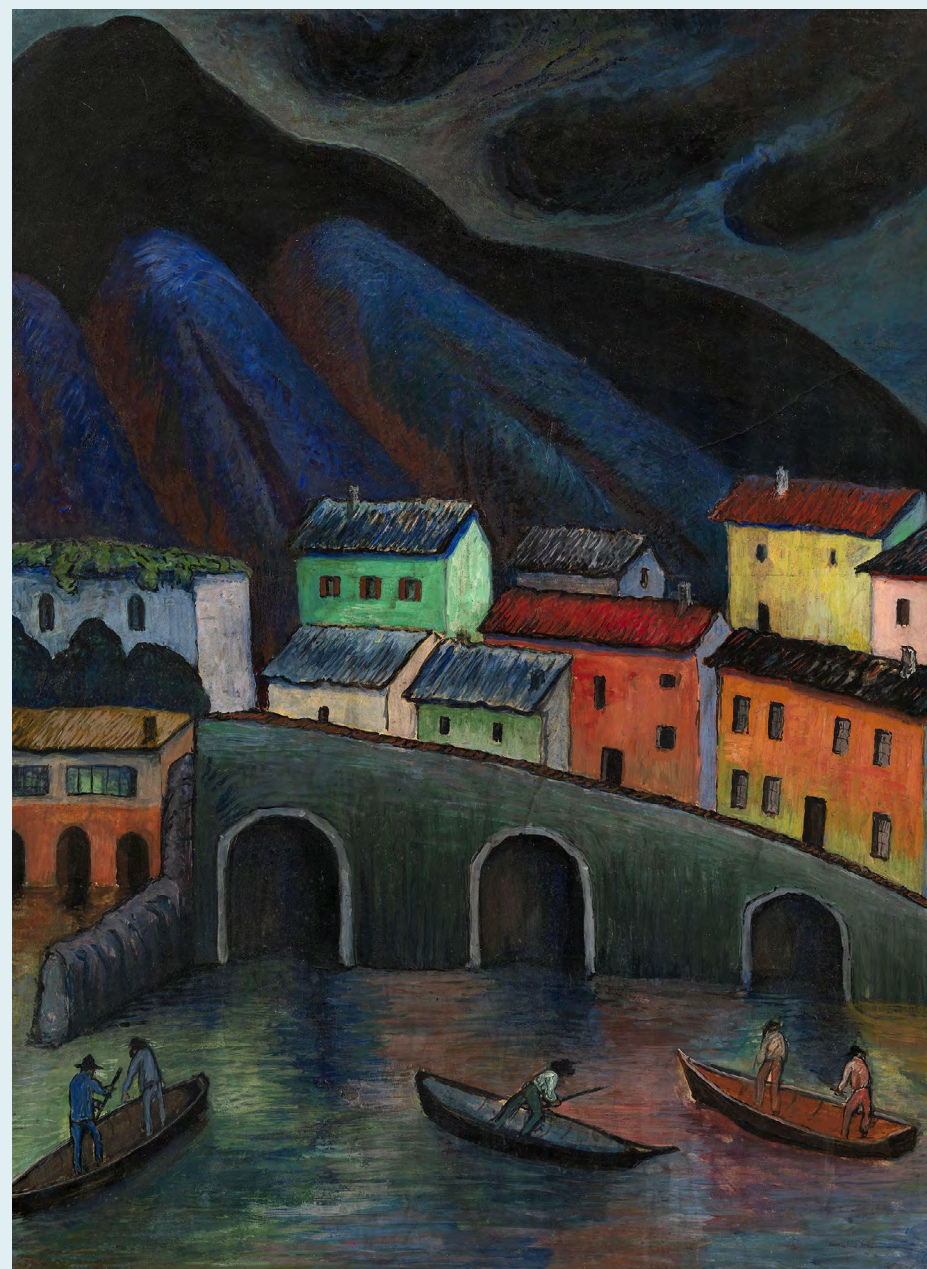


ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

от Центра экстренной психологической
помощи МЧС России



Руководитель рабочей группы:

Татьяна Шмарина,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Авторы обзоров:

Татьяна Шмарина,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Екатерина Марченко,
старший научный сотрудник НИО ПП
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Маргарита Кармилова,
психолог 2 категории ОЭР
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Дизайн, макет, верстка:

Александра Ивенская,
психолог 2 категории ОЭР
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Для иллюстрирования статей использованы фотографии
из открытых источников

Для оформления обложки и в качестве иллюстрации к разделам
использованы работы "Ночная рыбалка в Асконе" и "Вечный путь"
кисти русской художницы Марианны Верёвкиной (1860-1938)

В ЭТОМ ОБЗОРЕ:

5

Ученые зафиксировали
«Ага!» момент на МРТ

7

КУРС: Личная эффективность:
как быть продуктивным на 100%?

9

Свет делает нас умнее

11

Почему многозадачность
– это плохо?

13

Музыка, которая помогает спать

15

Каждому взрослому нужно
7-8 часов сна

16

Техника Pomodoro®

17

Запоминайте правильно!

21

КНИГА: Клодия Хеммонд:
Искусство отдыха



ПОЛЕЗНОЕ

УЧЕННЫЕ ЗАФИКСИРОВАЛИ «АГА!» МОМЕНТ НА МРТ

В статье приоткрывается тайна взаимосвязи инсайта с процессами работы мозга. Специалистам-психологам будет интересно узнать не только о нейрокоррелятах озарения, но и о его связи с эмоциями. Ведь обучение без эмоций невозможно, они усиливают мотивацию и стимулируют к поиску новых инсайтов.



АВСТРИЯ,
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
2018

Венский медицинский университет:
Мартин Тик (Martin Tik), PhD
Рональд Сладки (Ronald Sladky),
PhD и др.

Лондонский университет королевы
Марии; Голдсмитс, Университет
Лондона:
Майкл Дж. Банисси (Michael J
Banissy), PhD

Лондонский университет королевы
Марии
Джойдип Бхаттакарья (Joydeep
Bhattacharya), PhD

«У меня случился инсайт» – такую фразу мы можем слышать или говорить, когда испытали некоторое озарение, благодаря которому смогли придумать творческое решение некоторой проблемы. Этот момент чаще всего сопровождается радостью или даже восторгом, чувством некоторого освобождения от процесса обдумывания.

Но все не так просто: за этим явлением стоят интересные процессы в нашем головном мозге. Их изучением занялась группа британских и австрийских ученых.

В процессе исследования участникам необходимо было выполнить 48 типовых заданий, например, найти слово,

связанное с представленными тремя словами (например: дом, кора, яблоко = дерево). Если участник не находил вариантов, то подсказывалась первая буква необходимого слова. Затем было необходимо нажать соответствующую

кнопку. Именно ее наличие позволяло уловить так называемый «Ага!» момент озарения. При этом для оценки работы мозговой активности использовалась магнитно-резонансная томография в сверхвысоком поле.

К каким выводам пришли авторы?

ВЫВОД БАЗОВЫЙ:

Инсайт связан с активацией таламуса, гиппокампа и дофаминных структур (вентральная покрышечная область, рядом находящееся ядро и хвостатое ядро). То есть можно предполагать, что нейронные механизмы эмоций участвуют в возникновении инсайта. Поэтому после инсайта возникает ощущение радости, «полета» и уверенности.

ВЫВОД ИНТЕРЕСНЫЙ:

Процесс решения творческих задач, для которых необходим инсайт, запускает «систему вознаграждения», связанную с ожиданием положительных эмоций. Если мы приближаемся к решению проблемы, наш мозг становится активнее и усиливается выработка дофамина, который расходуется по всей «системе вознаграждения».

Плюс активируется прилежащее ядро – центр мозга, связанный с удовольствием. Схожие процессы включаются в ответ на любую радость: удачная сделка, свидание или нахождение решения творческой задачи.

ВЫВОД ВАЖНЫЙ:

Подкрепление положительными эмоциями способствует улучшению работы с информацией. А положительный эффект инсайта важен в отношении обучения. При этом важную роль играет дофамин в отношении инсайта. В исследовании выявлено, что умеренный уровень дофамина способствует творческому мышлению и увеличивает гибкость когнитивных процессов.

Проведенное исследование расширяет понимание природы инсайта и его связи с эмоциями, но авторы отмечают необходимость продолжения исследований и расширения выборки. Обучение без эмоций невозможно, именно они укрепляют мотивацию и дают толчок к поиску новых инсайтов.

Обзор подготовила
Екатерина Марченко

ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: КАК БЫТЬ ПРОДУКТИВНЫМ НА 100%?

КУРС



РОССИЯ, 2022

НИТУ «МИСиС»

Ильянович Ксения Валерьевна,
психолог, преподаватель РАНХиГС,
Центр подготовки руководителей
цифровой трансформации

Личная эффективность – это способность качественно и оперативно выполнять задачи, оставаясь при этом в состоянии баланса с собой и окружающим миром. Рассмотрим основные аспекты, которые влияют на личную эффективность, и разберемся, какие приемы могут нам в этом помочь. Для этого обратимся к курсу Ксении Ильянович – психолога, преподавателя РАНХиГС, – размещенному на национальной платформе «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)

Что влияет на нашу личную эффективность?

1. НАШЕ БАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ.

Полезный вопрос себе будет следующий: как мое самочувствие влияет на эффективность?

Простая зависимость – если я устал, мало сплю, не отдыхаю, то начну в какой-то момент работать плохо или с ошибками. Поэтому важным становится инвестиционный подход к себе: умение поддерживать себя в ресурсном состоянии, в котором есть силы и желание что-либо делать.

Как помочь?

1) Несколько раз в день задавать себе вопрос: насколько разряжена моя внутренняя «батарея»? Например, если зарядки 70%, то восстановить ее до 100% легче, чем с 0%.

2) Отследить, что именно влияет на самочувствие (например, круговорот мыслей, бесконечные дела для других и др.). И продумать «меню радости», то есть разнообразные ресурсы (физическая активность, сон, общение и др.), которые позволяют восстановить силы.

3) Понять источники «утекающей энергии»:

- беспорядок на рабочем месте, компьютере;

- раздумья над проблемой без конкретных шагов и др.;

- информационный шум (например, большое число неиспользуемых подписок и каналов);

- незавершенные дела и др.

4) Вести заметки достижений и выполненных дел.

2. НАШИ УСТАНОВКИ.

Полезный вопрос себе будет такой: какие шаблоны, установки мешают мне быть эффективным?

Как помочь?

- Искать факты, которые опровергают вашу точку зрения и таким образом включать критическое мышление.

- Если появляются повторяющиеся или мешающие мысли – запишите их на бумаге, попробуйте продолжить их какими-либо шагами или действиями.

- Оценить свой «круг влияния» и «круг забот». На первый мы можем повлиять, это наши дела, развитие. Второй же не поддается влиянию (политика, ответственность других и др.). Направляйте усилия на то, на что вы действительно можете повлиять.

- Направлять свой перфекционизм: например, специально делайте что-то

не идеально, ставить задачи минимум, а максимум – будет приятным бонусом и др., «подружитесь» со своим внутренним критиком и научитесь его переубеждать.

- Осознать, что ошибки – нормальное явление и признак обучения, работы, а не преодолимый барьер.

3. УМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ.

Полезный вопрос в таком случае: как планировать, чтобы успевать по максимуму?

Как помочь?

- Фиксируйте ваши дела, не надейтесь на память (при загруженности оперативной памяти мозг работает медленнее), используйте стикеры для напоминания и фиксируйте важные моменты в календаре;

- Устраивайте периодическую выгрузку дел, то есть обновляйте список дел;

- Разделяйте дела на важные и срочные, а также гибкие, где срок начала не фиксирован и жесткие с фиксацией;

- Делите «слона на части», мелкие задачи требуют 10-15 минут, их можно сделать сразу;

- Планируйте дела блоками: личный блок, семейный, рабочий. Помните, что обязательным условием является отдых между блоками или паузы;

- Кратковременное восстановление сил позволит сохранять эффективность;

- Помните про долгосрочное и краткосрочное планирование, в первом – крупные задачи, во втором – короткие, недельные или на день. Не забывайте про «буферное» время на задачу, если что-то пошло не так.

4. ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Плюсом этого состояния является итоговая результативность (откладывая момент, за короткий срок делаешь все необходимое).

Полезный вопрос будет звучать так: как перестать откладывать дела на потом?

Как помочь?

- Если откладываете задачу, это сигнал того, что с задачей что-то не так и стоит задуматься о причинах прокрастинации и о своей мотивации;

- Попробуйте дать себе время для отдыха, так как прокрастинация может быть связана с нехваткой сил;

- Ответьте себе на три вопроса: 1. Нужна ли вам эта задача? 2. Как ее решение улучшит вашу жизнь? 3. Что будет, если ее не выполнить?

- Проверьте себя на перфекционизм и спросите: боюсь ли я сделать задачу неидеально и поэтому откладываю? Если ответ положительный – начните с канвы решения задачи и сделайте «сырое» решение, а потом его улучшайте;

- Переведите задачу в четкие и понятные действия или схему.

В завершение вспомним слова Стива Джобса:

«Работать нужно не по 12 часов в сутки, а головой». Действительно, длительное выполнение задач не гарантирует результат их выполнения, да и наш мозг не способен безгранично сосредотачиваться на одной и той же задаче, он устает. Поэтому всегда важно заботиться о своей эффективности не только на словах, но и на деле: путем поддержания баланса описанных блоков.

Обзор подготовила
Екатерина Марченко

СВЕТ ДЕЛАЕТ НАС УМНЕЕ

Скоро наступит зима, с её коротким световым днём. Для поддержания хорошего настроения и высокой работоспособности у учёных есть рекомендация с доказанной эффективностью – включайте свет!



США, 2017

Мичиганский государственный университет:

Джозл Э. Солер (Joel E. Soler), аспирант докторантуры по психологии

Альфред Дж. Робисон (Alfred J. Robison), Ph.D., доцент кафедры физиологии и программы по неврологии

Антонио А. Нуньес (Antonio A. Nunez), Ph.D., профессор психологии и участник программы по неврологии

Лили Ян (Lily Yan), Ph.D., доцент кафедры психологии, главный исследователь проекта и участник программы по неврологии

Условия освещения окружающей среды влияют не только на циркадные ритмы и настроение, но и на когнитивные функции людей, вот некоторые задокументированные факты, на которые ссылаются авторы:

- более яркое освещение повышает успеваемость учащихся начальной школы по математике и чтению, а в офисе повышает работоспособность взрослых;

- способствует поддержанию длительной концентрации внимания, необходимой для оптимальной работы;

- свет увеличивает объем ресурсов внимания, выделяемых на решение когнитивных задач, за счёт чего ускоряется когнитивная обработка информации и повышается продуктивность целенаправленной умственной деятельности;

- люди, работающие в условиях яркого света в течение дня, имеют более низкие показатели сонливости и усталости

по сравнению с теми, кто находится в условиях тусклого освещения;

- терапия ярким светом смягчает когнитивные нарушения при легкой или ранней стадии деменции, а у пациентов с синдромом дефицита внимания улучшает способность к целенаправленной деятельности.

Ученые из Мичиганского государственного университета (США) задались целью изучить нейронные механизмы, с помощью которых свет обеспечивает улучшение когнитивных функций. Для этого они использовали лабораторных животных – самцов нестриженных дневных нильских крыс (которые, как и люди спят по ночам). На 4 недели животных поместили в цикл 12 часов свет – 12 часов темнота, с одной оговоркой: свет для первой группы представлял собой яркое освещение (~1000 люкс), а второй – тусклое (~50 люкс). Для оценки пространственного обучения и памяти использовали задачу Водный лабиринт Морриса. Суть этой задачи – в круглом бассейне как можно быстрее найти скрытую платформу, неглубоко погруженную в непрозрачную воду. Для пространственной ориентации на каждой стене комнаты размещены различные геометрические знаки.

Через 4 недели группа животных, пребывающих в тусклом освещении, продемонстрировала нарушение пространственной памяти, то есть с трудом припоминала, где расположена платформа и тратила больше времени на её поиск, при том, что разницы в скорости плавания животных не было.

Анализ нейронов гиппокампа показал существенные различия в строении клеток двух групп. Тусклое освещение привело к:

- пониженной генерации белка BDNF, стимулирующего и поддерживающего

развитие нейронов, участвующего в обучении и имеющего решающее значение для долговременной памяти;

- снижению количества и плотности дендритных шипиков и новых синапсов, и как следствие – трудности в обучении и запоминании;

- меньшей структурной пластичности гиппокампа, а значит ухудшению производительности.

Если резюмировать, то яркое освещение модулирует белок BDNF, необходимый для роста дендритных шипиков, за счет которых увеличивается количество синаптических соединений, что обеспечивает большую пластичность гиппокампа, а значит улучшает когнитивные функции и производительность целенаправленной деятельности в целом.

Стойкие изменения как в сторону уменьшения дендритных шипиков, так и в сторону увеличения их плотности развиваются не за 1 неделю, а с течением времени – совокупность результатов указывает на срок в 4 недели.

Вывод: для продуктивной работы регулярно используйте яркое освещение (~1000 люкс). Учёные предлагают изменять свет, обогащенный синим, с длиной волны ~460 нм. Именно такая длина волны предпочтительна для клеток сетчатки.

Обзор подготовила
Татьяна Шмарина

ПОЧЕМУ МНОГОЗАДАЧНОСТЬ – ЭТО ПЛОХО?

Исследование, на которое мы ссылаемся, было опубликовано в 2003 году – довольно давно, но из-за его популярности среди других учёных, упомянувших его в своих трудах более 2,2 тысяч раз, мы решили рассказать о нём.



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ,
2003

Эксетерский университет, Школа
психологии:

Стефан Монселл (Stephen Monsell),
Ph.D., почетный профессор
когнитивной психологии

Профессор, пытаясь написать статью, сидит за компьютером. Звонит телефон. Он отвечает. Это администратор. Она просит принести заполненную «форму проверки модуля». Профессор вздыхает, на мгновение задумывается, сканирует стол в поисках необходимой бумаги, находит ее, берет и идет по коридору в кабинет администратора, по пути обменявшись приветствиями с коллегой.

Стивен Монселл, переводя эти повседневные действия в язык когнитивных задач называет следующие: превращение мысли в текст → ответ на телефонный звонок → разговор → эпизодическое извлечение → визуальный поиск → достижение и схватывание → социальный обмен. Довольно много всего, да? Между каждыми из этих действий надо переключиться, подобрав подходящую «процедурную схему» или «набор задач», и осуществить преднамеренный контроль действий, чтобы форму проверки модуля не превратить в бумажный самолетик.

В данной публикации автор обобщает выводы нескольких исследований, рассматривающих процессы контроля и перенастройки умственных ресурсов при смене задач. Довольно сложные для восприятия научно-обоснованные выводы, к которым он приходит, в скобках, дополнены практическими рекомендациями автора обзора:

1) сразу после переключения задач ответы испытуемых значительно замедляются, и мы более подвержены ошибкам (после выполнения задач одного типа, сделайте перерыв, пусть минута или 5 минут, после которых сформулируйте для себя следующую задачу и приступайте),

2) переключение с одной задачи на другую похоже на мысленное «переключение передач» и включает в себя «реконфигурацию набора задач», а именно – перенос цели (что делать?), правил/условий действия (как это сделать?) в рабочую память (беритесь за одно дело за раз и пока загружается файл лучше несколько секунд подождать, нежели пытаться что-то делать параллельно. Подобные переключения чреваты ошибками),

3) переключение задач требует как долгосрочных, так и временных затрат, то есть у смешивания задач стоимость выше, чем когда во всем блоке выполняется только одна задача (группируйте задачи одного типа. Так, если вам надо внести смысловые правки и отформатировать 10 таблиц, лучше последовательно внести все смысловые правки во все таблицы, а затем все 10 отформатировать),

4) часто задачи инициируются внешними стимулами (поэтому держите стол максимально пустым, чтобы ничего не конкурировало за ваше внимание),

5) если заранее известно о предстоящей задаче и отведено время на

подготовку к ней, то средняя стоимость переключения внимания обычно снижается (накануне продумывайте и составляйте расписание своего дня),

6) для целенаправленной деятельности нужна «процедурная схема», «набор задач» или «комбинация набора задач» (поэтому, если актуальные задачи делить на важные и срочные, то в первую очередь человек возьмется за выполнение понятной, то есть той, для которой готова «процедурная схема» из последовательности или комбинации знакомых или понятных шагов. Вывод – не пренебрегайте этапом обдумывания задачи и разделением «слона» на кусочки),

7) чем чаще мы практикуемся в выполнении задачи или недавно ее выполняли, тем легче повторно включить этот набор задач (так происходит автоматизация действий и формирование навыка. Но если вы понимаете, что делаете сложную последовательность действий (готовите конференцию), которая повторится только спустя квартал/полгода/год – фиксируйте корректную последовательность действий в отдельный файл. Эта шпаргалка существенно облегчит решение задачи в будущем),

8) эффективное познание требует тонкой калибровки внутреннего контроля, достаточного для защиты текущей задачи от сбоев и отвлечения (для глубокой работы нужно напомнить себе о доминирующей долгосрочной цели, включить внутренний контроль и, сопротивляясь искушению делать новое и доступное, начать делать, то, что на шаг (пусть маленький) приблизит к достижению нужного результата).

Обзор подготовила
Татьяна Шмарина

МУЗЫКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СПАТЬ

Вопросы нарушенного сна особенно актуальны в современном обществе с высоким уровнем повседневного стресса. В медиа можно найти огромное количество способов справиться с этой проблемой, создаются приложения, которые обещают наладить сон и прочее. Данная статья помогает понять, насколько такой доступный инструмент как музыка может помочь человеку с засыпанием.



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 2022

Голдсмитс, Университет Лондона:

*Табита Трэан (Tabitha Trahan),
Дэниел Мюленсифен (Daniel Müllensiefen), PhD*

Линкольнский университет:

*Симон Дюран (Simon J. Durrant), PhD
Виктория Уильямсон (Victoria J. Williamson), PhD*

Нарушения сна – довольно распространенная проблема в современном обществе. Она связана как с нарушением гигиены сна, так и с высоким уровнем стресса. Интерес к тому, как музыка влияет на психологическое состояние, существует давно. В 2018 году коллектив психологов провел исследование, в котором приняло участие 651 человек. Участники описали уровень стресса, выбрали 14 направлений музыки, которые лучше всего помогали им засыпать, а также назвали предпочитаемых исполнителей.

Исследуемым проходили два опросника. Первый был направлен на анализ того, как часто люди прибегали к музыке как способу заснуть. Второй опросник позволял определить конкретные типы музыки, которые описывали как помогающие в засыпании. Также участники исследования описывали качество своего сна и уровень стресса в своей жизни.

Результаты показали, что те люди, которые чаще использовали музыку для засыпания, были моложе, испытывали более высокий стресс и были более музыкальны в своей обычной жизни.

Ответ на вопрос, какая именно музыка помогала людям заснуть, может быть использован в качестве рекомендации для людей, который испытывают сложности при засыпании. Самый популярный жанр – классическая музыка, а самые популярные исполнители в этом жанре – Иоганн Себастьян Бах и Вольфганг Амадей Моцарт. Это можно связать с распространенным мнением, что классическая музыка успокаивает, возможно, именно поэтому ее упоминают чаще всего.

Как ни странно, среди популярных жанров также выделяли рок, поп-музыку, акустические композиции и джаз. Интересно, что жанр, который часто рекомендует как расслабляющий, хотя, вероятно, он не очень известный, – эмбиент. Он оказался только на 7 строчке в списке предпочитаемых.

Исследование показывает, что многие люди, которые жалуются на сложности со сном, действительно находят музыку эффективной для засыпания. Ученые отмечают, что эффективность распространяется на людей, которые страдают от неклинических нарушений сна, которые в большей степени связаны со стрессом и, следовательно, потребностью в расслаблении. Также

становится понятно, что предпочитаемые жанры для засыпания связаны с тем, какую музыку люди предпочитают в целом. Можно сделать вывод, что человек, который выбирает себе музыку для отхода ко сну, должен ориентироваться на свои личные предпочтения, но также выбирать композиции с невысокой частотой и нейтральным звучанием, которое можно описать как спокойное.

Исследователи отмечают, что интересно провести сравнение между эффективностью композиций, выбираемых обычными людьми, и теми рекламными плейлистами, которые позиционируются, как помогающие заснуть.

В целом, можно сделать вывод, что такой способ расслабления перед сном будет эффективен с музыкальными людьми, которыми овладел стресс. Важно, что ориентироваться действительно стоит в большей степени на личные предпочтения, а не рекомендации. Включив любимую спокойную композицию, человек с большей вероятностью получит желанное расслабление и скорее заснет.

Обзор подготовила
Маргарита Кармилова

КАЖДОМУ ВЗРОСЛОМУ НУЖНО 7-8 ЧАСОВ СНА



КАНАДА, 2018

Западный университет,
Институт мозга и разума:
Конор Уайлд (Conor J. Wild), PhD
Эмили Николс (Emily S. Nichols),
Бобби Стояноски (Bobby Stojanowski),
Эдриан Оуэн (Adrian M. Owen)

Факультет психологии:
Майкл Баттиста (Michael E. Battista)

Конор Уайлд и Адриан Оуэн в своём исследовании о влиянии привычек сна на когнитивные способности приходят к выводу, что количество сна, необходимое взрослым, является универсальным – это 7-8 часов в сутки, не больше и не меньше. Когда же мы спим меньше, то когнитивная обработка высокого уровня, такая, как способность видеть сложные закономерности, решать проблемы, принимать моментальные решения и рассуждать, ставится под угрозу.

Глобальное исследование, проведенное более чем на 10 тысячах взрослых из 150 стран, состояло из двух частей: анкеты (о режиме сна, болезнях, своем прошлом) и 12 когнитивных тестов, похожих на головоломки. В заданиях оценивалась пространственная, вербальная и кратковременная память, устойчивость внимания, способность

к дедуктивному мышлению, планирование и четкость выражения мыслей.

Оказалось, что примерно половина исследованной выборки – это люди, которые сообщали что спят около 6,4 часов в сутки, что было связано с нарушением способности решать проблемы, рассуждать и точно формулировать мысли.

Они, в сравнении с теми, кто полноценно спал всю ночь, хуже выполняли тест на пространственное мышление и вербальную аргументацию, а также чаще бросали выполнение заданий.

Что интересно, простое недосыпание – одна или две ночи без достаточного количества сна – ослабляло кратковременную память, однако не влияло на рассуждения и вербальные навыки. А регулярное недосыпание, по-видимому, гораздо более вредно, чем одна или две плохие ночи. Исследование показывает, что четырёхчасовой сон в течение длительного периода времени эквивалентен добавлению восьми лет к своему возрасту. При этом одна ночь полноценного сна может компенсировать часть ущерба: люди, которые спали больше обычного в ночь перед тестированием, добивались больших результатов в когнитивных тестах.

ТЕХНИКА POMODORO®



ИТАЛИЯ, 1980-е

Франческо Чирилло (Francesco Cirillo) – владелец собственной консалтинговой фирмы Cirillo Consulting, эксперт в области тайм-менеджмента, наставничества и повышения эффективности процессов

Одним из самых популярных и простых способов повышения продуктивности является техника pomodoro. Она была разработана итальянцем Франческо Чирилло в конце 1980-х годов и представляет собой особый способ упорядочить время и повысить эффективность собственной деятельности за счёт чередования периодов глубокой концентрации и коротких перерывов.

Одним из культовых элементов техники является популярный кухонный таймер в форме помидора, который и лег в основу названия. Ключевой посыл этой техники – научить человека обращаться со временем так, чтобы из «злобного хищника» оно превратилось в ценного союзника, способного повысить продуктивность и давая возможность отслеживать прогресс.

Последовательность действий у Pomodoro следующая:

1. Из списка дел выберите задачу, которую будете выполнять, сосредоточьтесь на ней
2. Установите таймер на 25 минут
3. Погрузитесь в проект, ни на что не отвлекайтесь и работайте до тех пор, пока не зазвонит таймер. Зафиксируйте свои достижения, отметив в списке задач галочками выполненные пункты
4. Сделайте небольшой перерыв на 2-5 минут
5. Каждые 4 Pomodoro делайте более длительные перерывы на 30 минут

Такой подход основан на самонаблюдении и осознанности, а значит развивает чувство времени, способствуя достижению ваших целей с меньшими усилиями и беспокойством.

Мини-обзоры подготовила
Татьяна Шмарина

ЗАПОМИНАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

Не важно, кем вы работаете и о каких достижениях мечтаете, многое в вашей карьере будет зависеть от того, умеете ли вы учиться и запоминать новую информацию. Не важно, студент вы или работаете, базовые принципы обучения одинаковы для всех. Опишем три основных стратегии, которые ученые приводят в главе «Запомним раз и навсегда» в своей книге «Запомнить все. Усвоение знаний без скуки и зубрежки»



США, 2014

Припоминайте!

Питер Браун (Peter C. Brown), писатель
Марк Макдэниел (Mark A. McDaniel), доктор психологии и когнитивистики, директор Центра интегративных исследований в области обучения и запоминания при Вашингтонском университете
Генри Рёдигер (Henry L. Roediger III), заслуженный профессор Вашингтонского университета, ученый, специализирующийся на изучении человеческой памяти

Часто людям кажется, что, многократно перечитывая текст, выделяя маркером или подчеркивая важные фрагменты, люди что-то изучают. Это не так. Более того, такая стратегия порождает сразу 2 иллюзии: узнавая материал и бегло читая его вы доверяетесь ложному чувству изученности и заблуждаетесь, думая, что в случае необходимости вы сумеете его вспомнить.

Одной из наиболее эффективных практик запоминания является припоминание или самотестирование, то есть воспроизведение знаний или навыков по памяти, без подглядывания в учебник или конспект. Работая с материалом выделяйте ключевые понятия, пытайтесь дать свое определение новым терминам, соотносите полученные знания с тем, что уже знаете, отвечайте на контрольные вопросы в конце главы,

самостоятельно придумывайте дополнительные вопросы и регулярно сверяйте свои ответы с ключом, чтобы иметь точную картину своего знания и незнания.

Да, после первого знакомства с материалом, вероятнее всего вам будет довольно трудно припомнить его с первого раза, но именно в припоминании заключается основная польза. Потому что всякий раз, когда вы прикладываете усилия, пытаетесь извлечь из памяти необходимую информацию, вы упрочняете свои знания. Даже если с первой попытки ничего не получится вспомнить и вам придется вновь учить материал, знайте: вы усвоите такой материал лучше, чем без подобных попыток. Припоминание ускоряет процесс доступа к знаниям в будущем.

Спустя время возвращайтесь к материалу

Существует довольно устойчивый миф, что для эффективного запоминания достаточно простого перечитывания материала, после чего информация врежется в память. Истина же в том, что многократное повторение работает только в том случае, если между повторениями проходит довольно большой промежуток времени.

Используйте интервальную практику, то есть воспроизведение нового материала более одного раза и через довольно большие промежутки времени. Насколько большими должны быть промежутки времени чаще всего зависит от типа запоминаемой информации и ее объема. Если это имена или лица людей – лучше повторить их через несколько минут и на следующий день. Если новый материал изложен в тексте – то лучше вернуться к нему спустя день и еще раз

через неделю. А когда почувствуете, что довольно уверенно припоминаете материал – возвращайтесь к нему уже через месяц.

Чередуйте задачи, требующие разных решений

Большинство людей выучив одно правило, концентрируются на выполнении одного и того же типа заданий по этому правилу, считая, что так они смогут овладеть материалом в совершенстве. Научные исследования показывают несостоятельность этого предубеждения, доказывая, что лучше усваивается знания, задания на отработку которых идут в произвольном порядке. Так развивается способность распознавать и отличать одни задания от других, подбирая под каждый из них необходимый способ решения.

То есть, работают не бесконечные повторения одного и того же, а способность распознав тип задачи, из множества имеющихся правил, подобрать под нее решение корректное.

Обзор подготовила
 Татьяна Шмарина



КНИГА

КЛОДИЯ ХЕММОНД: ИСКУССТВО ОТДЫХА. КАК КАЧЕСТВЕННО ОТДЫХАТЬ В ЭПОХУ ВЕЧНОЙ ЗАНЯТОСТИ

Мы живём в обществе с высокими требованиями к жизненной позиции, постоянному самосовершенствованию, активному образу жизни и высоким достижениям. В такой парадигме вопрос отдыха и восстановления остаётся без внимания, хотя запросы на психологическую помощь из-за хронической усталости или выгорания все чаще встречаются в консультировании.

*Как качественно отдыхать
в эпоху вечной
занятости*



Клодия Хеммонд – британская преподавательница психологии, которая в рамках большой исследовательской группы изучала вопрос качественного отдыха. В книге Клодия описывает результаты исследования, а также с психологической стороны рассматривает возможности восстановления, которыми следует пользоваться всем людям.

Клодия перечисляет самые популярные виды отдыха, которые были выделены участниками исследования, и рассказывает, почему такой отдых действительно полезен. Психолог выделила топ-10 способов проведения свободного времени:

10. Познание себя – сюда входят как медитативные практики, так и возможность познать себя через психологические практики. Автор обращает внимание, что такой способ отдыха требует большой индивидуальной активности от человека и тренировки внимания.

9. Телевизор – несмотря на то, что телевизор принято считать непродуктивным способом времяпрепровождения, большинство участников исследования указали его как действенный способ расслабления. Клодия объясняет, что просмотр телевизора достаточно быстро позволяет переключить внимание с проблем и расслабиться.

8. Грезы и фантазии, которые могут быть реализованы за счет осознанного погружения в визуализацию.

Интуитивное мечтание о будущих планах может быть полезно при отдыхе.

7. Горячая ванна – физическая практика, которая может быть доступна почти каждому. Принимая ванную, человек может побыть наедине с собой. Сам процесс подготовки ванны может уже дать некоторое расслабление, а главное, он не требует много времени и усилий.

6. Прогулка позволяет сменить привычную обстановку и осуществить физическую разгрузку. Прелесть прогулки в том, что можно проводить ее в двух состояниях – погружаясь в свои размышления или рассматривая окружающий мир.

5. Не делать вообще ничего – несмотря на то, что наше общество осуждающе относится к такому способу проводить время, именно из-за постоянного цейтнота, в котором находятся люди в рабочее время, этот вариант можно считать хорошим способом отдыха.

4. Музыка. Довольно древний культурный способ отдыха. Благодаря тому, что музыка может быть совершенно разного содержания, всегда можно выбрать ту волну, которая лучше всего подойдет человеку.

3. «Я хочу побыть один». Время наедине с собой входит в тройку излюбленных способов отдыха, что очень закономерно в контексте постоянной погруженности в большие группы людей (в транспорте, в офисе, дома).

2. Время на природе, что совершенно неудивительно, стало почти самым предпочитаемым способом отдыха. Это можно объяснить и тем, что в городах сложно переключиться на покой, и тем, что природа

сама по себе обладает успокаивающим и расслабляющим эффектом.

1. Чтение, как ни удивительно, является хорошим способом расслабиться и отвлечься. Это не только научно доказано, но и интуитивно объяснимо для большинства людей.

Также Клодия предлагает рецепт идеального отдыха:

- отдыхайте столько, сколько вам требуется

- подберите правильные ингредиенты для отдыха

- разрешайте себе отдыхать

- если вы напряжены, позвольте себе 15 минут заниматься любимым делом

- контролируйте то, как проходит ваш отдых

- ничего не делать – не значит тратить время впустую. Это тоже отдых

- перестаньте идеализировать свою занятость

- освободите время

- отмечайте в расписании не только дела, но и перерывы на отдых

- добавьте небольшие моменты радости

Можно сказать, что эта книга подойдет людям, которые ищут свой способ расслабиться и восстановиться.

*Обзор подготовила
Маргарита Кармилова*