



Hoe zit het met uw aandachtspanne? 2/3

Beschrijving

De aandachtspanne is de hoeveelheid tijd die iemand besteedt aan het concentreren op een taak voordat hij wordt afgeleid. Afleiding ontstaat wanneer men zich ongecontroleerd aan een andere activiteit of sensatie overgeeft.

Het meten van de aandachtsspanne

Het meten van de geschatte aandachtspanne van mensen hangt af van waar de aandacht voor wordt gebruikt. De termen *voorbijgaande aandacht* en *selectieve aanhoudende aandacht* worden gebruikt om korte termijn- en gerichte aandacht te scheiden.

Voorbijgaande aandacht is een korte termijn reactie op een stimulus die tijdelijk de aandacht trekt of afleidt.

Onderzoekers zijn het niet eens over de exacte omvang van de menselijke voorbijgaande aandachtsspanne, terwijl selectieve aanhoudende aandacht, ook wel gerichte aandacht genoemd, het aandachtniveau is dat in de loop van de tijd consistente resultaten oplevert voor een taak.

Schattingen van de aandachtsspanne van gezonde tieners en volwassenen variëren tot de 5 uur. Dit is mogelijk omdat mensen er herhaaldelijk voor kunnen kiezen om zich opnieuw op hetzelfde te concentreren. Dit vermogen om de aandacht te hernieuwen stelt mensen in staat *aandacht te schenken* aan dingen die langer dan een paar minuten duren, zoals lange films.

Oudere kinderen kunnen langer aandacht besteden dan jongere kinderen.

Bij metingen beïnvloedt het type activiteit dat in de test wordt gebruikt de resultaten, aangezien mensen over het algemeen in staat zijn tot een langere aandachtsspanne wanneer ze iets doen dat ze leuk of intrinsiek motiverend vinden. De aandacht wordt ook vergroot als de persoon de taak vloeiend kan uitvoeren, vergeleken met iemand die moeite heeft met het uitvoeren van de taak, of met dezelfde persoon als hij de taak net aan het leren is.

Vermoeidheid, honger, lawaai en emotionele stress verminderen de tijd die men geconcentreerd aan de taak besteedt.

Een onderzoek onder 10.430 mannen en vrouwen in de leeftijd van 10 tot 70 jaar observeerde de aanhoudende aandachtstijd. Voor het onderzoek moesten de deelnemers een cognitieve testwebsite gebruiken waar gedurende zeven maanden gegevens werden verzameld. De uit het onderzoek verzamelde gegevens leidden tot de conclusie dat de aandachtsspanne niet Ã©Ã©n enkele lineaire vergelijking is.

Bijvoorbeeld: op 15-jarige leeftijd lopen de aandachtsspanne-gerelateerde vaardigheden uiteen. De aandachtsspanne is op het hoogste niveau wanneer iemand begin 40 is, en ze zal vervolgens geleidelijk afnemen met het vorderen van de leeftijd.

Testen met tweelingen

In een vroege studie naar de invloed van temperament op de aandachtsspanne werden de moeders van 232 tweelingen periodiek geÃ¬nterviewd over de overeenkomsten en verschillen in het gedrag dat hun tweeling vertoonde tijdens de kindertijd en de vroege kinderjaren.

De resultaten toonden aan dat elk van de gedragsvariabelen

- de frequentie van het humeur,
- de intensiteit van het humeur,
- prikkelbaarheid,
- huilen en
- aandacht vragen

een significant *omgekeerd* verband had met de aandachtsspanne.

Met andere woorden: de tweelingbroer met een langere aandachtsspanne was beter in staat een bepaalde activiteit zonder afleiding uit te voeren, en was ook de minder temperamentvolle tweelingbroer.

Goudvis

De gemiddelde aandachtsspanne van de notoir slecht gefocuste goudvis is 9 seconden, maar volgens een nieuw onderzoek van Microsoft verliezen mensen nu doorgaans hun concentratie al na 8 seconden, wat de gevolgen van een steeds meer gedigitaliseerde levensstijl op de hersenen benadrukt.



De aandachtsspanne van een goudvis is 9 seconden

Onderzoekers in Canada ondervroegen 2.000 deelnemers en bestudeerden de hersenactiviteit van 112 anderen met behulp van elektro-encefalogrammen (EEG's). Microsoft ontdekte dat sinds het jaar 2000 (of ongeveer toen de mobiele revolutie begon) de gemiddelde aandachtsspanne daalde van 12 seconden naar 8 seconden.

“Zware multi-screeners vinden het moeilijk om irrelevante stimuli eruit te filteren – ze worden gemakkelijker afgeleid door meerdere mediastromen”, aldus het rapport.

Aan de positieve kant zegt het rapport dat ons vermogen om te multi-tasken drastisch is verbeterd in het mobiele tijdperk.

Het onderzoek bevestigde ook generatieverschillen voor mobiel gebruik. Zo antwoordde 77% van de mensen tussen 18 en 24 jaar – ja – op de vraag: *“Als niets mijn aandacht in beslag neemt, is het eerste wat ik doe mijn telefoon pakken”*, vergeleken met slechts 10% van de mensen ouder dan 65 jaar. .

En feliciteer jezelf nu met het feit dat je je lang genoeg hebt geconcentreerd om dit bericht te kunnen lezen.

Datum aangemaakt

2023/11/02

default watermark