

Правда ли женщины лучше справляются с многозадачностью: новое исследование объяснило различия между полами



Дата публикации: 15.07.2026

Споры о том, кто лучше справляется с многозадачностью — мужчины или женщины, продолжаются уже не одно десятилетие. Эта тема регулярно становится предметом научных исследований, поскольку современные люди ежедневно сталкиваются с необходимостью одновременно выполнять несколько задач: работать за компьютером, отвечать на сообщения, участвовать в разговорах, искать информацию и принимать решения в условиях постоянного потока данных. Новая работа психологов добавила в эту дискуссию интересные результаты. Оказалось, что распространенный стереотип возник не на пустом месте, однако его причина оказалась значительно сложнее, чем принято считать.

Исследование, опубликованное в журнале *Psychological Research*, было посвящено не общей способности выполнять несколько действий одновременно, а тому, как люди распределяют внимание между различными задачами. Ученые попытались максимально приблизить эксперимент к повседневной жизни, когда

человеку приходится готовить, искать информацию, запоминать слова и одновременно поддерживать беседу. Именно такие ситуации чаще всего становятся причиной бытовых конфликтов, когда одному из собеседников кажется, что его просто перестали слушать.

В первой части исследования приняли участие 78 добровольцев — мужчины и женщины, которым предложили выполнять сразу несколько заданий. Одновременно с выполнением различных когнитивных задач участники должны были отвечать на вопросы, звучавшие через определенные интервалы времени. Вопросы предполагали не односложные ответы, а полноценную беседу, требующую внимания, понимания смысла и формулирования собственной позиции. Такой подход позволил оценить не только память или скорость реакции, но и способность сохранять качественное общение в условиях высокой когнитивной нагрузки.

Результаты оказались весьма показательными. По большинству интеллектуальных задач мужчины и женщины продемонстрировали практически одинаковую эффективность. Они успешно справлялись с поиском информации, обработкой данных, выполнением заданий на память и другими элементами эксперимента. Однако различия проявились именно в коммуникативной части. Женщины значительно чаще отвечали на заданные вопросы и реже пропускали реплики собеседника. В среднем женщины ответили почти на 25 вопросов из 28, тогда как мужчины — примерно на 20. Это означает, что мужчины пропускали более четверти вопросов, а женщины — лишь около одной десятой.

При этом исследование показало важную деталь. Если мужчина все же переключал внимание на разговор и отвечал собеседнику, качество ответа практически не отличалось от женского. Иными словами, различия касались не способности поддерживать беседу как таковой, а вероятности своевременно заметить обращение и переключить внимание с основной задачи на разговор. Именно этот нюанс может объяснять, почему в повседневной жизни создается впечатление, что женщины лучше справляются с несколькими делами одновременно.

Во второй части эксперимента независимые наблюдатели просматривали видеозаписи участников и оценивали их поведение. Интересно, что они также отмечали различия между мужчинами и женщинами. Мужчины чаще воспринимались как менее вовлеченные в разговор, менее внимательные, менее заинтересованные в общении и менее контролирующие ситуацию. При этом сами объективные результаты выполнения большинства остальных заданий практически не различались. Это показывает, насколько сильно впечатление о человеке может зависеть именно от качества коммуникации.

Авторы исследования предполагают, что подобный эффект может объясняться особенностями распределения внимания. Во время сложной многозадачной деятельности мужчины чаще концентрируются на основной задаче, временно снижая объем вербального взаимодействия. Женщины, напротив, в среднем чаще продолжают поддерживать разговор даже при высокой умственной нагрузке. Это не означает, что один пол обладает более высоким интеллектом или лучшими когнитивными способностями. Скорее речь идет о разных стратегиях обработки информации и распределения ограниченных ресурсов внимания.

Подобные результаты имеют практическое значение далеко за пределами бытовых ситуаций. Во многих современных профессиях сотрудники одновременно работают с техникой, анализируют информацию и поддерживают постоянную связь с коллегами. Авиация, медицина, службы спасения, диспетчерские центры, научные лаборатории, инженерные комплексы, операционные, исследовательские станции, центры управления требуют эффективного сочетания высокой концентрации и непрерывного обмена информацией. Если в критический момент объем общения сокращается, это потенциально способно повлиять на скорость принятия коллективных решений.

При этом ученые напоминают, что способность к многозадачности нельзя считать полностью врожденной. Ряд предыдущих исследований показал, что мозг способен адаптироваться к подобным нагрузкам. Например, австралийские нейробиологи продемонстрировали, что уже после недели регулярной практики у добровольцев улучшается выполнение нескольких задач одновременно. Сканирование мозга показало усиление взаимодействия между гиппокампом и другими областями головного мозга, участвующими в координации движений, внимания и когнитивного контроля. Это подтверждает высокую пластичность нервной системы и способность человека совершенствовать навыки распределения внимания.

Современная нейронаука все чаще рассматривает многозадачность не как умение одновременно выполнять несколько процессов, а как способность быстро и эффективно переключаться между ними без значительной потери качества. Именно скорость такого переключения, особенности обработки информации, коммуникативные привычки и накопленный опыт могут определять успешность человека в сложных ситуациях гораздо сильнее, чем его пол. Новое исследование не ставит окончательную точку в многолетнем споре, однако показывает, что различия действительно существуют. При этом они связаны прежде всего с особенностями общения и распределения внимания, а не с общим уровнем интеллектуальных способностей мужчин и женщин.