

**Сталість уваги в епоху цифри.
Новаторський погляд на
рівновагу, щастя та
продуктивність**

КУПИТИ

Щодня ми залучені десь у 20 сферах діяльності. Кожні 10,5 хв втрачаємо зосередженість на поточній роботі. Найчастіше в нас виробляється рефлекс до самопереривання. І це невістка новина, бо мозку потрібно близько 25 хв на активізацію когнітивних процесів для виконання перерваного завдання. Добра новина — ми здатні повернути втрачену психологічну рівновагу, щоб сфокусуватися на справді важливих цілях. Ця книжка допоможе зрозуміти різницю між багатозадачністю і продуктивністю. Зрозуміти, що глибоке занурення в роботу пов'язане з позитивними емоціями та настроєм. Зрозуміти, як досягти успіху в кар'єрі, зберігаючи баланс і радість в особистому житті.

Книга «Сталість уваги в епоху цифри. Новаторський погляд на рівновагу, щастя та продуктивність» — це нонфікшн із саморозвитку від Глорії Марк, докторки філософії й професорки інформатики Каліфорнійського університету. У світі XXI століття інтенсивно розвиваються технології, прослідковується значний вплив штучного інтелекту й соціальних мереж, і в ньому існує чимало стимулів, які ініціюють процеси блукання уваги. Науковиця інтерпретує період диджиталізації: авторка вивчає дію та наслідки цифрових відволікань, розповідаючи про ефективні підходи підвищення концентрації та оптимізації психоемоційного стану.

У дослідженні «Сталість уваги в епоху цифри» Глорія Марк фокусується на ритмах і різновидах уваги, а також патернах поведінки, які активізуються, коли індивід втрачає зосередженість у процесі роботи. Цифрова доба вимагає від людей постійного підвищення кваліфікації та оновлення знань — це призводить до емоційного та інформаційного перевантаження. Дослідниця говорить про способи подолання напруги через ретельний аналіз «болів», що порушують оперативність праці — відтак і погіршують настрій.

Глобальна диджиталізація змінила мислення мас і спровокувала «розсіяність» думок: все частіше прослідковується втрата концентрації й збільшується кількість нервових зривів. Щоб відновити внутрішній спокій та повернутись у звичайний робочий режим, авторка пропонує застосовувати практику самоусвідомлення, що дозволяє підтримувати зосередження на конкретній задачі, не відчуючи дискомфорту. Управління увагою: розмежування понять «продуктивність» і «багатозадачність»

Ефективність виконання завдань і вміння працювати над кількома справами одночасно — це абсолютно різні аспекти когнітивної гнучкості й інтелектуальної адаптивності. Між ними існує чітка диференціація, що базується на механізмах психології особистості. З цією класифікацією

допоможе розібратись книга «Сталість уваги в епоху цифри». У ній авторка зосереджується на визначенні двох парадигм, а також висвітленні переваг і недоліків поданих феноменів. Глорія Марк переконана: люди часто сприймають багатозадачність за продуктивність, впевнено розраховуючи на високу результативність тоді, коли в процесі виконання низки алгоритмів втрачають контроль зосередженості.

У ході аналізу великої кількості наукових досліджень і власних експериментів, авторка з'ясувала: в межах реалізації паралельних завдань відбувається скорочення уваги. Потрібно тримати баланс між якісними й кількісними показниками інтелектуальних операцій — і Глорія Марк поділиться порадами щодо збереження цієї гармонії, які сформувала на підставі фактів. Свідоме встановлення цілей у процесі роботи

Як досягти успіху? Це питання ставить собі чи не кожен, але не всі усвідомлюють, що прогрес у будь-якій справі залежить від досконалого управління часом, ретельно спланованої діяльності й гарного настрою. Позитивні емоції виникають як у робочий період, так і в моменти, проведені з близькими, тому потрібно зберігати рівновагу між кар'єрою та особистим життям. Можна дізнатися більше про сутність «майбутнього уваги», методики постановки цілей та способи стратегічного планування, якщо купити «Сталість уваги в епоху цифри».

Зміст

Вступ. Міфи про увагу: час розвінчування	
Розділ 1. Обмеженість когнітивних ресурсів	
Розділ 2. Битва за увагу	
Розділ 3. Різновиди уваги	
Розділ 4. Мультитаскінг: чому, як і скільки	
Розділ 5. Наслідки постійних переривань	
Розділ 6. Піднесення інтернету й спад зосередженості	
Розділ 7. Як штучний інтелект і алгоритми впливають на думки	
Розділ 8. Наш цифровий соціальний світ	
Розділ 9. Особистість і саморегуляція	
Розділ 10. Щастя та наші девайси	
Розділ 11. Як медіа керують нашою увагою	
Розділ 12. Свобода вибору, сила волі та увага	
Розділ 13. На шляху до зосередженості, ритму й рівноваги	
Розділ 14. Майбутнє нашої уваги	
Подяки	
Примітки	

Вступ

Міфи про увагу: час розвінчування

Ми схильні вважати, що людська цивілізація майже сягнула свого zenіту, але насправді ми й досі залишаємося свідками вранішньої зорі та співу півнів.

Ральф Волдо Емерсон

Уявіть, як на початку дня сідаєте за ноутбук й одразу потрапляєте під шквал електронних листів. Ви пробігаєте їх очима, помічаєте, що над деякими з них треба подумати, починаєте писати відповіді й швидко усвідомлюєте, що кожна з них потребує чимало зусиль і часу. Після цього ви перемикаєтеся на проєкт, який треба завершити сьогодні, відповідаєте на телефонні дзвінки, а з появою на екрані сповіщення про вхідний лист від керівника стрімголов кидаєтеся відповідати на нього, аби він, боронь боже, не подумав, що робота стоїть. Аж тут ще й календар видає нагадування про чергову за розкладом Zoom-конференцію. На годиннику лише десята ранку, а ви вже почуваетесь, наче пів поля зорали. О третій уже й годі мріяти хоч щось зробити у проєкті з дедлайном на носі. Та ви все одно знову сідаєте за нього, але швидко розумієте, що зосередитися геть не вдається, і припускаєтеся помилки за помилкою.

Або, скажімо, на сьогодні за планом у вас було попрацювати над своїми податками? Але рука тягнеться насамперед до іконки Facebook, і за мить ви вже з головою занурюєтеся у дописи своїх друзів, де вас відмітили, аж раптом натрапляєте на цікаве відео, переходите за посиланням у YouTube і зрештою розчиняєтеся у відеоперегляді рекомендованих на бічній панелі роликів. Згодом ви якимось дивом відриваєтеся від YouTube, повертаєтеся до запланованих податків, але раптом згадуєте, що забули комусь надіслати важливого імейла. Відкривши електронну скриньку, ви помічаєте у розділі «Вхідні» цілу купу інших електронних листів. Три години промайнули, а у вас вже ні сил, ні бажання розбиратися з тими клятими податками.

Комп'ютери й телефони перетворилися на такі собі кайдани, у які ми щодня добровільно себе заковуємо, щойно продерли очі.

Ми нездатні ігнорувати сигнали телефона про нові вхідні повідомлення. Повсюдне поширення смартфонів і доступність глобальної мережі змінили норми нашого робочого та особистого життя, зробивши нас досяжними для інших 24/7. Чимало людей зізнаються, що прокидаються серед ночі, аби перевірити телефони на наявність нових листів і повідомлень. За час роботи над своїм дослідженням мені траплялося багато таких випадків. Той, хто намагається виплутатися з цих тенет, платить високу ціну за відставання від виру інформації та повідомлень. Утім, в умовах жорсткої конкуренції на ринку праці та активної соціальної взаємодії ніхто не хоче опинитися за бортом.

Розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій викарбував принципово новий різновид поведінки людини – активне перемикання уваги між різними програмами та пристроями. Протягом останніх двох десятиліть, за які електронні пристрої міцно увійшли в наше життя, мені як науковиці пощастило спостерігати й досліджувати цей патерн перемикання уваги, що супроводжується зростанням рівня стресу та виснаження. Іншими словами, за ці роки відбулися кардинальні зміни у нашій колективній здатності концентрувати увагу під впливом новітніх технологій. До того ж я дізналася, як перемикання уваги впливає на рівень стресу, який, до речі, Всесвітня організація охорони здоров'я визнала епідемією XXI століття. На момент написання цієї книги світ боровся з пандемією COVID-19, під час якої люди почали проводити більше часу, ніж раніше, за електронними пристроями, а отже, й більше стресувати. За освітою я психолог, але психологією майже не займалася.

Мікробіолог Луї Пастер свого часу зазначав, що «випадок грає на руку лише підготовленому розуму». Ось і я волею долі, але з відкритими розумом та серцем опинилася в цій сфері. Насправді, розпочинаючи кар'єру художниці у далекі часи, я геть собі не уявляла, що займатимуся чимось іншим. В Інституті мистецтв Клівленда я вивчала образотворче мистецтво зі спеціалізацією на живописі та графіці. Тоді я була зятятою адептною абстрактного експресіонізму. Ступінь свого загрузнення в ньому

я усвідомила лише роками пізніше, коли стала перечитувати нотатники, що вела під час малювання. Для мене, на той час уже науковиці, написане пашило абстрактністю, тож я зовсім не могла вловити його сутність.

Після завершення навчання мені запропонували стипендію від Британської ради мистецтв, і я рушила до Лондона творити мурали. За цей рік я зіштовхнулася з важкими реаліями життя митця, а також дізналася, що один з нещодавніх талановитих випускників художньої школи, щоб заробляти на життя, пішов далі навчатися на зубного гігієніста (гарна професія і не потребує дов-тих років мистецької підготовки). Інший відомий мені художник також був змушений перекваліфікуватися на ліфтера. Безперечно, існують люди, надзвичайно віддані своєму мистецтву й готові заради підживлення цієї пристрасі витрачати щодня по вісім годин на роботу, яка їм не подобається, але я швидко зрозуміла, що не належу до їхньої когорти. На щастя, у мене було непогано з математикою, тож я вирішила піти цим шляхом.

Так я опинилася в Мічиганському університеті на магістерській програмі зі статистики, яка могла б прокласти стежку до подальшого вивчення психології та комп'ютерних технологій. Але на той час мені вже потрібні були гроші, тому я подала заявку на посаду наукового співробітника в команді ученого-інформатика Манфреда Кохена. Під час нашої співбесіди з доктором він ставив мені запитання, чи вмію я писати програмний код, чи знаюся на теорії нечітких множин, чи знайома мені теорія мереж тощо. На всі ці запитання була одна відповідь: «ні», і я вже була потяглася за своїм рюкзаком і в бік виходу, аж раптом почула в спину: «Добре, а що ви вмієте?». Я обернулася й відповіла, що вмію малювати. Він запропонував повернутися на стілець.

Доктор Кохен зізнався, що перед тим як здобути ступінь доктора філософії з математики в Массачусетському технологічному інституті, він відвідував заняття в Лізі студентів-художників Нью-Йорка. Так розпочалася наша двогодинна розмова про мистецтво, наприкінці якої я почула: «У мене є грант на вивчення процесів, що супроводжують відкриття. Як вважаєте, чи могли б ви над ним працювати?».



КУПИТИ