

CÔNG NGHỆ CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TRÍ NÃO NHƯ THẾ NÀO?

Công nghệ đang dần thay đổi cách chúng ta sống, học tập và làm việc. Nhưng mặt khác, công nghệ cũng được chứng minh làm thay đổi khả năng tập trung của chúng ta và trong một số trường hợp, nó làm suy yếu chức năng não bộ. Dưới đây là 5 điều bạn cần

Công nghệ đang dần thay đổi cách chúng ta sống, học tập và làm việc. Nhưng mặt khác, công nghệ cũng được chứng minh làm thay đổi khả năng tập trung của chúng ta và trong một số trường hợp, nó làm suy yếu chức năng não bộ. Dưới đây là 5 điều bạn cần biết về cách mà công nghệ ảnh hưởng đến trí não để từ đó có những sự điều chỉnh hợp lý.

1. Quá tải thông tin khiến chúng ta khó lưu trữ thông tin

Erik Fransén, giáo sư khoa học máy tính tại Viện Công nghệ Hoàng gia KTH của Thụy Điển, cho biết ngay cả việc sử dụng Internet thường xuyên cũng có thể khiến bạn khó lưu trữ thông tin vào bộ nhớ. Theo Tony Schwartz, tác giả cuốn sách "The Way We're Working Isn't Working" (tạm dịch: Cách chúng ta làm việc không hiệu quả), hầu hết chúng ta không thể quản lý hiệu quả tình trạng quá tải thông tin mà chúng ta liên tục khám phá.

2. Quá tải thông tin làm chúng ta mất đi tầm nhìn bao quát

Giáo sư vật lý John Edward Huth tại Trường Y Harvard (Mỹ) cho biết Internet (và lượng thông tin khổng lồ của nó) có thể ảnh hưởng đến cảm nhận của chúng ta nhiều hơn điều chúng ta nhận thấy. Theo ông, việc quá phụ thuộc vào công nghệ khiến chúng ta có xu hướng tách từng mảnh thông tin ra mà không đưa chúng vào phạm vi nhận thức rộng hơn.

Điển hình là trong một thử nghiệm, các nhà nghiên cứu cho hai nhóm tình nguyện viên xem ảnh một người đàn ông và nói cho một nhóm biết người này tên là Baker, trong khi nói với nhóm còn lại anh ta là thợ làm bánh mì (cũng gọi là baker). Sau đó, khi đưa ảnh người này ra và yêu cầu hai nhóm nhớ lại từ có liên quan, các nhà nghiên cứu nhận thấy nhóm biết nghề nghiệp của nhân vật hồi tưởng tốt hơn. Lý do là khi nghĩ về một người làm bánh mì, những hình ảnh liên quan (như tạp dề, bếp nướng, bánh mì) xuất hiện trong đầu họ, trong khi cái tên Baker chỉ tồn tại đơn lẻ chứ không được liên tưởng đến ngữ cảnh nào khác.

Nếu không có sự điều chỉnh hợp lý, công nghệ có thể "ăn mòn" chức năng não bộ. (Ảnh: huffingtonpost.com)

3. Biến Internet trở thành "ổ cứng ngoài" của não

Nghiên cứu phát hiện khi chúng ta biết một công cụ hay thiết bị số nào đó có thể giúp lưu trữ thông tin, chúng ta ít khi tự ghi nhớ. Báo Khoa học Mỹ gần đây còn ví Internet như một "ổ cứng ngoài" của não, bởi việc lưu trữ kiến thức xã hội giờ đã được giao phó cho các công cụ kỹ thuật số mới.

Theo các chuyên gia, nhớ là một quá trình xã hội, chúng ta nhớ những điều gì đó rồi chia sẻ với những người khác và ngược lại, người khác chia sẻ với chúng ta những điều mà chúng ta quên. Nhưng Internet hiện đang "đảm đương" nhiệm vụ đó. "Internet thay đổi mọi thứ. Với việc có thể truy cập mạng hầu như khắp mọi nơi, nhiều người chọn cách tìm kiếm thông tin bằng điện thoại thông minh thay vì hỏi bạn bè" - bài báo nhận định.

4. Công nghệ gây xao lãng, khó hình thành trí nhớ

Sự tập trung là chìa khóa để hình thành ký ức bền lâu. Khi bạn vừa xem phim vừa nhắn tin hoặc lướt web, bạn có thể sẽ không nhớ nhiều chi tiết khi một người bạn hỏi về bộ phim vài ngày sau đó. "Khi thiếu tập trung, ký ức chúng ta hình thành không chắc chắn nên sẽ khó nhớ lại thông tin sau đó" - Zaldy S. Tan thuộc Trung tâm Y khoa Deacons của Israel, cho biết.

Các nhà nghiên cứu tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) của Mỹ năm ngoái phát hiện một mạch thần kinh có thể giúp não tạo ra những ký ức lâu dài và mạch này hoạt động hiệu quả hơn khi não chủ động chú ý vào điều chúng ta đang nhìn. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng khi học sinh làm nhiều nhiệm vụ trong khi làm bài tập, họ hiểu và nhớ lại rất ít thông tin.

5. Khiến giới trẻ giảm trí nhớ

Các dữ liệu gần đây cho thấy cái gọi là "khoảnh khắc tuổi già" đang ngày càng phổ biến ở những người trẻ tuổi. Nguyên do là họ phụ thuộc quá nhiều vào công nghệ. Một cuộc thăm dò tại Mỹ phát hiện người trẻ tuổi (từ 18-34 tuổi) dễ quên hơn những người trung niên (khoảng 55 tuổi). Chẳng hạn, họ có thể quên ngày tháng, quên nơi cất chìa khóa và thậm chí quên tắm nhiều hơn so với người cao niên. Theo các chuyên gia, căng thẳng tinh thần (stress) gia tăng có thể là một yếu tố dẫn đến những "hệ lụy" trên. "Stress thường dẫn đến sự hay quên, trầm cảm và khả năng phán đoán kém. Chúng tôi nhận thấy tỷ lệ người trẻ mắc bệnh rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) ngày càng cao. Nguyên nhân có thể là do họ thường xuyên tiếp xúc với thiết bị công nghệ và thiếu ngủ, dẫn đến tình trạng hay quên" - nhà trị liệu Patricia Gutentag cho biết.