



Хорошее настроение вредит памяти

Психологи утверждают, что забывчивость связана с хорошим настроением. Иными словами, если человек пребывает в добром расположении духа, объём его рабочей памяти уменьшается.

Рабочая память — это способность вспоминать детали разговора в момент самой беседы. От «хорошего настроения» и наше периодическое «беспамятство» — когда мы иной раз не можем вспомнить продиктованный на буйной вечеринке телефонный номер. Эта работа впервые показала, что положительный настрой может оказывать негативное влияние на ёмкость рабочей памяти.

Исследование проходило так: участникам «измеряли» настроение до и после демонстрации им видеоклипа. Некоторым испытуемым показывали фрагмент программы с выступлением артиста разговорного жанра, а другим — видеоинструкцию, рассказывающую о том, как правильно стелить полы. После видеосеансов улучшение

настроения отмечалось у тех, кто смотрел развлекательный ролик; у подопытных, вынужденных лицезреть видеоруководство, расположение духа не менялось.

Проглотив видеоматериалы, обе группы проходили тест на память: через наушники участникам диктовали несколько цифр (по четыре в секунду). Затем их просили вспомнить шесть последних услышанных цифр по порядку. Итог эксперимента таков: люди, смотревшие развлекательное видео, а потому находившиеся в лучшем настроении, справлялись с тестом хуже.

Впрочем, как отмечают психологи, несмотря на снижение памяти, улучшение настроения — это всё равно замечательно. Хотя бы потому, что в таком состоянии выше способности к решению проблем.

В ходе будущих исследований г-жа Мартин (психолог) намерена проанализировать влияние настроения на объём рабочей памяти в реальной жизни — к примеру, в условиях учебного класса.

Результаты работы опубликованы в журнале *Cognition and Emotion*.

Read more <http://psypress.ru/psynews/25108.shtml>



Как сон влияет на память?

Интересовал ли Вас вопрос: будет ли процесс сна как-то защищать недавно полученную информацию от вмешательства других задач? Существуют многочисленные свидетельства ситуаций, когда новые задачи и стимулы препятствовали прошлым воспоминаниям.

Для осуществления опыта ученые попросили 24 добровольцев запомнить произвольное расположение 15 парных карточек с изображениями животных и предметов повседневного пользования. В течение этой части эксперимента участники были также подвергнуты непрерывному воздействию аромата, который играл роль ассоциативного стимула. По истечении 40 минут добровольцев разделили на две группы.

При проверке обеих групп - группа сна помнила первый набор карт намного лучше (85% совпадений против 60% у той группы, что бодрствовала). Этот опыт дает понять, что, во-первых, механика запоминания работает хуже, если ей препятствует новая мозговая активность. А во-вторых, несмотря на то что и в том и в другом случае память реактивировалась с помощью аромата, процесс запоминания проходил с большим успехом именно во время сна.

Все это можно было бы сравнить с процессом переноса информации из оперативной памяти RAM на жесткий диск. Однако такое сравнение было бы

достаточно примитивным. Биологическая память – явление чрезвычайно динамичное, меняющееся со временем или под воздействием нового опыта.

К такому выводу пришли специалисты: сон помогает памяти лучше в том случае, когда подопытный знает, что будет нуждаться в этой информации в дальнейшем. Ученые предложили добровольцам список из 100 слов, половину из которых они должны были запомнить, а выделенные курсивом слова забыть. Слова были разбросаны по листку бумаги так, чтобы их последовательность была случайной. Затем людей разделили на две группы. Первых отправили вести их обычный образ жизни, велев лишь прийти на тест через три дня. Второй же группе было предложено спать в ближайшие сутки поменьше и развлекать себя посредством видео и видеоигр.

Тестирование принесло интереснейшие результаты. Количество тех слов, что надо было запомнить, у обеих групп было примерно одинаковым. Однако группа, лишенная сна в первые сутки, вспомнила очень много слов, которые ей надо было забыть. То есть получается, что после полученной (перед началом эксперимента) отметки о важности определенной группы слов мозг сохранил и даже более того – проследовал этим инструкциям во время сна.

Результаты исследования являются еще одним подтверждением того факта, что различные медиа оказывают колоссальное влияние на человека, которое он не осознает. Но более серьезной проблемой выглядит то обстоятельство, что люди не способны самостоятельно забывать неприятные или просто ненужные вещи и процесс воспоминания от них мало зависит.

Read more <http://psypress.ru/psynews/25102.shtml>

Учимся правильно спорить или вести дискуссию.



Культура спора (основные правила поведения в споре).

- Прежде, чем выразить свое несогласие, подумайте, стоит ли?
- Возражайте по делу.
- Относитесь с уважением к чужим мнениям! Уважайте собеседника. «Я понимаю Вас, но...»
- Выбирайте вежливые слова и выражения. Произносите их мягким, доброжелательным, уважительным тоном. Старайтесь говорить спокойно!
- Возражая, сначала согласитесь с тем, что Вы принимаете, выделите общее во взглядах. Меньше говорите «Нет».
- Не будьте голословны, используйте убедительные аргументы – достаточные для доказательства данного тезиса.
- Придерживайтесь темы разговора, не переводите его в другое русло.

- Говорите не все, что можно сказать, а только то, что помогает разрешить спор.
- Не считайте, будто то, что понятно для Вас, всегда понятно и для другого.
- Обращайтесь к тому, чье мнение оспаривается, по имени (имени и отчеству).
- Не стремитесь во что бы то ни стало доказать свою правоту. Если собеседник говорит дело, и оказался прав, то надо менять свою точку зрения. Признавать свои ошибки не означает унижения в глазах партнера по общению.
- Используйте «Эхо-ответ» - повторение фраз собеседника: «Так Вы говорите, что...» *(для лучшего понимания его точки зрения)*.
- Поменяйте тему разговора если несогласие зашло слишком далеко.
- Стремитесь остаться со своим собеседником в дружеских отношениях, даже если вы не убедили друг друга.
- Целесообразно говорить: «*У меня сложилось впечатление, что...*», «*Согласны ли Вы с тем, что...*».
- Не навязывайте своей точки зрения, а доказывайте её!

Ссориться можно, но с умом!

Что такое депрессия?

Слово "депрессия" - означает «подавленное настроение». Нередко депрессия выглядит, как "психическая анестезия" – утрата чувств к близким и ко всему, что раньше было дорого. И это – далеко не все ее обличия, в которых она к нам порой является.



Типичные симптомы депрессии:

1. Плохое настроение: подавленное, мрачное, угнетенное, "все - серо". Потеря интереса к окружающему миру.
2. "Нет тяги к делу": человек бесконечно откладывает выполнение каких-либо планов или мероприятий. У него нет желания вникать в суть дела, и всё отодвигается «на завтра».
3. Ощущение постоянной усталости. Человеку кажется, что он вообще никогда не отдыхал.
4. Снижение, отсутствие аппетита или даже отвращение к еде. Большая потеря веса.
5. Бесконтрольное переедание с быстрым набором веса.

6. Невозможность сконцентрироваться на простейших задачах (убраться, поесть, одеться). В общении становится трудно подбирать слова, уловить нить беседы; при чтении с трудом усваивается смысл прочитанного, приходится возвращаться и перечитывать.
7. Появляется необычная нерешительность, постоянные сомнения в выполнении хорошо знакомых профессиональных и бытовых задач.
8. Ощущение собственной беспомощности и ненужности. Тягостное чувство "обузы" в семье, "лишнего человека" на работе.
9. Возникают чувство виновности, критическая оценка всей прошлой жизни. Появляются самообвинения.
10. Появляются те или иные расстройства сна: невозможность или трудность засыпания, частые ночные пробуждения, раннее пробуждение, не приносящий отдыха поверхностный сон или кошмарные сновидения.

Если вы находите у себя 3 любых симптома из перечисленных, у вас не хандра, а именно депрессия, вам следует обратиться за психологической или медицинской помощью.

Read more <http://psypress.ru/psynews/25102.shtml>