Αποβλακώνουν τον εγκέφαλο οι «έξυπνες» συσκευές

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 20 Ιανουαρίου, 2013

Χάνουμε τη δημιουργικότητά μας! Αν θέλετε να ενισχύσετε την δημιουργικότητά σας, τότε καλύτερα να αφήσετε τα ηλεκτρονικά σας γκάτζετ στην άκρη, αφού πείραμα απέδειξε ότι η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μπορεί να βελτιωθεί κατά 50% όταν δεν έχουμε τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας.

Όπως αναφέρεται στο επιστημονικό έντυπο PLOS ONE, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Γιούτα ζήτησαν από 30 άνδρες και 26 γυναίκες (μέσης ηλικίας 28 ετών) να συμμετάσχουν σε παιχνίδια ηγεσίας που θα γίνονταν στην εξοχή, χωρίς ωστόσο να έχουν μαζί τους κινητό τηλέφωνο, λαπτοπ, ή άλλη συσκευή υψηλής τεχνολογίας.

Πριν την εκδρομή, 24 άτομα πήραν μέρος σε ένα τεστ επίλυσης προβλημάτων. Στη συνέχεια και μετά από τέσσερις μέρες παραμονής στην εξοχή, οι άλλοι 32 έκαναν το ίδιο τεστ. Στόχος ήταν να καταγραφεί η δημιουργικότητα των συμμετεχόντων μέσω του τρόπου συσχέτισης διαφορετικών λέξεων.

Πριν την εκδρομή, οι συμμετέχοντες είχαν καταφέρει να απαντήσουν σωστά στις τέσσερις από τις 10 ερωτήσεις. Όσοι έκαναν το τεστ ξανά μετά από τέσσερις ημέρες, απάντησαν σωστά σε έξι από τις δέκα ερωτήσεις.

Αν και η διαφορά των δύο σωστών απαντήσεων δεν είναι μεγάλη, το 50% βελτίωση είναι στατιστικά σημαντική.

Ο Δρ Ντέιβιντ Στράιερ καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Γιούτα και υπεύθυνος του πειράματος εξηγεί ότι «οι θετικές επιδράσεις της φύσης στο μυαλό είναι εμπειρικά εδραιωμένες εδώ και δεκαετίες. Ενώ και επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η έκθεση στο φυσικό περιβάλλον ανανεώνει τις βασικές εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως η προσοχή, αλλά ελάχιστα πράγματα είναι γνωστά

σχετικά με την σκέψη και την επίλυση πολύπλοκων προβλημάτων. Στην μελέτη μας καταφέραμε να έχουμε μετρήσιμο αποτέλεσμα για την επιρροή της φύσης στην ικανότητα επίλυσης προβλημάτων».

Η εικόνα των δέντρων, το κελάηδισμα των πουλιών και ο ήχος του ανέμου είναι απαλότεροι για το αυτί, συγκριτικά με την κόρνα του αυτοκινήτου, τον ήχο του κινητού τηλεφώνου και άλλα βασικά στοιχεία τις μοντέρνας διαβίωσης. Ο άνθρωπος όταν είναι στη φύση μπορεί να συγκεντρωθεί καλύτερα, άρα να σκεφτεί πιο αποτελεσματικά, εξηγεί ο Δρ Στράιερ.

Μάλιστα, ο ερευνητής σκοπεύει στο άμεσο μέλλον να μετρήσει συγκεκριμένες εγκεφαλικές δραστηριότητες και ορμόνες του στρες κατά τη διάρκεια εκδρομών στη φύση για να δει πως οι αλληλεπιδράσεις με την φύση επηρεάζουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες.

(Πηγή: health.in.gr)