



# MULTI TASKING

*Prokletstvo  
ili blagoslov  
modernog  
doba?*

Tekst: Dubravka Šimunović  
Foto: Shutterstock, Pixsell

*Obavljanje više zadataka odjednom svakodnevica je mnogih od nas. No, je li višezadaćnost stvarna potreba pojedinca ili se ipak radi o umjetnoj tvorevini modernog čovjeka?*

**Z**ivimo u vremenu multitaskinga, obavljanje više zadataka u isto vrijeme čini svakodnevnicu većine osoba. Na radnom mjestu dok odgovaramo na telefonski poziv, šaljemo mail poruku, paralelno pokušavajući među hrpom dopisa pronaći dokument koji trebamo hitno proslijediti šefu na uvid. Promišljamo li o privatnosti, zasigurno nam na um pada jedan od svakodnevnih scenarija. Odlazak u obližnji market u kojem pokušavamo na brzinu pronaći namirnice dok nam zvoniti telefon, a naš mališan pokušava dobiti odgovor na pitanje koje je postavio. U domu najčešće obavljamo više zadataka odjednom dok kuhamo, peremo posude, jurimo prema kupaonici kako bismo zaustavili perilicu koja se bučno glasa. Je li višezadaćnost i potreba pojedinca da obavlja više zadataka u isto vrijeme prirodna potreba ili se radi o umjetnoj tvorevini modernog čovjeka?

## O ČEMU SE ZAPRAVO RADI?

U engleskome jeziku riječ multitasking je imenica čije je značenje "sposobnost istodobnoga obavljanja više poslova ili zadataka". Umjesto engleske riječi multitasking bolje je upotrebljavati hrvatsku riječ višezadaćnost. Povijesni analitičari kao jednu od crtica vezano uz Julija Cezara navode da je kao povijesna osoba bio multitasking pojedinac. Naime, on je mogao obavljati više zadataka istovremeno. Svakodnevno je uspijevao diktirati i paralelno pisati, a po potrebi i čitati. Obavljanje različitih aktivnosti u isto vrijeme bilo je jedno od obilježja kojim se razlikovao od većine.



### RIJEČ STRUČNJAKA

Edina Pulić, prof. reh. bacc., Pročelnica Katedre za radnu terapiju na Dodiplomskom studiju radne terapije, Zdravstveno veleučilište u Zagrebu

## Kako naviku multitaskinga zamijeniti monotaskingom?



Navike ponekad teško mijenjamo. Svako od nas odgovoran je za svoje navike u mjeri koliko je osvješten. Ako krenete od znanstveno utemeljenih znanja da multitasking nije prirođan način obavljanja svakodnevnih zadataka, onda ste zasigurno na dobrom putu da promijenite naviku izvođenja više zadataka u isto vrijeme. Na radnom mjestu, neovisno o broju zadataka i njihovo složenosti, praktičirajte redovite pauze. To posebno vrijedi za pojedince koji su izloženi pojaćanom mentalnom angažmanu. Pauze, tijekom mentalno zahtjevnih zadataka mogu pridonijeti valu kreativne energije koju svakako nastojte sačuvati. Naučite se selektirati zadatke, znanstvenici su dokazali da selektiranje zadataka

djeluje blagotorno na mozak i kvalitetu svakodnevnog života. Najvažnije je da naučite da svakodnevno trebate planirati aktivnosti. Ne zaboravite, obaveze na radnom mjestu pa čak i one kod kuće nemaju istovremeno jednaku važnost. Ako se prisjetimo kako su ljudi funkcionali tijekom povijesti, neovisno o složenosti zadatka, kada bi ih tražili da obave više zadataka istovremeno, kratko bi odgovorili „nemam sto ruku“. Pokušajte svakom zadatku dati ekskluzivno pravo da u trenutku rješavanja dobije prioritetno mjesto. Multitasking nam ne dopušta da od šume vidimo drveće, nemojte dopustite da multitasking umanji ljepotu života koj je puno više od hrpe trenutačnog neodgodivih zadataka.

## ODBACITE GA U 3 KORAKA

Ako krenemo od znanstvenih dokaza da multitasking nije prirodan niti je zdrav za naš mozak, stvorili smo osnovu za izgradnju novih životnih stilova.

1

**Osnovno je pravilo u odbacivanju multitaskinga sekvenciranje zadatka.** Odbaciti kaotičan način izvođenja svakodnevnih zadataka iziskuje samodisciplinu i dosljednost. Multitasking onemogućava kreativno razmišljanje.

2

**Fokusirajte se samo na jedan zadatak. Sve izvore koji na bilo koji način mogu ometati izvođenje zadatka udaljite.**

Napravite popis zadataka, planiranje u privatnom i poslovnom životu je prijeko potrebno jer u protivnom multitasking se nameće kao neizbjeglan način rješavanja nagomilanih zadataka.

3

**Hranite se zdravo, redovito provodite neki oblik tjelovježbe,** ne zanemarite da redovit noćni odmor od osam sati sna zadržava dobro funkcioniranje umu i tijela.



Ako krenete od znanstveno utemeljenih znanja da multitasking nije prirodan način obavljanja zadataka, onda ste zasigurno na dobrom putu da promijenite naviku izvođenja više zadataka u isto vrijeme

## MITOVI O MULTITASKINGU

Dugo se vjerovalo da osobe koje imaju sposobnost obavljanja više zadataka u isto vrijeme pripadaju skupini uspiješnijih osoba neovisno o tome radi li se o poslovnom ili privatnom životu. Takve osobe u većini slučajeva izazivale su divljenje i u pojedinim slučajevima i zavist uz ono nezaobilazno pitanje: Kako može sve u isto vrijeme?

Znanstvenici sa Sveučilišta Utah mišljenja su da osobe koje pokazuju sklonost k istovremenom obavljanju više poslova imaju problem s fokusiranjem pažnje na jedan od zadataka. Osobe koje paralelno izvršavaju više zadataka u isto vrijeme, prema najnovijim spoznajama, u većini slučajeva su lošiji u konačnoj izvedbi zadatka od pojedinaca koji se fokusiraju samo na jedan zadatak.



## Žongliranje zadacima = **stres**

Margaret Moore, autorica knjige „Organizirajte svoj um, organizirajte svoj život“, navodi kako je multitasking neprirodan. Prema dr. Moore naš mozak nije dizajniran da izvodi multi-zadatke ili da se multi-fokusira, što u konačnici dovodi do manje učinkovitosti na području produktivnosti, kreativnosti i samoj strategiji izvršavanja zadatka. Prema dr. Davidu Meyeru, profesoru psihologije na Sveučilištu u Michiganu, žongliranje zadacima može biti vrlo stresno. U kratkom roku izvršavanje više zadataka istovremeno može ozbiljno narušiti mentalno zdravlje pojedinca. Dugoročno, to može postati ozbiljna prijetnja. Kada zadaci premašuju kapacitete

pojedinca, kao posljedica javlja se stres. Osobe koje svakodnevno paralelno izvršavaju više zadataka izložene su stanju „trajnog izgaranja“. Stres uvjetovan multitaskingom opterećuje tijelo i ozbiljno prijeti zdravlju. Prema istraživanju Nacionalnog instituta za zaštitu na radu, brojne studije upućuju na to da osobe koje na radnim mjestima svakodnevno prakticiraju multitasking imaju česte glavobolje, probleme s probavnim sustavom i ozbiljne poteškoće s noćnim spavanjem. Jedna od posljedica stresa izazvana multitaskingom je i kronična bol u lokomotornom sustavu, kardiovaskularne bolesti, uz nezaobilazne i vrlo učestale poteškoće na području mentalnog zdravlja.



### TOKSIČAN I NARUŠAVA KVALITETU ŽIVOTA

Jedna od predrasuda modernog vremena odnosi se na vrednovanje pojedinaca. U poslovnom svijetu sposobnost pojedinca vrednuje se brojem aktivnosti koje osoba može obaviti paralelno. Prema riječima Edine Pulić, pročelnice dodiplomskog Studija radne terapije u Zagrebu, obilježe svakog pojedinaca veže se uz izvođenje aktivnosti odnosno zadataka.

– Aktivnosti koje svakodnevno izvodimo u većini slučajeva proizlaze iz naših navika i rutina. Važno je napomenuti da se, ako se nađemo u situaciji koja nije u skladu s našom rutinom, trenutačno pokušavamo prilagoditi. Možda je jedan od slikovitih primjera vožnja automobila. Mladi vozač koji je netom dobio vozačku dozvolu tijekom samostalne vožnje po nepoznatom terenu zasigurno će utišati radio i smanjiti glasnoću mobitela. Kada bismo ga upitali koji su razlozi, rekao bi vam da se ne može koncentrirati na tri različite aktivnosti, kao što je vožnja automobila, slušanje radija i odgovaranje na telefonske pozive – ističe Edina Pulić.

Najnovije studije upućuju na to da je

multitasking štetan i kao takav narušava kvalitetu svakodnevnog života. Obavljanje više aktivnosti istovremeno opterećuje naš mozak, kaže prof. Pulić. Svakodnevno izvođenje multitaskinga usporava kognitivne procese, što u konačnici dovodi do pada mentalnih funkcija.



### NEPOŽELJNA OSOBINA

Osobe koje se hvale rezultatima na poslovnom i privatnom planu zahvaljujući visoko razvijenim multitasking vještinama, kao takve ne postoje. Multitasking je termin koji smo preuzeli iz informatičkog svijeta u kojem kompjutor kao jedno od dostignuća modernog čovjeka ima sposobnost obavljati više programa odjednom. Ako bolje promislimo, mi nismo multitasking bića, sposobnost našeg mozga ipak je drukčija. Naš mozak je sofistirani, on ima sposobnost fokusirati se na jednu aktivnost koju izvodimo izuzev automatiziranih radnji. U konačnici, nameće se zaključak da multitasking koji se prakticira u svakodnevnom životu odmaže našoj produktivnosti. Jedna zaposlena mlada žena ne može paralelno obavljati više zadataka. U isto

vrijeme oblačiti mališana za vrtić, nanositi šminku i odgovarati na pristigle poruke. Možda to neke mlade majke uspijevaju, ali s vremenom njihova produktivnost i efikasnost opada.

– U cijeloj toj zrci i kaosu nemoguće je pristupiti potpuno logički i s punim kapacitetom. One su na kraju dana umorne, iscrpljene i nezadovoljne, a to zasigurno nije ono što one žele – objašnjava prof. Pulić.



### PRIJETNJA EMOCIONALNOJ INTELIGENCIJI

Multitasking svakodnevno ugrožava vještine emocionalne inteligencije pojedinca. Ako na radnom mjestu obavljamo više zadataka istovremeno, sposobnost opežanja detalja je minimalna. Kvaliteta međuljudskih odnosa je vrlo upitna. Biti svjestan sebe i imati svijest o drugima svakodnevno je ugrožena. Često se događa da pojedinci koji funkcioniraju na razini multitasker operatera u nekom trenutku nisu u stanju prepoznati potrebe drugih, oni s vremenom postaju osobe koje su izgubili sposobnost uviđanja minimalnih potraživanja kolega s kojima dijele radnu svakodnevnicu.