

Gloria Mark, insan-bilgisayar etkileşimi ve dijital dikkat üzerine çalışan bir psikolog ve araştırmacıdır. Kaliforniya Üniversitesi'nde profesör olarak görev yapmakta ve dikkat süresi, çoklugu görev ve teknoloji kullanımı konularında çalışmalar yürütmektedir. Columbia Üniversitesi'nde doktorasını tamamlayan Mark, bilişsel psikoloji ve bilgi teknolojileri üzerine uzmanlaşmıştır. Araştırmaları modern dijital çağın insan psikolojisi üzerindeki etkilerini anlamaya odaklanmaktadır.

Gloria Mark

Dikkatin Anatomisi

Odaklanmayı ve Verimlilięi
Yeniden Keşfetmek

Çeviren

Tuna Sena Kara



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ, DİKKATLE İLGİLİ EFSANELERİ YIKMAK.....	7
---	---

I. KISIM

DİKKATİN ANATOMİSİ

1	Sınırlı Bilişsel Kaynaklarınız	27
2	Dikkatiniz İçin Verilen Savaş.....	45
3	Dikkat Çeşitleri.....	63
4	Neden, Nasıl ve Ne Kadar Çoklu Görev Yapıyoruz?	87
5	Sürekli Kesintinin Sonuçları	115

II. KISIM

DİKKAT DAĞINIKLIĞININ ALTINDA YATAN ETKİLER

6	İnternetin Yükselişi ve Odağın Düşüşü	139
7	Yapay Zekâ (AI) ve Algoritmalar Düşüncelerinizi Nasıl Etkiliyor?.....	157
8	Dijital Sosyal Dünyamız	177
9	Kişilik ve Özdüzenleme	197
10	Mutluluk ve Cihazlarımız	217
11	Medya Dikkatimizi Nasıl Şartlandırır?	237

III. KISIM

ODAKLANMA, RİTİM VE DENGİ

12	Özgür İrade, Eylemlilik ve Dikkatimiz.....	261
13	Odaklanma, Ritim ve Dengeye Ulaşmak	279
14	Dikkatin Geleceği	305
	TEŞEKKÜR	321
	SON NOTLAR	325

GİRİŞ

Dikkatle İlgili Efsaneleri Yıkma

Uygarlığımızın zirvede olduğunu düşünüyoruz ancak henüz gökte sabahyıldızını izleyip bir horoz ötüşü duyduğumuz vakitteyiz.

—RALPH WALDO EMERSON

Günün başında dizüstü bilgisayarınızı açtığınızı hayat edin. Anında şiddetli bir e-posta seliyle karşı karşıya kalıyorsunuz. Onlara şöyle bir göz gezdiriyor; her birinin biraz daha fazla çaba, bazılarının düşünmeyi gerektirdiğini fark edip cevap yazmaya başlıyorsunuz. Daha sonra bugün bitirmek zorunda olduğunuz projeye dönüyor, birkaç telefon görüşmesi yapıyorsunuz derken müdürünüzden e-posta aldığınıza dair bildirim geliyor. İşinizin başında olduğunuzu dolaylı şekilde göstermek için e-postayı havada kapıyorsunuz. Fakat hemen ardından takviminiz size bir sonraki Zoom toplantınızı hatırlatıyor. Saat yalnızca on olsa da yorgun hissetmeye başladınız bile. Öğlen üç sularında son teslim tarihi yaklaşan projeyi düşünmeye çalışıyorsunuz. Üzerinde çalışmaya başlıyorsunuz ama nafile, odaklanmakta zorlandığınızı ve hata üzerine hata yaptığınızı fark ediyorsunuz.

Yahut bugün için planınız vergilerinizle ilgilenmek belki. Ama önce bir Facebook'u kontrol ediyor, kendinizi bir

arkadaşınızın paylaşımında takılı kalmış hâlde buluyorsunuz. Bu ilgi çekici videonun bağlantısı sizi YouTube'a götürüyor, derken kenar çubuğunda önerilen videoları fark ediyor ve diğerlerini de izleme batağına düşüyorsunuz. YouTube'dan paçayı sıyrıp vergilere dönmeyi düşünüyorsunuz ama evinizdeki tadilat için ustayı aramanız gerektiği aklınıza geliyor. Gelen kutunuza girdiğinizde halletmeniz gereken diğer e-postaları görüyorsunuz. Üç saat geçip gidiveriyor ve artık vergilerle uğraşacak ne enerjiniz ne de hevesiniz var.

Uyanık olduğumuz saatlerin çoğunda, bilgisayar ve telefonlarımızla bozulamaz bir bağ geliştirdik. Telefonunuza yeni mesaj geldiğini bildiren sesi duymazdan gelemiyorsunuz. Akıllı telefonların yaygınlığı ve internet erişilebilirliği, 7/24 ulaşılabilir olmamıza dair beklentiyle hem iş hem de özel hayatın normlarını değiştirdi. Bu, gecenin bir yarısı uyanıp e-posta ve mesajlarına bakmak için telefonlarını kontrol ettiğini bildiren insanlar için gayet olağan. Araştırmalarım sırasında bunu çok kez duydum. Telefonundan bir an olsun kopmayı deneyen bireyler, bunun bedelini haberlere ve mesajlara yetişemeyip ayak uyduramamakla ödüyor. Rekabetçi çalışma dünyamız ile birbirine bağlı sosyal ilişki ağıımız arasında, kimse işin dışında kalmayı göze alamaz.

Bilgisayar kullanımının yükselişiyle birlikte dikkatimizi değişik uygulamalar, ekranlar ve cihazlar arasında değiştirdiğimiz yeni bir davranış türü ortaya çıktı. Araştırmacı bilimsan olarak, cihazlarımıza daha bağımlı hâle geldiğimiz son yirmi yılda bu dikkat değiştirme modelini ve bununla birlikte stres ile bitkinlik artışını izleyebildiğim (ve deneysel olarak takip edebildiğim) için şanslıyım. Basitçe söylemek gerekirse, kişisel teknolojileri kullanım biçimlerimiz dikkat verme yeteneğimizi etkiliyor. Son yirmi yılda, insan zihinlerinin toplu olarak bilgiye nasıl odaklandıkları konusunda çarpıcı bir değişim geçirdiğini gözlemledim. Aynı zamanda stresin dikkat

değişimiyle ne kadar ilintili olduğunu da gördüm: Dünya Sağlık Örgütü (WHO) stresi yirmi birinci yüzyılın sağlık salgını olarak tanımladığı için bunu ciddiye almalıyız.¹ Bu satırları kalem aldığım sırada dünya bir pandemiyle mücadele ediyordu, insanlar cihazlarıyla hiç olmadığı kadar çok vakit geçiriyor ve stres seviyesi iyiden iyiye artıyordu.

Ben eğitilmiş bir psikologum fakat neredeyse olmayacaktım. Mikrobiyolog Louis Pasteur bir yazısında “Şans, hazırlıklı zihinlerden yanadır,” der; benim de bu alana girişim, şansın ve fırsatlara açık bir zihnin eseri idi. İşin aslı, kariyer yoluma sanatçı olarak başlamıştım ve başka bir şey yapacağımı hiç düşünmemiştim. Cleveland Institute of Art’ta resim ve çizim üzerine uzmanlaştığım Güzel Sanatlar Bölümü’nde okudum. Kendimi soyut dışavurumculuğa oldukça kaptırmıştım; öyle ki o yıllarda resim yaparken tuttuğum notları okuduğumda anlam veremiyordum. Yazılanlar biliminsanı olarak sahip olduğum mevcut bakış açısı için fazla soyuttu.

Mezun olduktan sonra British Arts Council’a üye oldum ve duvar resimleri yapmak için Londra’ya gittim. Fakat o sene, bir sanatçı olarak geçinmenin ne kadar zor olduğu gerçeğiyle yüzleştim. Ayrıca henüz mezun olmuş yetenekli bir sanatçının da geçinebilmek amacıyla dış hekimisi asistanı olmak için (iyi bir meslek ama yıllarca sanat eğitimi gerektirmiyor) yeniden okumaya başladığını öğrenmiştim. Tanıdığım başka bir sanatçının da asansör operatörü olarak çalıştığını duymuştum. Kendini sanatlarına adanmış bazı insanlar tutkularını desteklemek için sevmedikleri bir işte günde sekiz saat çalışmaya gönüllü olurken ben bu hayatın bana göre olmadığını çabucak anlamıştım. Neyse ki matematiğim iyiydi ve bu beceriyi kullanarak geçinmenin çok daha kolay olduğunu biliyordum.

Böylece Michigan Üniversitesi’nde İstatistik alanında yüksek lisans yapmaya başladım ki bu da psikoloji ve bilgisayar kullanımı okumamın önünü açtı. Ama o zamanlar sadece

çalışmam gerekiyordu ve bu nedenle bir bilişimbilimci olan Manfred Kochen'nin yanında araştırma görevlisi pozisyonu için başvurduğum. İş görüşmesi için ofisine gittiğimde Dr. Kochen bana şunları sordu: Kodlama yapabiliyor muyum? (hayır); Bulanık küme kuramını biliyor muyum? (hayır); Ağ teorisini biliyor muyum? (hayır). Sırt çantamı alıp ofisinden çıkmaya hazırlandım. Tam ayrılırken Dr. Kochen, "Ee, ne yapabilirsin peki?" diye seslendi. Ona döndüm ve resim yapabileceğimi söyledim. Geri dönüp oturmamı söyledi.

Dr. Kochen bana Massachusetts Institute of Technology (MIT)'de matematik alanında doktora yapmadan evvel New York'taki Art Students League'den dersler aldığını söyledi. Sonrasında iki saat daha sanat üzerine konuştuk. Nihayet, "Keşif sürecini incelemek için burs veriyorum. Bu konuda çalışabilir misin?" Gençliğin küstahlığı ve saflığıyla bunu kesinlikle yapabileceğimi söyledim. Sanatçıların nasıl keşifler yaptığını biliyordum. Sadece bunu bilimsel terimlerle tanımlamanın yolunu bulmam gerekiyordu. Bilişsel psikolojiyi incelemeye daldım ve bu çalışma, sonunda konferansta sunulan bir makaleye dönüştü. Nihayetinde Columbia Üniversitesi'nden doktoramı alarak psikoloji ve bilgibilimi dünyasına daldım.

Mezuniyetten sonraki ilk işimde, teknoloji kullanımını incelemek için psikolojik fikirleri uygulamak üzere bir bilgi teknolojisi şirketinde işe alındığımda şansım yine yaver gitti. Bu şirket, Electronic Data Systems, MIT'ye bağlı bir laboratuvar kurmuştu. EDS olarak bilinen sistem, bilgisayarların iş toplantılarını nasıl destekleyebileceğini test ediyordu ve insanların nasıl işbirliği yaptığını inceleyebilmemiz için ağa bağlı bilgisayarlarla bir konferans odası kurmuştu. Şirket, insanların iş toplantıları sırasında bilgisayarları nasıl kullandığını anlamak için bir psikoloğa ihtiyaç duyduklarına inanacak öngörüye sahipti. Bugün bir konferans odasındaki ağa bağlı bilgisayarlar

hayret edeceğimiz şeyler değil ama o zamanlar geleceğe adım attığımı düşünerek heyecanlandığımı hatırlıyorum. Teknoloji kullanımını gerçek bir iş ortamında inceleyebileceğim fikri heyecan vericiydi.

Bu iş, teknoloji kullanımı ve aşırı kullanımın psikolojik bir bakış açısıyla değerlendirildiği çalışmaya on yıllar boyunca sürececek bir yolculuğun başlangıcıydı. Bu kitapsa derin insani ve sosyal doğamız, nasıl düşündüğümüz, çalıştığımız ve birbirimizle etkileşimimiz ve bunun kullandığımız araçlardan nasıl etkilendiği hakkında öğrendiklerimi içeren yolculuğumun neticesi. Bu “araçlar”, EDS ağına bağlı bilgisayarlardan o kadar uzun yol kat etti ki dijital cihazlar çalışma, sosyal ve özel alanlarımızla iç içe geçti; bu nedenle bu kitap aynı zamanda dijital çağda hayatımızın nasıl değiştiğini konu alıyor. Teknoloji kullanımı o kadar olağan ve yaygın ki artık yaşamımızın ayrılmaz bir parçası. İnsan davranışı ve bilgisayar teknolojisinin tasarımı karşılıklı olarak birbirini etkiliyor ve değişimler ışıktık hızında gerçekleşiyor.

Akademiye girdikten sonra, insanların teknoloji kullanımı üzerine çalışmak için “yaşayan laboratuvarlar” adını verdiğim bir oluşum kurdum. Bir psikolog olarak, davranışlarını incelemek ve olabildiğince çok değişkeni kontrol etmek üzere insanları laboratuvarlara getirmek için eğitildim ama bireylerin teknolojiyi nasıl kullandığı ve bundan nasıl etkilendiğini gerçekten anlamak amacıyla günlük hayatlarını geçirdikleri yerlere gitmem gerektiğini düşünüyordum. Bu sayede duygularını, ilişkilerini, işyerindeki baskılar ile çatışmalarını ve tabii ki aynı anda yaptıkları işleri, dikkatlerini dağıtan şeyleri ve bilgisayar ile telefonlarını kullandıkları sırada yaşadıkları stresi de içeren daha büyük bir resim elde edebildim. Böylece kişiler gerçek ofislerinde çalışırken arkalarında oturduğum ve dikkatlerini bilgisayarın bir ekranından diğerine verdikleri veya telefonlarına baktıkları her bir anda kronometreye bastığım bir gözlem

ortamı (daha sonra, yüksek lisans öğrencilerimi de rahatlatan biçimde, bunu dijital olarak takip etmek için kullandığımız teknolojiyi geliştirebildik) oluşturdum. Bu aynı zamanda kendimi genişçe bir odada masa dolusu yöneticiyi, çalışanlarının e-postalarını bir haftalığına dondurup onlara birer kalp atış hızı monitörü takmama izin vermeye ikna ederken bulmama sebep oldu. Veya çalışırken yüz yüze etkileşimi ölçmek için periyodik olarak yüzlerin fotoğraflarını çekmek üzere tasarlanmış giyilebilir kameraların, erkek katılımcılar tuvalete gitmeden önce kameralarını kapatmayı unutursa da bazen bir klozet kapağını insan yüzüyle karıştırabileceğini keşfetmeme... Bilim, özellikle kontrollü laboratuvarların dışında, asla mükemmel değildir.

Günlük işlerini yapan insanlarla çalıştığım binlerce saatte, herkesten duyduğum ortak bir ifade var. İnsanlar, çok fazla bilgi ve mesajla baş etmek zorunda kaldıklarından fazla çalışıp yorulduklarını bildiriyorlar. Gelen kutusunda cevaplanmamış bir tane bile e-posta bırakmamak, Sisifos'un ki kadar zorlayıcı ve beyhude bir çabadır; e-postalarımızı kontrol edilebilecek sayıya indirir indirmez gelen kutumuza yeni bir çığ daha düşecektir. Çalışanlar hem bilgisayar hem de telefonda aynı anda aktif olmanın odaklanmayı zorlaştırdığını söylüyor. Bu kitapta, dikkat dağıtıcı öğelerin yalnızca bilgisayar ekranında beliren bildirimler veya telefon sesi olmadığını göreceğiz. Şaşırtıcı biçimde, insanların dikkati neredeyse çoğu zaman kendi içlerindeki unsurlar yüzünden dağılır: bir düşünce, bir anı, akıllarına gelen bir bilgiyi araştırma dürtüsü veya diğer insanlarla etkileşime girme isteği. Dünyanın en büyük şekerçi dükkanına daldığınızda ürünleri denemeye karşı koyamazsınız.

Uyanık olduğumuz saatlerin çoğunu benim dijital dünyaya dediğim yerde –bilgisayarlarımız, akıllı telefonlarımız ve tabletlerimiz aracılığıyla eriştiğimiz deneyimsel bir ortamda– geçirmeye başladık. Her gün sadece cihazlarımızı kullanarak hissettiğimiz derin dalgınlık hâlini deneyimleyebilmek için

tam bir sanal gerçeklik ortamında olmamıza gerek yok. Bu kadar çok zaman harcayarak yeni alışkanlıklar, beklentiler ve kültürel uygulamalar geliştirdik; bu da birçok kişinin şu soruyu sormasına neden oldu: Bu dijital dünyada dikkatimizin kontrolünü nasıl geri kazanabiliriz?

Fiziksel dünyada hayatımızın kontrolünün bizde olduğunu hissederken dijital dünyada neden dikkatimizin kontrolünün bizde olduğunu hissetmiyoruz? Bu, bilgisayar kullanımının artmasıyla yüzleştirmiş paradokslardan yalnızca biri. Teknoloji, kabiliyetlerimizi artırmak ve daha fazla bilgi üretmemize yardımcı olmak için geliştirilmişti fakat bunun yerine dikkatimizin dağılmasına ve yorgun hissetmemize sebep oldu. Yöneticiler bizden yolladıkları mesajlara anında cevap vermenin yanında üretken olmamızı da bekler. Kitabın ilerleyen kısımlarında anlatacağım bir çalışmada, kendisine sürekli e-posta yoluyla görev veren ve bunun yanı sıra diğer yükümlülüklerini de yerine getirmesini bekleyen bir çalışanın yöneticisinden bahsedeceğim. Söz konusu şirkette bir hafta boyunca e-posta akışını kestiğimizde çalışana yeni bir iş vermek için onu aramak veya şahsen ziyaret etmek gerekti ve yönetici ona görev vermeyi bıraktı. İşi elektronik olarak devretmek çok daha kolaydır. İnternetin kendi tasarımı da bir paradoks vardır: Bilgiyi bulmayı kolaylaştıran ve hafızamızın bir çağrışımlar ağı olarak nasıl organize edildiğine dair haritalar çıkaran bir yapı. Ancak internetin düğüm ve bağlantı yapısı, bizi internette sayısız saat geçirmeye de teşvik eder. Dikkatimizi başka yöne kaydırduğumuzda ya da çoklugu görevler yaptığımızda daha fazla iş bitirdiğimiz ve insani kapasitemizin genişlediği yanılsamasına düşebiliriz ama aslında yapabileceğimizin daha azını yapıyoruz. Nesnel olarak ölçüldüğünde çoklugu görevin daha düşük performansla ilişkili olduğu defalarca kanıtlanmıştır.

Çoklugu görevin başka olumsuz yanları da var. Geçiş maliyeti bunlardan biridir: Bu, dikkatinizi farklı bir şeye yönelttiğiniz

her an, elinizdeki yeni göreve tekrar odaklanmanız gerektiğinde kaybettiğiniz zamanı tanımlar. Bu maliyet, yarım bıraktığınız bir projeyi hızla devam ettirdiğinizde çok yüksek olmayacaktır, ne var ki elde ettiğimiz bulgular bunu yapamadığımız yönünde. Bunun yerine, kesintiye uğrayan göreve geri dönmekten önce dikkatimizi yirmi beş dakikadan fazla gecikmeyle en az iki başka projeye çeviriyoruz. Bu, işimizi dikkate değer ölçüde kesintiye uğratmak için yeterli bir zaman ve bağlam değişikliğidir.

Aynı anda birden fazla işi yapmanın bir başka maliyeti de kaygı, stres ve tükenmişlik gibi olumsuz duygularla ilişkili olmasıdır. Dikkat dağınıklığının ana kaynaklarından biri olan e-posta, özellikle stresle ilişkilidir. Anlatacağım bir çalışmada, e-posta akışı bir haftalığına kesildiğinde insanların bilgisayarlarına çok daha uzun süre odaklanabildiğini ve dikkatlerini daha az etkilediğini keşfettik. Daha da iyisi, e-posta akışı olmadan, kalp atış hızı monitörlerinin hafta sonuna kadar kalp atış hızında ölçülebilir şekilde farklı değişkenlik gösterdiğini ve insanların kayda değer ölçüde daha az stresli olduğunu bulduk.²

Bilim sürekli olarak çoklugo görevlerin strese yol açtığını gösteriyor –kan basıncımız yükselir, kalp atış hızımız artar– ve bu, kendimizi daha stresli hissettiğimize dair algılarımızla örtüşür. Bağışıklık sistemimizin aynı anda birden fazla işi yaptığımız takdirde hastalıklara karşı zayıfladığı tespit edilmiştir. Ayrıca şu anki görevimiz üzerinde çalışırken yaptığımız son şeyi hâlâ sık sık düşünmemizin de bir bedeli var: İnternette okuduğunuz sürükleyici bir kişisel hikâyeye aklınıza takılıp elinizdeki işi yapmanızı engelleyebilir. Fakat en büyük bedel, kıymetli ve sınırlı dikkat kabiliyetimizi veya bilişsel kaynaklarımızı, birden fazla yarım işi takip etmek zorunda olduğumuz durumlarda ödenir. Bu, kullandığımız arabanın deposunun sızdırmasına ve asıl yapacağımız işleri gerçekleştirmek için çok az yakıtımız kalmasına benzer.

Kişisel cihazlarımızı kullandığımızda odaklanmanın zorlaştığına yönelik algı, aslında bilim tarafından da destekleniyor. Kendi yaptığım araştırma da, diğer çalışmalar gibi, son on beş yılda cihazlarımızı kullanırken dikkat süremizin azaldığını göstermiştir. Bilgisayar ve akıllı telefonlarımızı kullanırken dikkatimizi toplayabildiğimiz süre öyle –inanılmaz derecede– kısaldı ki şu anda herhangi bir ekrana bakarken ortalama kırk yedi saniye odaklanabiliyoruz. Bu herkes için geçerli: *baby boomer*'lar¹, X, Y (milenyum) ve Z kuşağı.

İnternet, otuz yıldan daha kısa süre önce yaygın olarak kullanılmaya başlandı. Dijital yaşamlarımızın hâlâ fazlasıyla genç olduğunu sıklıkla unutuyoruz; Berlin Duvarı'nın yıkılışından, Avrupa Birliği'nin kuruluşundan ve ilk HIV/AIDS virüsünün tespit edilışinden çok daha genç. Dünya nüfusunun neredeyse yüzde 30'unu 1997'den sonra doğmuş, internet ve akıllı telefonla büyümüş ve bu devrimden önce hayatın nasıl olduğuyla ilgili deneyimi olmayan Z kuşağı oluşturuyor. İnternet öncesi ve internet nesillerinin arasında yer alan biri olarak; haberleri okuma, tıbbi tavsiye alma, arkadaşlarımızın o an gezdikleri yerleri bilme, meslektaşlarımızla belgeler üzerinden işbirliği içinde çalışabilme ve düşüncelerimizi bir X gönderisiyle tüm dünyayla paylaşma ve tüm bunları saniyeler içinde yapma becerimize hayret ediyorum. Sonunda internete öyle bağımlı hâle geldik ki bağlantımız bir an bile kopsa panikliyoruz.

Dijital toplumumuz ve dikkatimiz

Bilgisayar kullanımındaki gelişimler ve bilgisayarları, akıllı telefonları ve interneti aşırı benimsememizle birlikte, teknolojiyle günlük ilişkimiz hızlı bir değişime uğradı ve bu, özellikle dikkat davranışlarımızdaki değişikliklerde kendini gösterdi.

1 (İng.) 1946-1964 arası doğan kuşağı tanımlamak için kullanılan ifade. İkinci Dünya Savaşı sonrası doğum oranlarında yaşanan artışı belirtmek için bu şekilde adlandırılmıştır. –ç.n.

Artık çoğu insan, uyanık olduğu vakti (gece yarısı uyandıkları zamanlar da dahil) dijital cihazlarına bakarak geçiriyor. Odaklanma kabiliyetimizi etkileyen ve bize kendimizi oldukça bitkin hissettiren cihazlarımızı kullanma şeklimizin bununla nasıl bir ilgisi var?

İnternetin yükselişinden çok önce yazılmasına rağmen Nobel Ödüllü ekonomist ve bilişsel psikolog Herb Simon, dijital dünyadaki hayatımızın temel ikilemini şu sözlerle dile getirdi: “Bilgi zenginliği, dikkat yoksulluğu ve bu dikkati verimli bir şekilde dağıtma ihtiyacı yaratır.”³ Teknolojik gelişme, sürekli veri yaratımının ve neredeyse bilgi ile insanlara sınırsız erişimin yolunu açtı. Her gün, neredeyse dünyanın çoğu yerinde, teknolojinin bize sunduğu muazzam genişlikteki bilgi havuzuna dalma fırsatına sahibiz. İnternetteki bilgileri işleme yeteneğimizi artırmak için bilgisayar uygulamalarını ve yapay zekâyı kullanabiliriz ancak nihayetinde insan zihni bir darboğaz görevi görür.

Eğer süper-insan olsaydık, sınırsız odaklanma ve bilgiyi kavrama yeteneğimiz, her şeyi depolayabileceğimiz sınırsız hafızamız olurdu. Belki o kadar da uzak olmayan bir gelecekte insanlar, prefrontal kortekse yüksek işleme yetenekleri ve geniş bellek bankaları sağlayan çipler yerleştirebilecekler. Fakat şimdilik spekülâtif bir hayal ve dijital medyanın dikkatimiz ile ruh hâlimizi nasıl etkilediğinin hikâyesi, elimizde bulunan oldukça fazla miktardaki bilgiden çok daha karmaşık.

Yüksek tempolu teknoloji kültürümüzden bahsederken dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) sorusu sıklıkla gündeme gelir. Fakat bilgisayar ve telefonlarımıza odaklanmayı sürdürme zorluğu, yalnızca DEHB’ye sahip insanlardan çok daha geniş bir kitle tarafından deneyimlenen bir problemdir. 107 binden fazla bireyle yürütölen kırk çalışmanın 2021’deki incelemesine dayanarak, yetişkinler arasında DEHB yaygınlığına ilişkin bulduğum en iyi tahmin yüzde

4,6'dır.⁴ ABD'de 2016'da 2 ila 17 yaş arası çocuklar ve ergenler arasında 50 binden fazla hanede yapılan bir anket, bu yaş grubunun yüzde 8,4'üne ebeveynlerin beyanına dayanarak DEHB teşhisi konduğunu gösterdi.⁵ Bazı araştırmalar, DEHB'si olan kişilerin, olmayanlara göre telefon kullanımında daha fazla sorun yaşayabileceğini öne sürüyor. Hem DEHB'si olan hem de telefon kullandığını kendileri bildiren 432 kişiyle yapılan bir anket, bu ikisi arasında bir bağıntı buldu.⁶ Sonuç ilgi çekici olsa da DEHB ve kişisel cihazların kullanımı arasındaki ilişki hakkında hâlâ çok az şey bildiğimizin altını çizmemiz gerekiyor; nedensel bir bağlantı olup olmadığını görmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç var. Ancak dikkat ve cihazlar meselesini yalnızca DEHB'si olanların yaşadığı bir sorun gibi görüp göz ardı etmemeliyiz; mevcut kültürümüzde herkes bundan etkileniyor.

Dikkat Dağınıklığına Dair Modern Efsaneler

Hızla değişen kültürümüz üzerine yapılan genel konuşmalar da, bilgisayar kullanımına dair dört modern efsane ortaya çıkmıştır. Bu anlatıların, popüler olmakla birlikte, yanlış olduğu bu kitapta anlatacağım üzere bilim tarafından kanıtlanmıştır.

İlk efsane, bilgisayarlarımızın başında her zaman odaklanmaya çalışmamız gerektiği ve böylece üretken olabileceğimizdir. Eğer odaklanamıyorsak kendimizi suçlu hissetmeliyiz. Ancak özellikle ara vermeden uzun süre odaklanmanın çoğu insan için doğal olmadığı ortaya çıktı. Doğada bolca ritim olduğu gibi, araştırmamız dikkatimizin de ritimleri takip ettiğini gösteriyor. İnsanların odaklandığı anlardaki dikkati doğal olarak dalgalanma gösterir. Gün içinde kimi zaman dikkatimiz tavan yaparken kimi zaman da odaklanamayız. Ayrıca devamlı odaklanma hâli stresle ilişkilidir. Tıpkı gün boyu durmadan ağırlık kaldıramayacağımız gibi tüm gün uzun süreler boyunca enerjimiz (veya bilişsel kaynaklarımız) tükenip

performansımız düşmeksizin, ki bu genellikle sekiz saatlik bir işgününün sonunda olur, odaklanmanın oldukça yüksek zihinsel zorluklarıyla da baş edemeyiz.

İkinci efsane, teknolojilerimizi kullanırken çabalamamız gereken ideal durumun akış olduğudur. Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin geliştirdiği bir terim olan *akış*, bir deneyime dış dünya ile etkileşimimizi kesecek ve zamanın geçtiğinin farkında olmayacak kadar daldığımız, dikkatin en ideal durumudur. Neşelenir, heyecanlanırsınız ve yaratıcılığımızın en üst noktasındayızdır. Birçoğumuz akışı bazı zamanlarda hissetmiştir. Bunu müzik icra ederken veya Mozart'tan muazzam bir senfoni ya da Led Zeppelin'den bir şarkı dinlerken deneyimlemiş olabilirsiniz. Veya belki de futbol oynarken akışta kalmışsınızdır ve tüm oyuncular büyülmüş şekilde senkronize görünüyordur. Bir ressam veya seramik sanatçısıysanız muhtemelen sanat eserinizi yarattığınız –sonsuz ilhamı hissettiğiniz ve kolayca odaklanmış kaldığınız– sırada akışı tatmışsınızdır.

Akış ideali iyi bir tutkudur ancak akış, özellikle bilgi çalışanıysanız; yani işiniz öncelikle dijital enformasyonu kullanmaksa günlük hayatta nadir bulunur. Bir sanatçı, dansçı, müzisyen, doğramacı veya atletseniz akışın meydana gelmesi olağanüstü bir durum değilken günlük hayatta zamanımızın büyük kısmını bilgisayar veya telefon ekranına bakarak geçiren çoğumuz için bu durum nadir yaşanır. Akışı engelleyen tek başına bilgisayar değildir; daha çok, kişinin işinin doğasıyla ilgilidir. Bilgisayarınızda müzik besteler veya karmaşık kodlamalar yaparsanız akışı kolayca deneyimleyebilirsiniz ancak işiniz toplantı planlamak veya rapor yazmaksa böyle olmaz. Kelime oyunları oynarken veya Netflix'te bir şeyler izlerken akış oluşmaz; bu, dikkatimizi çekse de yaratıcılığı zirveye çıkarmıyor. Akış yerine, dijital dünyadaki dikkatimiz genellikle kısa sürelidir ve dinamik olmak ile benim kinetik diye adlandırdığım ekrandan ekrana kayma özelliğine sahiptir.

Üçüncü efsane; cihazlarımızda yaşadığımız dikkat dağınıklığı, kesintiler ve çoklugu görevlerin öncelikle aldığımız bildirimler ve kendi disiplinsizliğimizden kaynaklandığıdır. Algoritmik olarak uyarlanmış bildirimlerin dikkatimizi dağıtmada nasıl rol oynadığı hakkında çok şey yazıldıysa da dikkatimizin diğer baskılara nasıl bağlı olduğu hakkında az şey biliniyor. Teknolojiyi çevresel etkilerden yalıtılmış şekilde kullanmıyoruz. Fiziksel dünyadaki davranışlarımız, içinde yaşadığımız kültürden etkileniyor. Aynı şekilde dijital dünyadaki davranışlarımız da çevresel, sosyal ve diğer teknolojik güçlerden etkilenir. Bu etkiler aynı zamanda sadece Batı dünyasında meydana gelmez, evrenselidir.

Bu etkilerden bazıları beklenmedik olabilir. Her şeyden önce, insanlar çağrışımlar çerçevesinde düşünür; internetse ağ tasarımıyla bu düşünce tarzınızla o kadar uyumludur ki yalnızca bilgiyi kolayca bulmakla kalmayıp çoğu zaman aradığınızı bulsanız da ilginizi çeken şeylere bakmayı sürdürürsünüz. Ayrıca insanları benzersiz kılan şeyin bireysel farklılıklar olduğunu bilseniz de kişilik özelliklerinin dikkat süremizi nasıl etkileyebileceğinin farkında olmayabilirsiniz. Bazıları için, davranışını kendi kendine düzenleyip Instagram'ı kontrol etmemek kolayken kimisi için özdenetim büyük bir marifettir. Ayrıca bazı kişilik özelliklerinin kişinin bilgisayar ve telefondaki dikkat süresini veya e-postalarını ne sıklıkla kontrol ettiğini nasıl etkileyebileceğinin farkında olmayabilirsiniz. Diğer bir etki de bizim sosyal varlıklar olmamız; dolayısıyla başkalarının sosyal güçlerine duyarlı olmamızdır. Birbirimizle etkileşime girdiğimizde, akran baskısına boyun eğdiğimizde, güce karşılık verdiğimizde ve bizi e-postalarımız ile sosyal medyayı sürekli kontrol etmeye iten meslektaşlarımız ve arkadaşlarımızla net pozitif sosyal ilişkiyi sürdürmek istediğimizde sosyal ödüller kazanırız. Ayrıca, bilgisayar ve telefonların ötesinde, bizi kuşatan geniş medya kültürünün farkında olsanız da, diğer medya araçlarından

edindiğiniz alışkanlıkların bilgisayara odaklanma sürenizi etkilediğini fark etmeyebilirsiniz. Ortalama bir Amerikalının pasif şekilde televizyon ve film seyrederek (ortalama izleme süresi yaşla birlikte artar), aynı zamanda YouTube ve müzik videoları izleyerek geçirdiği günde dört saat, izleyiciyi bilgisayardaki ekran alışkanlıklarını güçlendirebilecek şekilde süregelen hızlı sahne değişimleri yaşamaya alıştırdı.

Geniş bir kitle tarafından paylaşılan dördüncü efsane, herhangi değeri olmayan, bilgisayar ve telefonlarımızla ezbere yaptığımız aktivitelerdir. Bu doğrultuda, daha üretken olabilmek için gülünç yapboz oyunları oynamak, sosyal medyada gezinmek veya internette dolaşmak gibi dikkat gerektirmeyen aktiviteleri hayatımızdan çıkarmak için baskı görürüz. Kısacası, evet, özellikle yapmamız gereken önemli şeyler ve yetişmemiz gereken teslim tarihleri varken uçsuz bucaksız içerik silsilesine, yani sosyal medyaya düşerek vaktimizi boşa harcıyoruz.

Bu, kitapta bahsedeceğim bir dikkat tuzağıdır. Fakat rahatlamak için kısa aralar verip bu tür ezbere dayalı aktiviteleri bilinçli ve ölçülü yapmak mümkündür. İnsanların bu tip alışkanlık hâline gelmiş aktivitelere yönelmesinin bir sebebi vardır; sözün kısası, çalışmalarımızda bunun insanları mutlu ettiğini keşfettik. Bizi en çok mutlu eden; dikkatimizi zorlayıcı ve stresli olmayan kolay, ilgi çekici faaliyetler için kullandığımız anlardır. Hem çevrimiçi hem de fiziksel dünyada kolay görevlerle mola verirken zihnimizin dağılmasına izin vermek, sınırlı bilişsel kaynaklarımızı tazelememize yardımcı olur; daha fazla kaynakla daha iyi odaklanabilir ve üretken olabiliriz. Pulitzer Ödüllü yazar Jean Stafford, rahatlamak ve yazmak adına bilişsel kaynakları yeniden oluşturmak için bahçecilik gibi ezberlenen eylemleri kullandı.⁷ ezberlenen eylemlerin yalnızca odaklanmış dikkatle nasıl uyum içinde çalıştığını değil, aynı zamanda esenliğe ulaşmamıza yardımcı olmada nasıl rol oynadığını göstereceğim.

Bu kitapta, bu popüler mitlerin neden doğru olmadığını gösteren araştırmaların derinliklerine ineceğim. Bu mitlerin ortaya çıkmasının nedeni, kişisel teknolojilerimizi nasıl kullandığımızı tanımlarken dikkat biliminin göz önünde bulundurulmamasıdır. Bilgisayarlarımızı kullanırken dikkatimiz pek çok şeyden etkilenir: yaptığımız iş, mevcut bilişsel kaynakların miktarı, o anki saat, stres, uyku kalitesi ve bir dizi başka faktör. Dikkatimizi dağıtan şeylerin öncelikle kendi hatamız olduğu fikrine inanırsak davranışlarımız üzerinde etkili olan daha geniş bir sosyo-teknik kültürün parçası olduğumuz gerçeğini görmezden geliriz.

Hedefimizi üretkenlikten esenliğe doğru yeniden çerçevelemek

2009'da bir uyanış yaşadım. O yıl bana, üçüncü aşama kolon kanseri teşhisi kondu. Tanıdığım en sağlıklı insan olduğumu sanıyordum. Her gün koştum, sağlıklı beslendim ve kilomu düşük tuttum. Aniden beş yıl hayatta kalma oranımın yüzde 69 olduğu söylendi. O yüzde 69'luk grupta olmaya kararlıyım ve öyle olduğumu bildirmekten memnuniyet duyuyorum. Bu kitabı yazdığım sırada on dört yıldır kanserden arınmış durumdaydım ve bu şekilde kalmaya niyetliyim. Teşhis konusunda kanserin nedeni bilinmiyordu. Genetik tarama, bundan sorumlu bir gen ve ailevi genetik bağlantı olmadığını gösterdi. Ancak önceki yıllarda muazzam miktarda stres yaşıyordum ve bir noktada bu stresin bedelini ödeyeceğimi düşündüğümü hatırlıyorum. Kanser teşhisimi sadece ekran başında geçirdiğim süreye veya iş hayatıma bağlayamayacağımı bilsem de stresin bağışıklık sistemini zayıflattığı bilinen bir gerçek. Ayrıca insan, hayatını tehdit eden bir olay yaşadığında zamanın bir sonu olduğunun farkına varır. Teşhisim, zamanımı nasıl geçirdiğimi düşünmem için bir uyanış çağrısıydı. Vaktimin büyük kısmı ekranlara bakarak geçiyordu ve bu yüzden çok fazla stres

yaşıyordum. Bununla birlikte içinde bulunduğumuz dijital çağda, bu kadar yoğun zaman baskısı ve stresin çok yaygın olduğunu fark ettim; sadece etrafıma bakmam ve meslektaşlarımla çalışmama katılanların söylediklerini duymam gerekiyordu. Bu deneyimler, dijital cihazlarımızın esenliğimize etkileri konusundaki rolü üzerine daha derin düşünmemi sağladı.

Buna rağmen, dijital cihazlar bize pek çok fayda sağladı ve hayatımızı kolaylaştırmak konusunda çok ilerleme kaydetti: evden çalışmamıza, sevdiklerimizle bağlantı kurmamıza, uzman tıbbi bakım almamıza, bilgi bulmamıza ve çok daha fazlasına olanak sağladı. Sağlık korkum, sağlığımızı ve esenliğimizi korurken cihazlarımızı nasıl kullandığımızı da yeniden düşünmemiz gerektiğini anlamamı sağladı.

Artık dijital çağımızda durmaksızın üretken olmak için teknik araçlarımız bulunduğunu ve mümkün olduğunca çok şey toplamak için zamanımızı en iyi şekilde kullanmamız gerektiğini sürekli duyuyoruz. Kendi yaşam deneyimim ve yaptığım araştırma beni bundan farklı bir sonuca götürdü: Tüm bunların yerine, en üst düzeyde esenliğe nasıl ulaşabileceğimizi düşünmeliyiz. Hayatlarımızı en üst düzeyde üretken olmaya değil, dengede hissetmeye odaklamaktan bahsetmeliyiz. Cihazlarımızı kullanırken amacımız, zihinsel kaynakların pozitif haznesinin devamlılığını sağlamak olmalıdır ki daha yüksek bir esenlik düzeyini deneyimleyebilelim. Bunun sonucunda daha üretken olabiliriz.

Modern dijital çağımız nasıl düşündüğümüz ve çalıştığımızı, dikkatimizi nasıl odakladığımız ve içsel doygunluğumuzu nasıl sağladığımız gibi konularda temel değişikliğe neden oldu. Her gün kullandığımız teknoloji, kültürel ve sosyal çevrelerimiz ile kişisel insan doğamız bir araya gelince odaklanmayı zorlaştırıyor. Artık nasıl mutlu, üretken ve tatminkâr kalacağımızı anlamak için yeni bir yaklaşıma ihtiyacımız var. Odak noktamızı geliştirmek ve daha üretken olmak için bize

vaat edilen sihirli değnekler, dikkatle ilgili yanlış varsayımlara dayanan oldukça boş şeylerdir. Dikkati, odaklandığımız veya odaklanmadığımız ikili bir durum gibi düşünmek yerine bunun çok daha incelikli olduğunun farkına varmalıyız. Sonraki bölümlerde, gün boyunca bilişsel kaynaklar arasında pozitif denge sağlama söz konusu olduğunda, her bir farklı dikkat türünün –odaklanma, alışkanlık hâline gelmiş faaliyetlerde bulunma ve hatta sıkılmış hissetme– nasıl bir değeri ve amacı olduğunu göstereceğim. Bu, odaklanmanın tek “ideal” dikkat durumu olmadığı, ancak kaynaklarımızı daha az zorlayan diğer dikkat türleriyle dengelendiğinde en iyi şekilde çalıştığı anlamına gelir.

Kitap üç kısımdan oluşuyor. İlk kısımda, dikkatle ilgili bazı önemli bilgileri sunarak başlıyorum. Dikkat çalışması; psikolojinin babası kabul edilen William James’e kadar uzanan, yüzyılı aşkın bir süredir hakkında yazılan binlerce araştırma makalesinin kapsadığı geniş bir alandır. Dikkatin dijital dünyadaki deneyimlerimizle ilgili tüm yönlerini ele almak için ciltler dolusu kitap yazmak gerekir. Bu nedenle kapsamımı, cihazlarınızı kullanırken davranışlarınızı anlamanıza yardımcı olacak, sınırlı bilişsel kaynaklarımızın işleyişi ve rolü gibi yalnızca birkaç temel kavramla sınırladım. Birinci kısmın geri kalanı; insanların gerçekten ne kadar fazla çoklu görev yaptığını ve kesintiye uğradığını, kişisel bilgisayar kullanımı ve akıllı telefonların yükselişiyle dikkat süremizin nasıl azaldığını gösteren, meslektaşlarımla yaptığım araştırmayı içeriyor. Durmaksızın odaklanma için çabalamak yerine dikkat durumlarının dengesini gözetmenin önemli olduğunu göstererek ilk efsaneyi ele alacağım. Ayrıca ikinci efsaneyi tartışacak ve kendi dikkat ritminizi bulmanın akışa ulaşmaktan daha ulaşılabilir olduğunu açıklayacağım. İkinci kısımda, üçüncü efsaneyi ele alarak aynı anda birden fazla görevi yapmamızın ve bununla birlikte dikkatimizin dağılmasının nedenlerini

gözden geçireceğim. Dikkatimiz, dikkat dağıtıcılar, kesintilerimiz ve dijital dünyadaki çoklugu görevlerimiz üzerindeki bireysel, sosyal, çevresel ve teknolojik etkilere derinlemesine dalacağım. Dördüncü efsaneyi de ele alarak, çok dikkat gerektirmeden yapılan faaliyetlerin aslında ne kadar fayda sağladığını ve kaynaklarımızı yenilememize yardımcı olabileceğini gösteren araştırma sonuçlarını sunacağım. Üçüncü kısımda çözümleri tartışacağım: İnsanların kendi değişim süreçlerini nasıl başarıyla yönetebileceğini gösteren araştırmalara dayanarak dikkatimizi kontrol etmenin yollarını, cihazlarımızı bilinçli kullanarak kendi ritmimizi nasıl takip edebileceğimizi.

Yıllar içinde bana birçok meslektaşım, öğrenci ve akranlarım, araştırma sonuçlarımla ne kadar özdeşleştiklerini ifade ettiler. Bu kitapta dikkatinizle ilgili algılarınızın bilimsel olarak doğrulandığını muhtemelen fark edeceksiniz. Bu kitap; odaklanmakta neden bu kadar zorlandığınızı, dikkatinizin neden kolayca dağıldığını ve kendi kendinizi böldüğünüzü, cihazlarınızı kullandığınızda dikkatinizin neden bu kadar çok değiştiğini bilinçli şekilde anlamanıza yardımcı olmayı amaçlıyor. Gerçek değişim, farkındalıkla başlar. Dikkatimizi kontrol etmek için eylemlilik geliştirmek de özdeşleşim ve rotamızı düzeltmek için neden böyle davrandığımızı anlamakla ilgilidir. Amacınız sağlıklı bir ruhsal dengeye ulaşmaksa, zihinsel kaynaklarınızı taze tutacak ve bunun ikincil sonucu olarak daha üretken olacaksınız. Dijital dünyamız hızlanmaya devam ederken, onun içinde de dengeyi bulabileceğimiz konusunda oldukça iyimserim.

I. Kısım:

Dikkatin Anatomisi

Sınırlı Bilişsel Kaynaklarınız

Çoğu insan, bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlarının ayarlarını nasıl yapacağını bilir. Muhtemelen internetin nasıl çalıştığına dair genel bir fikriniz vardır ve bağlantınız kesildiğinde sorunu giderebilirsiniz. Ancak, cihazlarımızın nasıl çalıştığını iyi bilmemize rağmen, onları kullanırken dikkatimizi nasıl yönlendirdiğimizi anlayanların sayısı oldukça azdır. Dikkatimizi neden bu kadar hızlı bir şekilde cihazlara çevirdiğimizi, dikkat dağınıklığına neden yenik düştüğümüzü ve günlerimizin neden bu kadar yorucu geçtiğini anlamak için bu bölümde zihnin kara kutusunu açacak ve benzersiz dijital davranışlarımızı açıklayan derin psikolojik süreçlere bakacağız. Kitabın devamında, neden aynı anda birden fazla görev yaptığımızı ve dikkatimizin neden bu kadar dağıldığını açıklayabilecek; temelinde yatan güçlere dair bütüncül bir bakış açısı ele alacağız. Ama önce dikkatin temelleri, nasıl çalıştığı, “basit” görevleri yerine getirmek için gerçekte ne kadar enerji gerektiği ve neredeyse sürekli kullandığımız dijital araçların benzersiz bir şekilde sınırlı dikkat kaynaklarımızı nasıl talep ettiğiyle başlayacağız.

Teknolojiyle değişen ilişkim

Cihazlarımızı kullanırken dikkatimizin neden bu kadar çabuk

tükendiğini araştırma yolculuğum, akademisyenlik hayatımla birlikte 2000 yılında başladı. *Dot-com* balonu patlamış olsa da 2000 yılı, dijital teknolojilerde hızlanan gelişmelerin yaşanacağı yeni onyıla başlattı. Önümüzdeki on yılda beş milyon yeni girişim kurulacaktı. 2003'te bir sosyal medya devinin doğuşunun sadece bireyler değil, bir bütün olarak toplum için hayatı değiştiren başka sosyal medya devleri dalgasını ateşlediğini görecektik. 2007'de, bilgilere ve insanlara nasıl, ne zaman ve nerede eriştiğimizi değiştiren cep boyutunda küçük bir bilgisayarla tanıştırlacaktık.

2000 yılı sadece dijital evrimde bir dönüm noktası olmakla kalmadı, aynı zamanda benim teknolojiyle ilişkimde de bir milat oldu. Almanya'da, son derece dengeli bir iş hayatına sahip olduğum büyük bir araştırma enstitüsünde çalıştıktan sonra ABD'ye geri döndüm. Orada hibe teklifi yazmak zorunda değildim, ders vermek zorunda değildim, komitelerde oturmak zorunda değildim ve tek bir projeye odaklanabiliyordum. Burada, California Irvine Üniversitesinde akademisyen olarak çalışmaya başladığımda birdenbire farklı bir kültürün içine daldım: Birden fazla proje üzerinde çalışıyordum, daha fazla projeye fon sağlamak için hibe teklifleri yazıyordum, ders anlatıyor ve öğrencilere rehberlik ediyor, komitelerde hizmet veriyor, yeni bir sosyal çevre oluşturunuyordum. Bazı projelere son vermem gerektiğini biliyordum ama bu kadar çok heyecan verici şeye nasıl hayır diyebilirdim ki!

Ayak uydurmaya çalıştıkça bilgisayarımın ekranına yapışıp kaldım. Bilgisayardayken dikkatimin farklı projelerim arasında; ayrıca çeşitli uygulamalara ve çoğu zaman projelerimle ilgili olmayan internet sitelerine nasıl kaydığını fark ettim. Bazen bu değişimler e-posta veya diğer bildirimlerden, bazen de kendi düşüncelerimden kaynaklanıyordu. Başka bir şey üzerinde çalışmaya başlamadan önce bir projenin bir bölümünü bitirmek için bile zaman harcamayı çok zor buluyordum. Bu

on yıl ilerledikçe dikkatim ekrandan ekrana daha hızlı kayıyor gibiydi.

Bu değişen ilişkiyi gösteren olay, öğle yemeğimi nasıl geçirdiğimdi. Almanya'da öğle yemeğinde büyük, sıcak bir öğün olan *Mittagessen* yenir. Öğle vakti yaklaştığında bir iş arkadaşımız genellikle ofiste dolaşır ve öğle yemeğine gitmek için diğerlerini bir araya toplardı. Yaklaşık bir saat süren bu güzel, uzun molayı hepimiz heyecanla bekliyorduk. Kafeteryaya yürür, sıcak yemek yer ve heyecanlı bir tartışmayla vakit geçirir, dedikoduları ve yeni teknolojileri takip ederdik. Ardından öğle yemeği molasına sağlıklı bir ek olarak, iş arkadaşlarım ve ben bir *Runde* yapar, araştırma kampüsünde yirmi dakika yürürdük. Hepimiz tazelenmiş hâlde ve yeni fikirlerle işe dönerdik. ABD'ye döndüğümde öğle yemeği pratiğim önemli ölçüde değişti. İlk dersimi verdikten hemen sonra, paket öğle yemeğimi almak için kafeteryaya koşardım. Hızla ofisime dönmek için koridorda ilerler, tüm meslektaşlarımın açık kapılarının önünden geçer, içeri bakar, her birini bilgisayar ekranlarının önünde sandviçlerini yerken görürdüm. Daha sonra sandalyeme oturur, bilgisayarımı açıp aynısını yapardım. Öğle yemeği vakti artık işe verilen mola değil, ekrana geri dönmeden önce yiyecekleri güvence altına almak için kısa bir ara hâline gelmişti.

Meslektaşlarım ve arkadaşlarımla hem bilgisayar ekranıma bağlı olup hem de o ekrandakilere odaklanmakta nasıl zorlandığımı tartışmaya başladığımda başkalarının da aynı tür davranışlardan şikâyet ettiğini gördüm. İnsanlarla konuştuğça bu deneyimin çok yaygın olduğunu keşfettim. İnsanlar, cihazlarında her zamankinden daha fazla zaman geçirirken dikkatlerinin sık sık başka şeylere kaydığını anlattı. Rahatsız ediciydi ama bir biliminsanı olarak aynı zamanda ilgimi çekiyordu. Ne oluyordu? Bu olguyu nesnel bir şekilde incelemeyi ciddi ciddi düşünmeye başladım.

Bugün çok yaygın olan birçok yeni teknoloji ilk kez piyasaya sürüldüğünde doğru yerde, doğru zamanda ve doğru alanda olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Ceptelefonunu ilk kullandığım zamanı hatırlıyorum. 1980'lerin ortalarıydı. Öğrenciydim ve bir arkadaşımla Central Park'ta taksideydim. Motorola, bugünün parasıyla yaklaşık 10 bin dolara mal olduğu için çok az kişinin sahip olduğu DynaTAC 8000X telefonunu tanıtmıştı. Ayrıca sadece otuz dakikalık konuşma süresi vardı. Teknolojiyi benimsemede ön saflarda yer almakla övünen arkadaşım cep telefonunu bana verip deneyebileceğimi söyledi. Telefon bugünün standartlarına göre çok büyüktü. Taksiyle Central Park'ın içinden hızla geçerken telefonda gelen çağrıyı duyduğumda hissettiğim coşkuyu tarif etmek zor. Birkaç yıl sonra EDS konferans odasındaki ilk işimde; ağa bağlı bilgisayarlar ve daha sonra bir grafik ağ tarayıcı, akan video yayını, CAVE adlı fiziksel, sürükleyici sanal gerçeklik alanları ve bugün *metaverse* dediğimiz şeylerin daha küçük versiyonları olan çevrimiçi sanal çevrelerle ilk karşılaşmalarım da aynı coşkuyu hissedecektim. Ayrıca doğru meslekte, bu teknolojiler hayatımıza girdikçe dikkatimizin ve davranışlarımızın nasıl değiştiğini gözlemleyip inceleyebilecek eğitim ve yöntemlerle donatılmış bir psikolog olarak çalıştığım için şanslıydım.

Dikkatiniz üzerindeki kontrolünüz

Psikoloji, yüzyıllara ve hatta binyıllara yayılan kimya, fizik veya tıpla karşılaştırıldığında nispeten genç bir bilimsel alandır. Dikkat çalışmasına öncülük eden kişi aynı zamanda “psikolojinin babası” olarak da bilinen William James'tir. 1842'de New York'ta zengin ve kozmopolit bir ailede dünyaya gelen William'ın vaftiz babası, Ralph Waldo Emerson ve küçük erkek kardeşi de roman yazarı Henry James'ti. Gençken, ne yapacağından emin değildi ve çeşitli arayışlar sonucunda farklı alanlara atıldı; önce sanat, sonra kimya, ardından tıp okudu

ve sonunda psikolojide karar kıldı. Ancak 1870'lerin ortalarında Harvard'da profesörlüğe başladığında psikoloji bölümü yoktu –ilk psikoloji laboratuvarı 1879'da Leipzig Üniversitesin'de Wilhelm Wundt tarafından açıldı– ve bu nedenle James akademik bölümler arasında da geçişler yaptı: İlk olarak fizyoloji fakültesi ve daha sonra felsefe ve (yeni kurulan) psikoloji bölümü. Bedenin ve zihnin farklı yönlerine değinen bu çeşitli alanlara maruz kalması, insanların çok temel bir yönünü, yani dikkatlerini anlamaya dair ilgisini uyandırdı.

James üretken bir yazardı; nihayetinde 1890'da neredeyse 1400 sayfaya ulaşan büyük tezi *The Principles of Psychology*'yi tamamladı. Dikkat çekici şekilde, James günde iki binden fazla kelime yazabiliyordu. Aslında James, dikkat dağıtıcı unsurları sınırlamak ve yazmak için zamanını verimli kullanmak adına psikolojiden zekice faydalandı. Bugün çok alışık olmadığımız şekilde, gündüzleri çalışırken rahatsız edilmemek için öğrencileriyle görüştüğü ofis saatlerini kendi evine, akşam yemeği vaktine taşıdı. Çoğu öğrenci gerçekten de onun evine gelemeyecek kadar çekingendi ve bu, ziyarete gelenlerin sayısını sınırlıyordu. Gelen öğrenci, James yemek yemeye devam ederken görüşme için yemek odasına kabul edilirdi.⁸

James, dikkati psikolojik bir bakış açısıyla tanımlayan ilk kişiydi. Tanımı, bugün çoğumuzun dikkat hakkındaki düşüncelerinden çok da farklı değil: “Dikkatin ne olduğunu herkes bilir. Zihin, aynı anda var olan birçok nesne veya düşünce dizisinden birini net ve belirgin şekilde seçip ona odaklanır. Dikkatin özü, bilincin bu odaklanma ve yoğunlaşma sürecinde yatar. Bilincin odaklanması ve yoğunlaşması; dikkatin özünü oluşturur.”⁹

Ama aynı zamanda, daha da önemlisi; James, yaşam deneyimimizi şu şekilde oluşturduğumuz için neye dikkat edeceğimize dair seçimimizin önemli olduğuna inanıyordu: “Dışsal düzene ait milyonlarca öğe, deneyimime asla tam anlamıyla

dahil olmayan duyularıma sunuluyor. Neden? Çünkü beni ilgilendirmiyorlar. Deneyimim, katılmayı kabul ettiğim şeydir. Yalnızca fark ettiğim şeyler zihnimi şekillendiriyor; seçici bir ilgi olmadan, deneyim tam bir kaostur.”¹⁰

Başka bir deyişle; James, dikkat etmeye karar verdiğimiz şeyin yaşadığımız deneyimin bir parçası hâline geldiğine inanıyordu. Güzel bir bahçede yürürken cep telefonumu çıkarmış olabilirim. Bir arkadaşımınla mesajlaşıyorum ve doğru yazmaya, çoğu zaman yazmak istediklerimi yanlış tamamlayan otomatik düzeltmeden kaçmaya çalışıyorum. Deneyim kaydına girenler yerin yumuşaklığı, bülbülün ötüşü veya açelyaların kıvrıklığı değil, mesajlardır. Times Meydanı’nda da olsam dikkatimi mesajlaşmaya vermişimdir.

James’e göre, o hâlde, dünyada dolaşırken bir dizi farklı türde uyarılarla karşılaşırız ve neye odaklanacağımızı kendi irademizle seçeriz. Başka bir deyişle, dikkatimizi nereye verdiğimizizi kontrol edebiliriz. Ah, keşke James’in düşündüğü kadar kolay olsaydı!

Dikkat ağlarınız

O hâlde, James’in tanımından yola çıkarak, beyninizde dikkatin bulunduğu tek bir merkezi yer olduğunu hayal edebilirsiniz. Ancak dikkatin aslında beynin farklı bölgelerinde yer alan ve birlikte dikkat sistemini oluşturan farklı ağların bir şebekesi olduğu ortaya çıktı.¹¹ Bu, işaret edebileceğimiz tek bir varlığın olmadığı; bunun yerine yatırım şirketleri, bankalar, sigorta şirketleri vb. tarafından yürütülen farklı mali hizmetlerden oluşan finansal sisteme benzer. Dikkat sisteminde dikkat ağlarımız, ekranlarımıza odaklanmak veya kesintileri yönetmek gibi bir şeye odaklanmaya çalıştığımızda çeşitli işlemler gerçekleştirir. Bu işlemlerden ilki, teslim tarihine yetiştirmek üzere bir raporu yazmaya konsantre olmaya çalışmak gibi, bir görev sırasında uyanık kaldığımızda kullanılan *uyarıdır*. Bunu,

öncelik verdiğimizde ve odaklanmak için uyarı seçtiğimizde kullanılan *yönlendirme* takip eder; örneğin gelen kutumuzda yöneticimizin gönderdiği ve ilk yanıtlanması gereken e-postayı bulduğumuzda veya yeni mesaj geldiğini belirten bildirim sesine tepki vermeyi seçtiğimizde. Son işlemse ilgisiz uyarıların müdahalesini, futbolda hücum yan hakeminin yaptığı gibi yöneten *yürütme kontrolüdür*; onun sayesinde dikkat dağıtıcılara tepki vermekten kendimizi alıkoymaya çalıştığımızda, odağımızı koruyabiliriz.¹²

Bu sistemlerin pratikte nasıl işlediğini düşünmenin bir başka yolu da bir orkestranın üyesi olduğunuzu hayal etmektir. Uyarı, siz ölçüleri sayarken ve şefi izlerken size vereceği işareti kaçırmamak için kullanılır; yönlendirme, skorda doğru yerde olduğunuzdan, doğru başlıkta doğru tona sahip olduğunuzdan ve kiminle çalmanız gerektiğini bildiğinizden emin olmaktır; yürütme kontrolü, seyirciler arasında patlayan bir kamera flaşının veya kendinizi başkasının çaldığı güzel bir solo'ya kaptırsanız bile diğer orkestra üyelerinin neden olduğu dikkat dağınıklığını önlemek için kullanılır.

Dikkatimizi odaklamaya ve hedeflerimizin peşinden gitmeye çalıştığımızda yürütme işlevi olarak bilinen ve zihnin yöneticisi gibi düşünebileceğiniz bir dizi zihinsel süreçten yararlanırsınız. Yürütme işlevinin, farklı süreç türlerini yönetme gibi güçlü bir görevi vardır: görevleri önceliklendirme ve değiştirme, karar verme, dikkati sürdürme ve paylaşırma, işleyen belleği kullanma ve ayrıca özdüzenleme alıştırması.¹³

Yönetici, görevleri Facebook'ta gezinmek kadar kolayken kusursuz şekilde çalışabilir. Sorun, görevlerimiz ve onları yönetme çabamız zorlaştığında başlar. Bu, birden fazla görevle uğraşmaya çalıştığımızda ve işimiz çok fazla bölündüğünde meydana gelir. O zaman pek çok şey olur: Dikkatimizi elimizdeki göreve vermemiz gerekir ama sonra aniden bölünmeyle meşgul oluruz, kesintiye uğrayan görevleri zihnimizde takip

etmeye çalışırken yeni dikkat dağıtıcı öğelere direniriz. Tüm bunları zaman baskısı altında ve uzun süre yapmaya devam ettiğinizde, zihninizin yorulan yöneticisi sizi hedeflerinizde tutmakta zorlanır. İşte o noktada, performansınız üzerindeki etkileri hissetmeye başlarsınız.

Cihazlarımızı kullandığımızda, dikkatimizi hedeflerimizde tutmamız için bizi zorlayan bir arayüzle karşı karşıya kalırız. Bilgiye açılan bir geçidi temsil eden, yalnızca tarayıcı sekimleri, sosyal medya simgeleri ve telefonunuzdaki bildirimler gibi görsel ipuçları değil; aynı zamanda elinizin altında erişebileceğiniz çok büyük bir bilgi deposu olduğu *fikridir*. Vadesi geçmiş aylık rapor gibi tek bir görev üzerinde çalışmaya çalıştığınızda bu fazla bilginin yakınlığını hoş karşılayamayabilirsiniz ve bu nedenle diğer bilgi kaynaklarından herhangi birine geçme dürtüsüne direnmek için kendinizi zorlarsınız. Ancak başka bir göreve veya dikkat dağıtıcı uyarana geçemeseniz bile yürütücü işleviniz bu davranışı engellemek için sürekli çalışır.

Sınırlı bilişsel kaynak havuzunuz

Şimdi saat üçte neden bu kadar bitkin hissettiğinizi ve mola verdiğiniz an kendinizi sosyal medyaya bakar hâlde bulduğunuzu düşünelim. Psikolojide; temelinde elli yılı aşkın araştırma bulunan, uzun süredir devam eden ve iyi kabul gören bir teori, zihnin günlük işleyişimizde kullandığımız genel bir dikkat veya bilişsel kaynaklar havuzuna sahip olduğudur.^{14,15} Bu kaynaklar, dikkat kapasiteniz veya daha doğrusu, sahip olduğunuz dikkat miktarı gibi düşünülebilir. Temel bir varsayım, bilgileri işlerken bu kaynakların gerektiği ve kaynak havuzunun da sınırlı olduğudur. Bilişsel kaynaklarınız tükenebilir ve bu, örneğin bir saatlik zahmetli bir görev üzerinde çalışırken ve kesintilerle uğraşırken kısa vadede performansınızı etkiler. Ancak homeostatik varyasyon (uyandığınızdan itibaren geçen süre) da gün içinde uzun vadede azalan performansla

ilişkilidir.¹⁶ Kendinizi bitkin hissetmenizin ve hata yapmaya başlamanızın nedeni, muhtemelen bu sınırlı kaynakları yarın yokmuş gibi kullanmanız ve taleplerin sahip olduğunuz kaynakları aşmasıdır. Yani, sabah saatlerine kıyasla, saat 15.00'a geldiğinizde e-postalarla, mesajlarla ve telefon görüşmeleriyle uğraşmış, tüm gün toplantılara katılmış ve kendinize dinlenmek için zaman ayırmamış olursanız, muhtemelen dikkatinizi sürdürmekte zorlanırsınız. Zihninizin yöneticisi olan yürütme işleviniz zayıflar ve sosyal medyanın dikkatinizi dağıtmasını engellemek için elinizde çok daha az zihinsel kaynak kalır.

Sınırlı bilişsel kaynaklar teorisi, iş yükünüz fazla olduğundaki performansınızı açıklayabilir.¹⁷ Bu, günlük yaşamınızda gerçekleşir; örneğin odaklanmaya çalışırken aynı zamanda bölünür, dikkatinizi başka bir işe yöneltir, bilgisayar ve telefonunuzdaki dikkat dağıtıcılara direnmeye çalışırsınız. Dikkat kaynaklarımızı seçerek farklı etkinliklere pay ediyoruz: okumak, telefon görüşmeleri yapmak, kesintilerle ve hatta içsel düşüncelerle başa çıkmak gibi. Bu, tıpkı finansal kaynaklarımızı farklı şeylere harcamak için paylaştırmamıza benzer. Bir ATM'ye gittiğinizi, cebinize nakit para koyup yalnızca nakit kabul eden bir pazara gittiğinizi hayal edin. Paranızı el yapımı ekmeğe, trüf peyniri ve otlarla beslenmiş dananın eti için harcıyorsunuz ama sonra cebinizdeki nakit bitmeye yaklaşıyor. Sadece birkaç kuruşunuz kalıyor ve satın alabileceğiniz tek şey, birazcık kendinden geçmiş bir sebze. Kaliteli bir şey satın almak istiyorsanız ATM'ye dönüp cüzdanınızı yeniden doldurmanız gerekir. Dikkatiniz de aynı şekilde çalışır. Dikkat kaynaklarınız tükendiğinde pek bir şey yapamazsınız ve ara verip kendinizi yenilemeniz gerekir. İhtiyacımız olan bilişsel kaynaklar elimizdekileri aştığında performans zarar görür.¹⁸

Faaliyetlerinizden edindiğiniz bilişsel yükün, yani zihinsel çabanızın, bilişsel kaynaklarınıza olan taleple örtüştüğüne inanılır.¹⁹ Bilişsel yük, uzun süredir laboratuvarlarda performans

aracılığıyla ölçülüyor: Bir kişi, ekranda görüntülenen diğer dikkat dağıtıcı harfler arasında bir hedef harfi (örneğin *H*) aramak gibi bir görevi yerine getiriyor. Zamanla performans düşüyor ve bilişsel kaynakların harcandığı varsayılıyor. Başka bir ölçü, bilişsel yük arttığı gösterilen gözbebeği çapıdır. Bilişsel yük laboratuvar çalışmalarında genellikle insanlar zihinsel aritmetik, sürekli dikkat performansı veya karar verme gibi bilişsel görevleri yerine getirdikleri sırada ölçülür.²⁰ Ne yazık ki, gözbebeği çapı ortamdaki ışığa göre değiştiği için doğada gözbebeği genişlemesini ölçmek mümkün değildir ve evde veya gerçek işyerlerinde müthiş tutarlı bir aydınlatma hiçbir zaman olmayacaktır. Bilişsel yükün yine başka bir ölçüsü, yüzdeki sıcaklık değişimleri zihinsel çabayla örtüştüğünden, termal görüntüleme kamerası kullanan yüz termografisidir. Ancak yine, kişinin kamera tarafından izlenilmesi için kafa hareketinin kısıtlanması gerektiğinden, bu yöntem doğal kullanım için zorluklar doğurur.

Beyinde, bilişsel kaynakların nasıl kullanıldığının altında, gerçek bir fizyolojik temel yattığı ortaya çıktı. Nörobilim çalışmaları, insanlar dikkatini odakladığında beynin bir bölgesinin metabolik olarak aktif hâle geldiğini ve kandaki karbondioksitin arttığını gösteriyor. Buna karşılık, karbondioksitteki artış, kan damarlarının beynin aktifleşen kısmındaki atıkları uzaklaştırmak için genişlemesine neden olur.²¹ Ancak insanlar sürekli odaklanmak için daha fazla zaman harcadıkça uyarılmaları azalır ve kan akış hızları düşer.^{22,23} Dikkat ve performanstaki değişim, görev devam ederken bilişsel kaynakların yenilenmediğini gösterir. Yenilemek için, bireyin bu zor görevi bırakması ve kaynaklarını yeniden oluşturmak için zaman geçirmesi gerekir. Böylece beyindeki kan akışı, insanlar odaklandığında bilişsel kaynakların nasıl kullanıldığının metabolik indeksi gibi görünür. Bilişsel kaynaklar teorisi için sinirbilimsel kanıtlar sağlar ve beyinlerimiz odaklanmaya çalıştığı zaman çok çaba harcadığında ne olduğunu açıklar.

Gelişmeye devam eden nöroergonomi alanı, insanların bilişsel yüklerini; başka deyişle, zihinsel çabalarını ölçmek için insanların iş yaparkenki beyin aktivitelerini izler. Araştırmacılar, pozitron emisyon tomografisi (PET) veya fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) gibi tekniklerle insanlar kesintisiz dikkatlerini kullandıkları sırada beyin aktivitelerini ölçtüler. Ancak sorun şu ki insanlar PET ve fMRI için hareketsiz yatmak zorunda kalıyor, bu da yapabilecekleri aktivite türlerini ciddi şekilde kısıtlıyor ve psikologların onların dikkat davranışlarını incelemesini zorlaştırıyor. Fakat başka bir teknik bu sorunu çözdü: Transkraniyal Doppler sonografi, beyne kan akışının çoğunu sağlayan orta serebral arterlerdeki kan akış hızını ölçmek için ses dalgalarını kullanır. Bu teknik genellikle bir atardamar tıkanıklığını teşhis etmek için kullanılır ancak aynı zamanda insanlar odaklanmış hâldeyken ve dikkat gerektiren bir görevi yerine getirirken ne olduğunu da ölçebilir. Odaklanmış hâldeki kan akışını ölçmek için insanlar bir laboratuvara gelir ve PET veya fMRI'nin yaptığı gibi vücut hareketini kısıtlamayan, gömülü küçük bir dönüştürücü bulunan kafa bandı takarlar. Daha sonra otuz dakika boyunca bir ekranı izlemek ve bir satırın diğerinden daha uzun olup olmadığına karar vermek gibi görevleri yerine getirirler. Serebral kan akışına dayanarak bilişsel yükü ölçmek için yine umut vadeden bir başka yaklaşım, oksijenli ve oksijenden arındırılmış hemoglobinin ışık yansımaya dayalı değişikliklerini ölçen fonksiyonel yakın kızılötesi spektroskopidir (fNIRS). Temsili bir ofis ortamında yapılan bir çalışma, yazma görevlerinde olmasa da çeşitli okuma görevlerinde, kesintiler sırasında bile işyükü farklılıklarını algılayabildiğini gösterdi.²⁴

Transkraniyal Doppler sonografi veya fNIRS gibi beyin-bilgisayar arayüzleri, laboratuvardaki kokpit veya ofis ortamı simülasyonları gibi kısıtlı ortamlarda iyi çalışır. Ancak bu kadar kısıtlı bir ortamın dışında, yaptığımız çoğu işte

kullanılan dikkatimizi ve bilişsel kaynaklarımızı ölçmek daha zordur. Hayatımızda genel olarak yaptığımız şeyler, bir laboratuvardaki kadar kontrollü değildir ve performansımızı etkileyebilecek pek çok şey vardır. Günlük yaşamda, zihinsel performansınız yalnızca mevcut bilişsel kaynakların miktarına değil; aynı zamanda görevin türüne, zorluğuna ve aynı anda kaç görevi yerine getirmeye çalıştığınıza da bağlıdır. Bir YouTube videosunu pasif şekilde izlemek gibi kolay bir görevin çok fazla kaynak kullanmayabileceğini varsayabiliriz. Ancak rapor yazmak gibi zor bir görev; materyalleri aramanızı, okumanızı, özetlemenizi ve başka karmaşık kararlar vermenizi gerektirir; laboratuvar çalışmalarından bunun çok fazla bilişsel kaynak kullandığını varsayabiliriz. Ayrıca yıllardır süren laboratuvar araştırmalarından, görevlerden en az biri çok az çaba gerektiriyor veya hiç gerektirmiyorsa (örneğin bilgisayarcınızda metin okurken enstrümantal müzik dinlemek gibi) iki farklı görevin aynı anda performans düşüşü olmadan gerçekleştirilebileceğini biliyoruz. Şimdi mesajlaşma, özgeçmişinizi güncelleme, internette arama yapma, e-posta kontrol etme ve telefon aramalarını yanıtlama gibi daha zorlu çoklu görevler arasında geçiş yaptığınızı düşünün. Sadece yürürken telefonda konuşmaya kıyasla bu farklı görevler arasında gezinmek için daha fazla bilişsel kaynak harcandığını varsayabiliriz çünkü üstüne fazla düşünmeden otomatik olarak yürüyebiliriz. Ve tabii ki dikkatimizi telefona vermemizle birlikte çevremize dair farkındalığımız azalır.

Bilişsel kaynak teorisi aynı zamanda farklı bilişsel kaynakların farklı görev türleri için kullanıldığını savunur. Görsel, işitsel veya uzamsal türde işlemler yaptığınızda farklı kaynaklar harcarsınız.^{25, 26} Bu tür farklı işlemlerin örneklerini bir haber okurken, telefonla konuşurken veya uzamsal becerileri içeren bir video oyunu oynarken görebilirsiniz. Bir konferans konuşması ve başka bir telefon konuşmasını dinlemeyi içeren

iki sesli görev gibi, aynı türde kaynak gerektiren ve bunun için birbiriyle rekabet eden görevler, özellikle birinden öbürüne çok hızlı geçtiğinizde çok daha fazla bölünme yaşar ve ikisinde de hata yapmadan ilerlemekte daha fazla zorlanırsınız.

Bu nedenle, odaklanmaya çalıştığınızda ve sürekli olarak bölündüğünüzde ve dikkatinizi çoklugu görevler arasında paylaştırdığınızda zamanla kendinizi çok yorgun hissedersiniz. Zihninizin yürütme işlevi, performansı sürdürmek amacıyla gereken işi yapmak için tam donanımlıdır. Zaman içinde bu tür görev değişimini sürdürmeye çalıştığınızda performans kaçınılmaz olarak düşer ve bu, laboratuvar çalışmalarında defalarca kanıtlanmıştır. Tatmin edici bir ara vermeden farklı görevler arasında çılginca geçiş yaptığınız bütün bir günün veya birkaç saatin ardından, günün erken saatlerindeki kapasiteniz yitip gider. İngilizlerin dediği gibi, *pestiliniz çıkar*.¹

Neyse ki bilişsel kaynaklar, görevler arasında esnek şekilde dağıtılabilir. Araba kullandığınız sırada telefonla konuşurken aniden önünüze bir araba geçerse dikkatiniz birden tamamen araba kullanmaya odaklanır ve cep telefonu ile konuşmayı anında kesersiniz. Yemek masasında partneriniz sizinle sohbet etmeye çalışırken biriyle mesajlaşıyorsanız ve partneriniz sinirli tonda sesini yükseltiyorsa o zaman umarım telefonunuzu bir köşeye koyar ve dikkatinizi ona verirsiniz.

E-postalara cevap vermenin, yaptığınız şeyin bölünmesiyle baş etmenin ve üç aylık raporu tamamlamanın arasında mekik dokumanın kaynaklarınızı tüketebileceğini bilsek de diğer etkinlikler onları yenileyebilir. Kaynakları yenilemenin bazı yolları sezgiseldir. Uykunuzu aldığınız dinlendirici bir hafta sonundan sonraki pazartesi sabahı, yeterli bilişsel kaynağa sahip olursunuz. Makul miktarda derin uyku ve özellikle (hafızaya ve dikkati sürdürme becerisine fayda sağlayan) REM uykusunu

1 (İng.) *knackered*: İngiliz ve İrlanda argosunda yorgun, bitkin, tükenmiş kişileri tanımlamak için kullanılan bir sıfat. -ç.n.

içeren iyi bir gece uykusu, kaynakları stoklayabilir. İnsanlar psikolojik olarak stresli bir durumdan kurtulduklarında bilişsel kaynaklarını da geri kazanabilirler.²⁷ Tatile, özellikle huzurlu bir ortama gitmek, zihnin sıfırlanmasını sağlayabilir. Doğayla yalnızca yirmi dakikalık temas bile zihninizi tazeleyebilir.²⁸ Ancak Two Dots (noktaları birleştirdiğiniz bir uygulama) gibi basit, çok düşündürmeyen bir oyun oynamanın da zihninizin mola vermesini sağladığını fark etmemiş olabilirsiniz.

Bilişsel kaynak kullanımı, dikkat performansınızı açıklamaya yardımcı olabilecek, uzun süredir devam eden önemli bir teoridir. Bu kitap boyunca, bilişsel kaynaklar deponuzda ne kadar kaynak kaldığını gösteren bir yakıt göstergesi hayal etmenizi istiyorum. Zihinsel olarak kendinizi tükenmiş hissettiğinizde ve performansınız düşmeye başladığında göstereniz neredeyse dibi görür. Ancak günün başında kendinizi dinç hissediyorsanız gösterge depoyu dolu gösteriyor olmalı.

Sürdürülebilir ve kinetik dikkat

Dikkatimiz anbean değişebilir, tetikte olmakla zihnimizin serbestçe gezinmesi arasında dalgalanabilir. Psikologlar bu anbean dalgalanmayı kademeli başlangıçlı sürekli performans görevi (gradCPT)²⁹ diye adlandırdıkları akıllıca bir teknik geliştirerek ölçtüler. Bu test sırasında denekler laboratuvara getiriliyor ve kendilerine her sekiz yüz milisaniyede bir –yani bir saniyeden biraz az– görünüp kaybolan ve değişen, diyelim ki dağ veya şehir görüntüleri içeren farklı fotoğraflar gösteriliyor.³⁰ Deneklere şehir manzarası görüp dağ görüntüsünü görmedikleri zaman butona basmaları söyleniyor ve bunu yüzlerce görüntü için yapıyorlar. Bu, araştırmacının, bir öznenin dikkatini verip vermediğini anbean ayırt etmesini sağlıyor. Çok da şaşırtıcı olmayan şekilde, zihin, dikkatli hâllerle dikkatsiz ve dağınık olduğu hâl arasında ne kadar çok geçiş yaparsa ölçülen performans o kadar kötü oluyor.³¹

GradCPT'nin kullanıldığı görevler gibi, sürdürülebilir dikkat çalışmaları, neredeyse her zaman laboratuvarda, anbean dalgalanmayı ölçerek gerçekleştirilir. Peki ya laboratuvar dışında, gündelik ortamımızda dikkatimizde ne gibi değişiklikler olur? Kendi araştırmamda, vahşi doğada dikkat çalışmalarıyla ilgilendim. Bizler GradCPT sonuçlarına dayanarak, kişilerin dikkatinin aynı ekrana bakarken anbean odaklanması ve dağılması arasında dalgalanmasını beklerken dikkatin aynı zamanda farklı ekranlar ve uygulamalar arasında kayması da söz konusudur; bu geçişlerin bazen çok hızlı olduğunu keşfettim. İnsanların harf veya resim gibi nispeten tek tip uyaranlara dikkat edip etmediğini ölçen laboratuvar çalışmalarının aksine; gerçek dünyada insanlar dikkatlerini aslında çok farklı uyaranlar içeren, oldukça farklı görev türleri arasında kaydırıyorlar. İnsanlar bazı şeylere kısa aralıklarla hızla yönelebilenken dikkatlerini daha uzun bir zaman ölçeğinde başka şeylere de ayırabilirler. Ayrıca genelde harfler veya sayılar gibi nötr semboller kullanan laboratuvar çalışmalarının aksine, vahşi doğadaki farklı eylemler farklı türde duygular uyandırabilir: Bir haber metnini okurken hissedilen hüznün ve bir arkadaşın gelen mesajı okurken hissedilen keyif.

Ancak insanlar dikkatlerini farklı görevler arasında gezdirdiklerinde de yaşanan; psikolog Stephen Monsell'in "zihinsel vites değiştirme"³² olarak tanımladığı gibi, bir görevin içsel temsili bir sonraki görevin içsel temsiline göre yeniden yapılandırılmaları gerektiğidir. Bu temsiller şemalar³³ olarak bilinir ve bunları belirli bir faaliyetteki davranış kalıbınızı tanımlayan içsel komut olarak düşünebilirsiniz. Dünyayı yorumlamak ve işleri nasıl yaptığımızı organize etmek için bu zihinsel şemaları kullanırız. Bir rapor yazarken Word belgesi oluşturma ve ardından yazmaya başlama şemasını çağırabilirsiniz. E-postayı yanıtlarken farklı bir davranış biçiminiz olur: Belki e-posta uygulamanıza tıklar, onları en sondan başlayarak tarar, neye

yanıt vereceğinizi seçer, diğerlerini siler veya dosyalarsınız. Her görev değişiminizde dikkatiniz yeniden yönlendirilir. Bu görev değiştirme, içsel beyaz tahtanızı silmek ve üzerine yeni görev için notlar yazmak gibidir. Eğer bunu yaparken çok fazla bölünürseniz içsel şemalarınızı hızlı şekilde yeniden yapılandırırınız; o beyaz tahtayı siler, üzerine yazı yazar, tekrar silersiniz ve bu böyle devam eder. Bilişsel kaynaklarınızın ne kadar hızlı azaldığını hayal edebiliyorsunuzdur.

Bu bölümü yazarken, insanların doğal ortamlarında cihazlarını kullandığı sırada gözlemlediğimiz bu tür dikkat değişimini tarif edebilecek bir kelime olmadığını fark ettim. Kimi zaman bir amaca yönelik gibiyken kimi zaman kaotik görünüyordu. Bazen insanlar odaklanmış gibi görünebilir ancak diğer zamanlarda, açıklanamaz şekilde, dikkatlerini başka bir şeye yöneltmiş görünebilirler: farklı bir proje, bir e-posta, internette gezinme veya sosyal medya. Dikkat, bir bildirim sesi veya *pop-up* reklam gibi uyarıcı odaklı yönlendirilebilir ancak aynı zamanda gözlemcinin fark edebileceği bir şey tarafından değil, içlerindeki dolayısıyla da tetiklenebilir: bir anı veya içsel bir dürtü gibi. Bir süre bu tür bir hızlı dikkat değişimini tanımlayacak bir sözcük aradım. Bu, kesinlikle enerjiyle bağlantılı olmalıydı. Fizikte kullanılan terimlere bakmaya başladım. Aniden *kinetik* terimi karşıma çıktı ve aklıma yattı. *Kinetik* kelimesi; dinamik, hareket hâlinde, kuvvetli aktiviteyle belirginleşmiş anlamına gelir. Kinetik dikkat; uygulamalar, sosyal medya ve internet siteleri veya bilgisayarla telefon arasındaki gibi hızlı geçişlerle karakterize edilen dinamik dikkat durumunu ifade eder. Gerçek dünyada, gradCPT görevinde olduğu gibi bir laboratuvarında kontrollü uyaranlar kullanmadığımız için kişinin anlık şekilde odaklanmış mı yoksa dalgın mı olduğunu ölçmek zorsa da bir e-postaya tıklamak, ekranlar arasında geçiş yapmak veya internette gezinmek gibi kişi eylemlerini gözlemleyebiliriz. Kendi başına kinetik dikkat ne

iyi ne de kötüdür; sadece gerçek dünyadaki dikkat davranışının bir tanımlayıcısıdır. Pek çok yönden, kinetik dikkatin, dijital medya tarafından yaratılan bilgi zenginliğine ve dikkat dağıtıcılara uyarlanabilir tepki veya dikkati daha verimli şekilde paylaşırma girişimi olduğu söylenebilir. Ancak benim araştırmam, çoğunlukla onu kullanmak konusunda pek iyi olmadığımızı da gösterdi: Kinetik dikkati kullanmamız, yaygın stres, yorgunluk, düşük performans ve hatta tükenmişliğe neden olabilir. Ve yine bunun bir nedeni, bu kadar hızlı geçişin bilişsel kaynaklarımızdan faydalanıp onları tüketmesidir. Bir sonraki bölümde, insanların dikkatlerini odaklamakta neden sorun yaşadığını daha derinlemesine ele alacağız.