

10 Απριλίου 2019

Θέλετε να μαθαίνετε γρηγορότερα; σταματήστε την πολυδιάθεση (multitasking)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο νευροεπιστήμονας Daniel Levitin εξηγεί πώς οι σπουδαστές μπορούν να μην αφήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την πολυδιάθεση (multitasking) να «τρώνε» τον χρόνο της μελέτης τους.

Οι δραστηριότητες που προωθούν την περιδιάβαση της σκέψης, όπως η μελέτη της λογοτεχνίας, είναι εξαιρετικά επανορθωτικές για το μυαλό. Οι πληροφορίες δημιουργούνται και διαδίδονται γρηγορότερα από ό,τι μπορεί να αφομοιώσει οποιοσδήποτε από εμάς. Τα μηνύματα από τα κοινωνικά δίκτυα, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα κείμενα, και τα τηλεφωνικά μηνύματα μας απασχολούν όλο και περισσότερο. Οι κατά-λογοι με τα καθήκοντά μας είναι τόσο πλήρεις, ώστε δεν μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα ολοκληρώσουμε όλες τις καταγραφές τους. Οπότε τί κάνουμε; Κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα και προσπαθούμε να κρατηθού-με συνεχώς απασχολημένοι.

Ωστόσο, έρευνα του Earl Miller του Massachusetts Institute of Technology (MIT) και άλλων δείχνει ότι η πολυδιάθεση δεν αποδίδει – απλά επειδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο. Εάν μελετάτε ένα βιβλίο και προσπαθείτε να ακούσετε ταυτόχρονα μια συνομιλία, προσπαθείτε να κάνετε δύο ξεχωριστά έργα, που το καθένα ξεκινά και υποστηρίζεται από διαφορετικά κυκλώματα στον εγκέφαλο. Δώστε για λίγο μεγαλύτερη προσοχή στο ένα και αυτόματα θα δώσετε λιγότερη προσοχή στο άλλο!

Ακόμα χειρότερα, το να λαμβάνουμε πληροφορίες ενώ ασχολούμαστε με άλλα έργα οδηγεί τις νέες πληροφορίες σε λάθος μέρος του εγκεφάλου, όπως δείχνει ο Russ Poldrack του Στάνφορντ. Όταν για παράδειγμα οι σπουδαστές μελετούν παρακολουθώντας τηλεόραση, οι πληροφορίες που παίρνουν από τη μελέτη τους πηγαίνουν στο ραβδωτό σώμα του εγκεφάλου, μια περιοχή εξειδικευμένη στην αποθήκευση νέων διαδικασιών και δεξιοτήτων, όχι γεγονότων και ιδεών. Χωρίς τη διάσπαση της τηλεόρασης, οι πληροφορίες μεταφέρονται στον ιππόκαμπο, όπου ορ-γανώνονται και ταξινομούνται, καθιστώντας ευκολότερη την ανάκτηση.

«Οι άνθρωποι δεν μπορούν να απασχο-λούνται ταυτόχρονα με πολλά πράγματα και, όταν λένε ότι μπορούν, απατώνται», λέει ο Miller. Και αποδεικνύεται ότι ο εγκέφαλος είναι πολύ καλός σε αυτή την εξαπάτηση.

Τί συμβαίνει στον εγκέφαλό σας, όταν προσπαθείτε να μάθετε κάτι;

Όταν ο εγκέφαλος περνάει από τη μία εργασία στην άλλη, καταναλώνει γλυκόζη, την οποία οι νευρώ-νες χρειάζονται για να λειτουργούν άριστα. Οπότε, μετά από

ένα πρωινό μετάβασης μεταξύ του Netflix, των σημειώσεών σας και κάποιων βίντεο με χαριτωμένες γάτες, αν αισθάνεστε σαν να μην μπορείτε να κυριαρχήσετε στο μυαλό σας για να συγκεντρωθείτε και να κάνετε κάτι πραγματι-κά, είναι γιατί εξαντλήσατε τους πόρους που χρειάζεστε για να παραμεί-νετε συγκεντρωμένοι και εστιασμέ-νοι.

Οι σπουδαστές που ερ-γάζονται εστιασμένοι σε ένα πράγμα κάθε φορά, θυμούνται καλύτερα τη δου-λειά τους, παράγουν περισσότερη δουλειά και αυτή είναι συνήθως πιο δημιουργική και υψηλότερης ποιότητας. Ευτυχώς, υπάρχουν μερικές συμβουλές για να εμποδίσετε τη σύγ-χρονη ζωή να απομυζήσει το καλύτερο από σας:

Βρείτε χρόνο να αφήνετε το μυαλό σας να περιδιαβαίνει

Τα υγιή διαλείμματα μπορούν να πατή-σουν το κουμπί επαναφοράς στον εγκέφαλό σας, αποκαθιστώντας λίγη γλυκόζη και άλλα θρεπτικά συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν όταν σκεφτήκαμε πολύ. Ένα υγιές διάλειμμα είναι αυτό στο οποίο επιτρέπετε στον εγκέ-φαλό σας να ξεκουραστεί, προκειμένου να χαλαρώσει από την αφοσίωσή του στις σκέ-ψεις.

Οι δραστηριότητες που προωθούν την ξεκούραση του μυαλού, όπως η ανάγνω-ση της λογοτεχνίας, η βόλτα, η άσκηση ή η ακρόαση μουσικής είναι εξαιρετικά επανορ-θωτικές. Πολλοί φοιτητές διαπιστώνουν ότι ένας κύκλος εργασίας διάρκειας 25 λεπτών, που ακολουθείται από πέντε λεπτά ανάπαυ-σης, ή ακόμη και δύο ώρες εργασίας που ακο-λουθούνται από 15 λεπτά ανάπαυσης, προωθεί την αποδοτικότητα σε βαθμό που κερδίζουν πίσω τον χρόνο που ξόδεψαν στην ξεκούραση, και ακόμη λίγο περισσότερο. Ένας υπνά-κος 15 λεπτών είναι ακόμη καλύτερος.

Ορίστε ένα «χρόνο συγκέντρωσης»

Η έλξη που ασκούν τα μέσα κοινωνικής δι-κτύωσης και το διαδίκτυο αποτελεί σήμερα ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην αποτελεσματική μάθηση. Αυτό οφείλεται στο γεγο-νός ότι ο εγκέφαλος έχει την τάση να αναζητά νέα ερεθίσματα και να προσπαθεί να βρει τον δρόμο της ήσσυτος προσπάθειας. Έχε-τε καθίσει ποτέ στον υπολογιστή σας για να γράψε-τε μια έκθεση και να διαπιστώνετε ότι η σκέψη σας έχει αρχίσει να πετάει; Μπορεί να θυμηθείτε ότι θέλατε να δείτε μια ταινία, οπότε πάτε στο διαδίκτυο για να δείτε σκηνές. Έτσι ανακαλύπτετε ότι

τρεις ταινίες που σας ενδιαφέρουν προ-βάλλονται στην περιοχή σας κι έτσι διαβάζε-τε τις περιλήψεις και στη συνέχεια μπαίνετε στο facebook για να δείτε τι σκέφτονται οι φίλοι σας γι' αυτές. Χωρίς να το καταλάβετε, έχουν περάσει δύο ώρες και δεν έχετε κάνει καθόλου εργασία. Και το μυαλό σας έχει εξα-ντληθεί από όλα αυτά τα ερεθίσματα. Όλο και περισσότερο, σπουδαστές, επι-στήμονες και επαγγελματίες ορίζουν ένα συγκεκριμένο «χρόνο συγκέντρωσης», κατά τον οποίο σταματούν τη σύνδεση με το δια-δίκτυο, για να συγκεντρωθούν, να εστιάσουν, να ασχοληθούν σοβαρά με αυτό που βάζουν μπροστά τους. Αυτό μπορεί να είναι τόσο απλό, όσο το να κλείσουν τον browser ή να απενεργοποιήσουν την ασύρματη σύνδεση. Το Chrome τώρα διαθέτει μια παράμετρο που σας επιτρέπει να περιορίσετε τον χρόνο που ξοδεύετε σε συγκεκριμένους ιστότοπους και πολλές άλλες εφαρμογές είναι διαθέσιμες για να σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε τον δικό σας «χρόνο συγκέντρωσης».

Ανακτήστε την εξουσία

Ο εθισμός στην πολυδιάθεση (multitasking) και τα κοινωνικά μέσα δικτύ-ωσης είναι πραγματικός. Πίσω από αυτόν υπάρχει ένας βρόχος ανατροφοδότησης στον εθισμό στην ντοπαμίνη. Ο ανθρώπινος εγκέ-φαλος αναζητά καινοτομία -πιο έντονα σε κάποιους- και η ντοπαμίνη είναι η ανταμοιβή του εγκεφάλου για την εύρεσή της. Η ντο-παμίνη είναι η νευροχημική ουσία που μπορεί να ονομαστεί "δώσε μου κι άλλο". Αντιμετω-πίζουμε κάτι καινούριο κάθε λίγα δευτερόλε-πτα, μέσω της πολυπραγμοσύνης μας, απε-λευθερώνουμε ντοπαμίνη, που μας κάνει να θέλουμε να αντιμετωπίσουμε ακόμα κάτι και-νούργιο, το οποίο απελευθερώνει ντοπαμίνη και ούτω καθεξής, μέχρι να εξαντληθούμε.

Πολλοί από εμάς επιτρέπουν στα κείμενα και στα κοινωνικά μέσα να μας διακόπτουν, δίνοντάς τους την εξουσία να αποφασίζουν πώς θα ξοδεύουμε τον χρόνο μας και τι θα σκεφτόμαστε. Ακόμα και μικρές αλλαγές στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε το διαδί-κτυο, λίγη περισσότερη αυτοπειθαρχία μπο-ρούν να κάνουν τη διαφορά μεταξύ του να χειρίζεσαι το διαδίκτυο αντί να αφήνουμε το διαδίκτυο να μας χειρίζεται. Δεν μπορούμε να επιβραδύνουμε τη ροή της πληροφορίας. Αλλά μπορούμε να ρυθμίζουμε την ποσότη-τα που θα αφήνουμε να εισβάλλει στα σχέδιά μας, στον χρόνο μελέτης μας, στην κοινωνι-κή μας ζωή και στον χρόνο ονειροπόλησης που είναι ένα απαραίτητο κομμάτι της παρα-γωγικότητας και της δημιουργικότητάς μας.

(Μετάφραση άρθρου της βρετανικής εφημ. The Guardian)

Πηγή: Νεανικό και Μαθητικό Περιοδικό «Ο Πυρσός» των Εκπαιδευτηρίων «Απόστολος Παύλος», σελ. 6-7, τεύχος 95 (141), Ισθμός Κορίνθου, Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2018.