

Balajthy Dániel előadásával kezdődött a Karrieriskola című előadás-sorozat 2019.február 26-án. A Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézetének tanársegédje egy igen aktuális és érdekes témáról, a figyelemről adott elő.

Mint megtudtuk, a figyelmünk törekeny, ami a periférián történik, arra általában nem tudunk odafigyelni igazán. A figyelem két módon működik: fentről lefelé, akaratlagosan vagy alulról, ingervezérelt módon. Elmondható, hogy a figyelmünket nehéz irányítani, és a környezet ingerei könnyen befolyással vannak ránk. Ezután az előadó a figyelmet egy tölcserhez hasonlította, amelyen beérkeznek az információk: mindent hallunk és látunk, de nem biztos, hogy minden át is jut, mert van egy ún. kapacitás-limitünk. Jó példa erre a „kocképarti-effektus”: a figyelmünk szelektív, és ha úgy alakul, képesek vagyunk a zavaró tényezők közepette is figyelni a kiszemelt férfira vagy nőre. A figyelmi fókuszunk viszont ára van, ezért a nem figyelt információk általában elvesznek. Vannak azonban kivételek, ezt illusztrálja a „Saját név-hatás”: az a jelenség, amikor egy beszélgetésben felfigyelünk a saját nevünkre, képesek vagyunk kiszűrni azt. Megállapítható tehát, hogy a figyelmünk korlátozott: egyszerre egy dologra tudunk figyelni. Igaz ez akkor is, ha környezetünkben rengeteg információ érkezik, mivel ezeket általában az erőforrás hiányában nem tudatosítjuk.

Ezután meghallgattuk a multitasking definícióját, mely szerint ez nem más, mint „két vagy több feladat párhuzamos koordinációja és kivitelezése egy cél érdekében”. Megtudtuk, hogy csökken a teljesítményünk, ha több dolgot csinálunk egyszerre, pl. lerövidül a reakcióidő, ha telefonálunk vezetés közben. Kiderült, hogy egyébként többnyire nem párhuzamosan végzünk két feladatot, hanem tulajdonképpen nagyon gyorsan váltogatunk a két tevékenység között. A váltást azonban „meg kell fizetni”, ugyanis több időbe és energiába kerül, mint ahogyan azt hinnénk. Igaz, hogy ezek az idők milliszekundumban mérhetőek, azonban összeadódnak.

Azzal kapcsolatban, hogy egyáltalán lehetséges-e a multitasking, az előadó kétféle emlékeztetést mutatott be. A deklaratívot, amelybe például kódok megjegyzése tartozik, és a procedurális, ilyen az úszás és a biciklizés. Magyarázata szerint a deklaratív átalakulhat procedurálissá, mint amikor például egy néptáncos megtanul egyszerre énekelni és táncolni. Ilyen értelemben lehetséges a multitasking, azaz ha az egyik feladat automatikussá válik. Legjobb példa erre az autózés, hiszen miután megtanulunk váltani, már nem szükséges figyelni rá, és jobban tudunk a forgalomra koncentrálni.

Ezután néhány érdekességet hallhattunk az emberi agyról. Megtudtuk, hogy nagyon alkalmazkodóképes, és alapvetően új ingereket keres. A szociális média, az emailek és egyéb felületek csekkolását például jutalomként éli meg az agyunk újdonságkeresésért felelős része, illetve hogy ez növeli a kortizonszintet, amely pedig már a stressz szabályozásáért felelős.

Végül néhány érdekes tényre hívta fel a figyelmet az előadó. Elmondása szerint azoknak, akik sokat „multitaskingolnak”, rosszabb lesz a teljesítményük egy idő után, lassabban tudnak váltani, és nem tudnak kiszűrni bizonyos ingereket. Aki például lappal ül be egy előadásra, nagy valószínűség szerint kevesebb dologra emlékszik az elmondottakból, mint az, aki végig figyel. A legzavaróbb multimédiás források a tévé, a facebook és az azonnali üzenetküldő alkalmazások. Felvetődik a kérdés, hogy ha ennyire nem jó, akkor miért csináljuk mégis a multitaskingot. A kutatások szerint egy káros mítosz, amiről azt hisszük, hogy hatékony. Vannak ún. „supertaskerek”, akiknél működik a multitasking, de ők az emberiség 1-2 százalékát jelentik, nem az átlagot. Emellett emocionális okai is vannak: úgy érezzük, nem akarunk lemaradni semmiről, „loholunk a világ után”.

Balajthy Dániel szerint a legjobb, ha nem adunk lehetőséget a multitaskingra a mindennapjainkban. Ezt tanulás közben úgy tehetjük meg, ha kikapcsoljuk a mobiltelefont vagy az internetet, ne tanuljunk egy szobában a TV-vel, ne jutalmazzuk meg magunkat egy kis „fészbukozással”, és tanácsos nem válaszolni azonnal minden üzenetre. Az agyunk ugyanis limitált, és nem a multitaskingra lett „tervezve”.