoji izbiri bližnjim, ustvarjalnim dejavnostim ali preprosti sprostitvi. Čeprav nam digitalna orodja omogočajo izjemen napredek, se prav v tej dostopnosti skriva nevarnost, da pozabimo na meje in potrebo po odmiku/odklopu. Z nekaj preprostimi spremembami lahko poskrbimo, da tehnološko okolje ne bo naš gospodar (Slika 5), ampak zgolj orodje za učinkovitejše, toda hkrati zmerno, trajnostno in bolj zadovoljno življenje.



Slika 5 / Picture 5: Odklop od digitalnega sveta / 'Digital detox'

V postopku snovanja članka smo se tudi mi lotili samorefleksije. Spoznanja so nas usmerila v postopno, a odločnejše upravljanje vsakodnevnih navad, s čimer želimo zmanjšati prekomerno uporabo naprav, bolje ločevati delovni in prosti čas ter redno čistiti digitalni nered. Verjamemo, da bo tak pristop dolgoročno okrepil našo zbranost, medosebne odnose in počutje pa tudi prispeval k odgovornejšemu ravnanju z okoljem.

Nika Trnovec, Jana Mrkajić, Ana Kušar, Klemen Možina
Naravoslovnotehniška fakulteta, Univerza v Ljubljani

Viri slik

Slika 1: avtorsko delo (Trnovec, Mrkajić, Kušar)

Slika 2: <https://www.macworld.com/wp-content/uploads/2023/01/iphone-notifications.jpg?quality=50&strip=all>

Slika 3: <https://www.theladders.com/career-advice/9-ways-multitasking-is-killing-your-brain-and-productivity-according-to-neuroscientists>

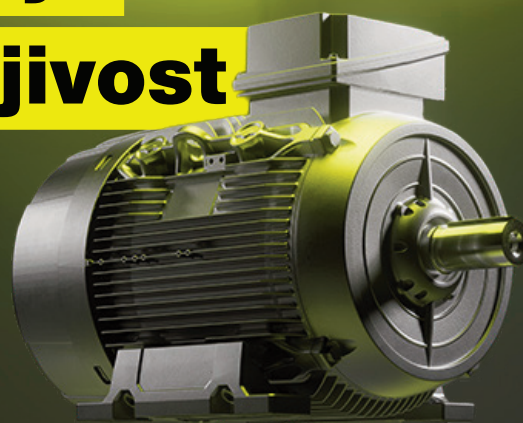
Slika 4: https://www.bu.edu/files/2022/04/feat-1_mmd0Qb2QujUjzzjUzMtLpQ.jpg

Slika 5: <https://www.partnerinc.id/articles/digital-detox-living-the-modern-world>

Industrijski motorji za najvišjo zmogljivost

Dankon, d. o. o., je distributer vrhunskih motorjev Innomotics.

Naša ponudba vključuje nizkonapetostne motorje, srednjenapetostne motorje in regulatorje.



+386 1 3200 861
info@dankon.si


Dankon
Industrijska avtomatizacija

INNOMOTICS
Advanced Partner