

คุยกับเพื่อนวันละ 10 นาที ช่วยลับสมอง

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.พ. 2552

คุยกับเพื่อนวันละ 10 นาที ช่วยลับสมอง



งานวิจัยในสหรัฐอเมริกาพบว่าคนที่คนเราได้พูดคุยกับเพื่อนๆบ้าง อย่างน้อยสักวันละ 10 นาที ก็จะมีส่วนช่วยลับสมองให้แหลมคมได้

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกนได้ทำการทดสอบกับนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 76 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี โดยให้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มแรกให้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พูดคุยประเด็นทางสังคมประมาณ 10 นาทีก่อนเข้าทดสอบ

กลุ่มที่สองให้ทำกิจกรรมทางปัญญา 3 อย่างคืออ่านหนังสือ ทำแบบฝึกหัดทดสอบความเข้าใจ และเล่นเกมปริศนาคำทาย

ส่วนกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุมที่ให้ดูคลิปวิดีโอหนังเรื่อง “เซนฟิลด์” เป็นเวลา 10 นาที หลังจากนั้นให้นักศึกษาทั้งหมดทำแบบทดสอบ 2 ชนิดที่แตกต่างกันนั้นคือวัดความเร็วของกระบวนการทางสติปัญญา และการทำงานของสมาธิ

ผลปรากฏว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมทดลองที่มีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นระยะเวลาสั้นๆ ช่วยกระตุ้นการทำงานของสติปัญญาได้ดีพอๆกับกลุ่มที่ทำ “กิจกรรมทางปัญญา” โดยใช้เวลาพอๆกัน

“ความรู้ที่เราได้จากการทดลองครั้งนี้เป็นหลักฐานชิ้นหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ให้ผลโดยตรงต่อเรื่องของสมาธิ และการทำงานของสติปัญญาไปในเชิงบวก” ออสการ์ อีบารา หัวหน้านักวิจัย กล่าว