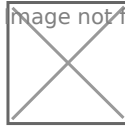


Μνήμη χρυσόψαρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[21698227_shutterstock_107400545.limgHandler](#)

Τώρα και με την βούλα της επιστήμης φαίνεται ότι ο χρόνος, που αφιερώνουμε στα καθήκοντά μας, έχει μειωθεί σημαντικά.

Πολλοί από εμάς ψάχνουμε στο διαδίκτυο ή παίζουμε παιχνίδια στο κινητό μας, την ώρα που βλέπουμε τηλεόραση, ακούμε μουσική ή συζητάμε, γεγονός που φαίνεται από την μία να βελτιώνει την ικανότητά μας να επεξεργαζόμαστε πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα και από την άλλη να μειώνει τον χρόνο που συγκεντρώνουμε την προσοχή μας σε αυτά.

Δημοσκόπηση σε δύο χιλιάδες άτομα έδειξε ότι η μεγάλη χρήση ψηφιακών μέσων βελτιώνει αυτό που ονομάζεται «εναλλασσόμενη» προσοχή (αλλιώς γνωστό ως multi tasking). Όπως εξηγούν οι ειδικοί, ο εγκέφαλός μας φαίνεται να προσαρμόζεται στην εκτεταμένη χρήση της τεχνολογίας με αποτέλεσμα να εξελίσσεται η ικανότητα προσοχής μας.

Ανάμεσα στα συμπεράσματα των επιστημόνων ήταν ότι το χρονικό διάστημα που συγκεντρωνόμαστε για να κάνουμε μια εργασία, χωρίς να αποσπάται όμως η προσοχή μας, έχει μειωθεί σημαντικά και από 12΄΄ που ήταν το 2000 έχει πέσει στα 8΄΄, ενώ όπως υπολογίζουν το χρυσόψαρο (γνωστό για την «κακή» του μνήμη) μας ξεπερνάει με τον χρόνο προσοχής του να φτάνει τα 9΄΄. Όπως, διευκρινίζουν, ωστόσο, παρά την μείωση αυτή, γινόμαστε πιο παραγωγικοί.

Επιπλέον, οι ερευνητές καταρρίπτουν ο στερεότυπο που θέλει τις γυναίκες καλύτερες στο να εκτελούν πολλά καθήκοντα ταυτόχρονα, υπολογίζοντας ότι το 38% των ανδρών έδειξαν μεγαλύτερη δεξιότητα όσον αφορά την ταυτόχρονη εκτέλεση εργασιών, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τις γυναίκες ήταν 29%. Βέβαια, οι γυναίκες εξακολουθούσαν να παραμένουν συγκεντρωμένες για μεγαλύτερο διάστημα στην εργασία τους και ήταν πιο πιθανόν να την ολοκληρώσουν.

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή: vita.gr