



Согласно последним исследованиям, выполнение многих дел одновременно рассеивает внимание, и человек уже не в состоянии блокировать несущественную информацию. Причем, даже после выключения компьютера человек долгое время не может собрать мысли воедино. Большое количество людей испытывает трудности от непрекращающегося потока информации, но в связи с работой вынуждены все время быть в Интернете или на связи.

Существуют ли приемы, которые позволят сократить использование мобильных устройств и компьютеров? И есть ли такое понятие как злоупотребление выполнением нескольких дел одновременно?

### **Начинать нужно с себя**

*Николас Карр, автор книг «Истощение: что Интернет делает с нашим мозгом» и «Великий перелом: от Эдисона к Google».*

Жизнь стала бы невыносимой, если бы у нас отобрали возможность делать несколько дел одновременно. Представьте, что вы готовите и не можете в это же время слушать радио или разговаривать с супругой. Или вынуждены делать только одно дело в течение всего рабочего дня. Трудно придумать что-либо скучнее.

Если вы не будете на связи все время, ваш босс может на вас разозлиться. Выйдя из сети, вы можете почувствовать себя оторванным от общества. Но так вы защитите свой мозг.

Способность удерживать внимание на нескольких объектах и обрабатывать несколько потоков информации одновременно является одним из величайших свойств человеческого мозга.

Однако проблема заключается в том, что мы в той или иной степени проводим все свое время в Интернете или с нашими электронными устройствами, и именно поэтому большую часть дня вынуждены удерживать свое внимание на нескольких объектах. И количество объектов, с которыми нам сегодня приходится обращаться, равно как и количество бит потребляемой информации, больше чем когда бы то ни было.

Последствия колоссальны. Постоянное выполнение нескольких дел одновременно приводит к поверхностности мышления, ослабляет наше внимание, снижает творческие способности и держит человека в состоянии непрекращающегося стресса.

Единственный способ избежать этого – выключить свой BlackBerry или iPhone, проверять почту два-три раза в день вместо двадцати пяти, уделять пару часов чтению книг, любимому занятию или реальному общению. Если регулярно давать мозгу возможность отдохнуть, сосредоточиться на одном объекте вместо дюжины, то выполнение нескольких дел одновременно перестанет отбирать у вас столько сил.

Звучит легко, но действительно сделать это очень трудно. Если ваш босс или коллеги ожидают, что вы будете все время на связи, то внезапный уход из информационного пространства может навредить вашей карьере. И если ваши друзья все время отправляют вам сообщения, пользуются Twitter'ом и Facebook'ом, то, перестав выходить в Интернет, вы наверняка почувствуете себя отщепенцем.

Опять же, единственный способ изменить общественные нормы – измениться самому. Если вы начнете с себя, то, быть может, за вами пойдут и другие. По крайней мере, вы станете спокойнее, внимательнее и научитесь контролировать свои мысли.

## **Концентрироваться на чем-то одном**

*Гарри Смол, профессор психиатрии и бихевиоризма, директор Центра исследования памяти человека и старения в школе Дэвида Геффена при Калифорнийском медицинском университете в Лос-Анджелесе.*

Существует такое понятие как злоупотребление выполнением нескольких дел одновременно. Однако однозначного ответа на вопрос, что считать злоупотреблением, а что нет, не существует. Со временем мозг человека привыкает к таким нагрузкам, но, как правило, те, кто фокусируют внимание на одном объекте, допускают меньше ошибок.

Человек, делающий несколько дел сразу, думает, что он успевает решить много задач, хотя на самом деле он торопится и делает все неряшливо.

От мультизадачности многие из нас переходят в фазу частичного постоянного внимания: постоянного сканирования окружающей среды в поиске новых битов информации, будь то текстовое сообщение, письмо или даже звонок по обычному стационарному телефону. Жужжание или звонок телефона отвлекает наше внимание и запускает в мозге процесс выделения дофамина, поскольку в этот момент мы переживаем нечто более интересное, чем работа, которую мы выполняем.

Пребывая в фазе частичного постоянного внимания, человек подвергает свой мозг повышенному стрессу. Он теряет способность вдумываться, размышлять или принимать обдуманные поступки. Вместо этого он живет в постоянном напряжении, ожидая в любой момент звонка, новостей или какой-либо информации. Привыкнув к такому состоянию, человек попадает в зависимость от желания быть все время в сети и уже более не может противостоять этому желанию.

Вот лишь два совета по борьбе с зависимостью от мультизадачности. Во-первых, нужно понуждать себя сосредотачивать внимание только на одном объекте. Это потребует отключения нескольких ваших устройств.

Во-вторых, постарайтесь найти для времени, что вы провели за компьютером, несколько минут отдыха. Хотя бы раз в час выключайте все ваши электронные устройства и отвлекитесь на написание обычного письма, короткий разговор с коллегой в коридоре или на прогулку по парку или автостоянке. Это поможет вам снять стресс, сохранить ясность ума и улучшить качество вашей жизни.

## **Ты должен сам захотеть выключить компьютер**

*Уильям Пауэрс, автор книги “Hamlet’s BlackBerry: A Practical Philosophy for Building a Good Life in the Digital Age” (буквальный перевод: «BlackBerry Гамлета: практические советы по построению хорошей жизни в цифровом веке»). Эта книга, вышедшая в этом году, выросла из эссе, которое он написал, когда был научным сотрудником Центра изучения прессы, политики и публичной политики им. Шоренстайна при Гарвардском университете.*

Проблема не в самих iPhone’ах или BlackBerry, а в том, как мы ими пользуемся. Мы сами и не заметили, как оказались в плену маленьких экранов.

Для начала мы должны признать, что это совершенно нормальная человеческая реакция на новые и функциональные технологии. Человек с начала времен испытывает зависимость от желания быть связанным с другими. Мы должны развиваться, изучать мир вокруг нас, быть счастливыми и отыскать смысл в жизни. Некоторые крупные исторические фигуры боролись с зависимостью, описанной Мэттом Ритчелом в его статье, с этой неспособностью перестать получать нескончаемые потоки информации.

Сократ был помешан на главном виде общения его эпохи – диалоге. За стенами Афин ему становилось невыносимо скучно. К чему прогулки по дикой местности, если он может быть в самом разгаре действия, болтать со своими друзьями? Но один из друзей открыл Сократу, что уединение творит с умом чудеса. Именно этого знания не хватает всем нам.

Отказываясь от техники, выключив монитор или спрятав телефон в ящик на несколько часов, мы получим желаемое уединение. Но чтобы был результат, необходимо не забывать о двух правилах:

- *Вы должны знать, зачем вы это делаете и верить в успех дела.* Такие статьи, как статья Мэтта Ритчела, очень полезны. Они показывают, какие беды мы на себя навлекаем, когда постоянно сидим в Интернете: семейные неурядицы, неудачи на работе, а самое главное – вред, который причиняем своему внутреннему миру. Пока твой ум скользит по поверхности предметов и не останавливается ни на одном из них, ты не можешь жить полноценной жизнью. Нужно осознать, что можно сделать свою жизнь лучше, и тогда выключить компьютер для вас не составит никакого труда.
- *Это стало привычкой.* Одно из исследований показало, что студенты, которые проводили без Интернета всего сутки, чувствовали себя несчастными. Неудивительно, ведь они испытывали самое настоящее похмелье. Временный отказ от компьютера должен войти в привычку, только после этого вам станет легче. Смысл не в том, чтобы просто от чего-то отказаться, как в диете. Необходимо привнести в свою жизнь нечто новое.

Мы с семьей отключаемся от Интернета каждый уикенд вот уже в течение трех лет. Поначалу это давалось с трудом, но, став привычкой, перестало требовать каких-либо усилий с нашей стороны и начало приносить пользу. Мы не жалеем о своем решении.

## Люди научиться жить с технологиями

*Лиза Дэли, инженер-программист, специализирующийся на разработке приложений для издательского дела. Она является директором компании Threepress Consulting Inc. Недавно в свет вышла разработанная ею программа для чтения электронных книг Ibis Software.*

Мы с мужем инженеры-программисты. Моя работа подразумевает использование большого количества электронных приспособлений, в том числе, более полудюжины специализированных устройств для чтения электронных книг. Самое сложное – это найти нужное мне устройство (а затем зарядить его, так как большая их часть не используется неделями до тех пор, пока они мне не потребуются).

Да, мы оставляем свои iPhone и Kindle на ночных столиках, и мы не делаем разницы между их использованием по работе или для развлечения. Но вместе с тем у нас есть и вполне традиционные хобби. Например, я увлекаюсь работой в огороде и люблю готовить.

Конечно, временами мы все чувствуем рассеянность, но для того чтобы адаптироваться в социуме и привыкнуть к жизни, в которой Интернет присутствует повсюду, нужно научиться контролировать это состояние.

Сейчас мы балуемся новыми игрушками, но человек всегда умел грамотно распределять свое время. Со временем людям наскучат электронные безделушки. Для некоторых процесс отвыкания может оказаться болезненным, но большинство поймет, что постоянное переключение внимания приносит усталость, а не радость. Я принадлежу к поколению, которое выросло на кабельном телевидении и видеоиграх, но это никоим образом не повлияло на мою любовь к просмотру фильмов, чтению книг и прогулкам по лесу.

Тратить время в Youtube, перепрыгивая с одного видео на другое, это то же самое, что сидеть на диване перед телевизором и без остановки переключать каналы.

Людям пора научиться живому общению и использовать Google и всевозможные социальные сети только для того, чтобы найти интересующую их книгу, фильм или передачу. Так мы научимся идентифицировать источники стресса и забудем о прошлых невзгодах. Мне кажется, что некоторые из вас уже забыли, что такое сидеть дома в прекрасный день и ждать чьего-то телефонного звонка. Разве не так?

## **E-mail подождет**

*Стивен Янтис, преподаватель психологии и нейробиологии в Университете им. Джона Хопкинса.*

Первым шагом в разработке стратегии по борьбе с информационной перегруженностью должно стать осознание того, что возможности человеческого мозга, какими бы потрясающими они ни были, все же ограничены, и этими ограничениями не стоит пренебрегать.

Многие люди полагаются на свою интуицию, которая подсказывает им, что они неплохо справляются с несколькими делами одновременно. Однако тут интуиция ошибается.

На самом деле понятие «выполнение нескольких дел одновременно» не совсем точно отражает суть явления. За редким исключением человек не выполняет два (или более) дела одновременно, а переключается между ними. Каждое такое переключение занимает определенное время, так называемые, «затраты на переключение внимания». Они малы, но их легко можно измерить в лабораторных психологических тестах.

В дополнение к затратам на переключение внимания каждый раз, когда вы отвлекаетесь от какой-либо задачи, а затем снова к ней возвращаетесь, вы должны вспомнить, на каком месте вы остановились и о чем думали в тот момент. Если задача комплексная, то вы, возможно, забудете то, о чем помнили до того, как отвлеклись, и в этом случае вам придется вернуться на несколько шагов назад, к тому, что вы уже сделали (например, перечитать последний абзац). Тщательное обдумывание сложных проблем может оказаться совершенно непосильной задачей.

Наш мозг настроен на поиск новой информации и будет автоматически посылать сигналы о наличии чего-то нового в его поле зрения (письмо, SMS, телефон, твит). Некоторые виды деятельности требуют, чтобы работник постоянно был на связи. Однако если вы можете, подарите своему мозгу возможность немного подумать в тишине (чтение хорошей книги так же входит сюда), выключив уведомления о новых письмах и телефонный звонок. Выделите другое время дня для ответа на почту и телефонные разговоры, ведь, как правило, это может подождать.

## **Сигналы, вызывающие привыкание**

*Рассел А. Полдрак, руководитель центра Imaging Research Center и преподаватель психологии и нейробиологии Техасского университета в Остине.*

Как занятой исследователь и владелец iPhone'a, iPad'a и нескольких компьютеров я часто поступаю вразрез со своими же предостережениями насчет выполнения нескольких дел одновременно (но я никогда не разговариваю по сотовому телефону за рулем автомобиля).

Мне кажется, что процесс отказа от злоупотребления технологиями был бы намного успешнее, если бы мы воочию увидели влияние, которое оказывает на наш мозг мультизадачность и избыток информации.

В книге «Невидимая горилла» Крис Чабриса и Дэна Саймонса как раз и говорится о том, что человек очень плохо представляет, как устроен наш мозг и мультизадачность. Лучший тому пример: каждый думает о себе, что он один из тех 3% суперработников. Хотя научные данные говорят, что мультизадачность пагубно влияет на эффективность нашей работы и на качество эмоциональной жизни.

Наше исследование показало, что мультизадачность, оказывая скрытое негативное влияние на способность учиться, изменяет отвечающие за это мозговые центры так, что, даже если человек отвлекается, процесс обучения все равно идет, однако его эффективность падает. Это очень серьезная проблема, учитывая то количество электронных устройств, которыми наши дети пользуются во время учебы.



Наш мозг приспосабливается ко многим вещам и настраивает себя на окружающий его мир. Непрерывный поток новой информации, поступающей к нам через электронные устройства, вызывает мозговую зависимость, и как только этот поток прекращается, мозг направляет сигналы, которые заставляют нас искать новую информацию, точно так же, как он заставляет наркомана искать наркотики.

Несмотря на то, что исследования в этой области находятся еще на начальном этапе, мы предполагаем, что за непреодолимое влечение к электронным устройствам отвечают те же зоны мозга, которые отвечают и за любой другой вид зависимости.

Мною было замечено, что упражнения, повышающие концентрацию внимания (такие как йога и медитация) хорошо помогают в борьбе с беспорядком в мыслях после информационной перегруженности. Такие тренировки улучшают процессы когнитивного контроля, которого не хватает людям, злоупотребляющим выполнением нескольких дел одновременно, а так же могут иметь некоторый положительный эффект при лечении синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Нам необходимо периодически устраивать отдых от технологий, т.е. полностью выключать все наши телефоны и компьютеры. Из своего опыта я знаю, что требуется несколько дней для того, чтобы желание включить iPhone стихло. Делая так, мы напоминаем себе, какой может быть жизнь без постоянного переключения внимания между компьютером и телефоном.

## Социальный Интернет

*Тимоти Ли, научный работник Университета Катона и член Центра по политике в области информационных технологий при Принстонском университете, автор блога Bottom-Up.*

С появлением новых технологий в обществе всегда поднимается паника по поводу социального эффекта, который они могут иметь. Свой вклад в поддержание данной тенденции внес и Мэтт Ритчел. То, что он описывает, далеко не ново и не так угрожающе, как думает он сам, а вместе с ним и некоторые эксперты.

В статье приводятся слова Клиффорда Насса из Стэнфордского университета о том, что чрезмерное использование цифровых технологий «притупляет чувство сопереживания, поскольку сводит живое общение между людьми до минимума», но для большинства все наоборот: Интернет расширяет и усиливает наши социальные связи и значительно облегчает общение людей друг с другом.

Быть может, Интернет и является источником всех бед в семье Корда Кампбелла, но в моей семье он играет совершенно противоположную роль. Мы с женой никогда не расстаемся более, чем на несколько часов. Пользуясь услугами мгновенных текстовых сообщений и электронной почтой, мы всегда находимся с ней на связи. В режиме реального времени мы делимся с ней всеми событиями дня даже на расстоянии многих миль друг от друга.

Благодаря Интернету я поддерживаю дружеские отношения с людьми по всему миру, которые давно бы уже прекратились, живи мы в эпоху, когда Интернет еще не был изобретен. У меня очень много друзей, уехавших в другие города. Такие ресурсы, как Twitter, Facebook, мгновенные сообщения и электронная почта помогают нам продолжать общение.

Еще Интернет позволяет заводить новых друзей. Люди с общими интересами (пускай даже странными) теперь могут найти друг друга и объединиться в виртуальные сообщества. А такие сайты, как MeetUp могут помочь виртуальному знакомству перерасти в реальную встречу.

Бывают случаи, когда Интернет-общение очень сильно помогает людям. Представьте себе, например, юношу нетрадиционной ориентации, который живет в небольшом консервативном городке. В мире без Интернета он бы чувствовал себя совершенно подавленным. Интернет же позволяет ему найти людей, которые поймут и поддержат его.

Безусловно, некоторые становятся настолько одержимы технологиями, что это рушит их «реальные» отношения с людьми. Но винить в этом сами технологии не имеет смысла. Миссис Кампбелл можно понять, ведь ее муж уделяет больше внимания своим iPhone'ам и iPad'ам, чем собственным детям. Однако жалобы миссис Кампбелл уж очень похожи на жалобы любой замужней женщины 1980 (или 1950) года, чей муж был более заинтересован в

трансляциях матчей американского футбола, чем в общении с семьей. Такой тип поведения появился задолго до Интернета.

Я не отрицаю того, что избыток информации может принести проблемы. Например, этой весной я в течение месяца практически перестал выходить в Интернет, для того чтобы сконцентрироваться на выполнении одного очень важного дела.

Однако тут главное не переусердствовать. Очень часто «отвлекающие факторы» куда важнее того, от чего они нас отвлекают. Время, которое мы проводим с друзьями и семьей в Интернете, может оказать сильное положительное влияние и сделать нашу жизнь лучше. Поэтому не нужно сильно переживать из-за того, что мы проводим больше времени в Facebook, разглядывая фотографии детишек наших друзей, чем над всем этими важными офисными бумажками.

## **Почему ты не можешь оторваться от своих компьютеров и электронных устройств?**

*Клиффорд Насс, преподаватель связей с общественностью и когнитивистики в Стэнфордском университете, автор готовящейся к печати книги «Человек, который совершил ноутбуку: что технологии знают о человеческих отношениях».*

Для того чтобы бороться с информационной зависимостью, нужно, по словам профессора Барбары Фрайд из Стэнфорда, честно ответить на вопрос: я делаю это, потому что меня привлекает новая информация или потому что, то, чем я сейчас занят, нагоняет на меня скуку?

Я подозреваю, что молодые люди уходят с головой в информационные потоки потому, что искренне верят, будто новая информация лучше той, с которой они имеют дело. Возможно, это объясняет, почему они предпочитают книги в кратком содержании оригиналам или почему они листают Интернет страницы одна за другой и делают домашнюю работу, не выходя из Facebook, Twitter, отвлекаясь на написание SMS, разговоры по телефону, и все это при работающем телевизоре.

С другой стороны, люди постарше понимают, что новая информация не несет практической пользы, но все же лучше того, чем они занимаются в это время.

Если ты проверяешь почту, ожидая получить интересное письмо, что является правдой по отношению к моим студентам из общежития и для большинства молодых людей, с которыми я встречаюсь (для них я «общаговский папа»), тогда отказаться от Интернета будет довольно трудно.

Однако если вы переключаетесь между Интернетом и iPhone'ом только потому, что вы убегаете от своих дел (что является правдой по отношению ко мне и многим писателям) тогда есть несколько вариантов. Вместо того, чтобы проводить время перед компьютером или телевизором, заставьте себя сделать то, что люди делали, когда у них не было технологий: прогуляйтесь, сделайте зарядку или поборите лень и вернитесь к работе. Это принесет пользу не только вашему мозгу, но и телу!

## **Изменить нормы рабочего дня**

*Глория Марк, преподаватель на факультете информатики Калифорнийского университета в Ирвайне, занимается изучением взаимодействия человека с компьютером.*

Многие люди используют такие приложения, как электронная почта или Facebook, хаотично (случайная схема подкрепления). Из психологической теории познания мы знаем, что подавить случайные схемы подкрепления сложнее всего. Тут действует тот же принцип, что и на игровом автомате: с каждым следующим щелчком мыши ты ждешь, что в твоём ящике появится письмо.

Отказаться от этой привычки непросто, но я рекомендую работать «порционно», когда вы пользуетесь информационными технологиями через определенные промежутки времени. Например, проверять почту утром, после обеда и вечером. Если потренироваться, то можно свести количество просмотров почты до одного раза в день.

Другие люди зависят от информационных технологий в силу своей работы. Им нужно оперативно отвечать на письма, мгновенные сообщения или телефонные звонки, для того чтобы работа не стояла на месте. Так мобильные устройства просачиваются в личную жизнь.

Отказаться от информационных технологий значительно сложнее, когда с ними связана наша работа. Рабочее место – это мультизадачная социальная система: нехватка информации у одного приводит к замедлению темпов работы его коллег.

Для снижения зависимости от информационных технологий во время работы необходимо пересмотреть нормы всего рабочего коллектива так, чтобы работник не подлежал наказанию за то, что он не сразу ответил на сообщение. Некоторые компании проводят подобные эксперименты и позволяют своим работникам выходить из электронной почты.

Мультизадачность не исчезнет из нашей жизни. Технологии, призванные сэкономить наше время, могут в то же время держать нас в состоянии стресса, но, возможно, новые технологии решат эти проблемы.

Перевод Евгения Кима

Материал взят с сайта «Православие и мир»