Автор: Grirdred
26.09.2010 23:12 -

Любопытны результаты исследований эмоций, касающиеся взаимосвязи мыслительных процессов и чувств. Так, в ходе эксперимента, проводившегося с участием медицинских работников, было установлено, что в хорошем настроении врачам точнее удавалось поставить диагноз.

Алиса Изен, психолог Корнельского университета, раздала в ходе эксперимента врачам и студентам-медикам небольшие подарки. Диагнозы, поставленные после этого участниками эксперимента, оказались более точными, чем диагнозы их коллег, не получивших подарков, и устанавливались в более короткий срок, а медицинские рекомендации — разнообразнее и полезнее. Изен объясняет этот эффект тем, что даже пустяковый сувенир способен поднять нам настроение. А в хорошем настроении люди становятся добродушнее и охотнее приходят на помощь. К тому же у них появляется способность к креативному решению проблем.

Эмоции — фильтры восприятия

Эмоции влияют не только на работу мысли, но и на оценку обстоятельств. Они действуют подобно световому фильтру, который «окрашивает» восприятие в зависимости от настроения. Эксперименты исследователей эмоций Клоре и Майера подтверждают, что настроения влияют на мнения людей. В счастливом или печальном настроении людям предлагалось выполнить некоторые задания — оценить политических деятелей или описать свое отношение к продуктам потребления. Клоре доказал, что изменения настроения самым непосредственным образом сказывались на мнениях испытуемых. Джон Теасдаль утверждает даже, что наше восприятие действительности в целом в значительной степени находится под влиянием нашего настроения.

Взаимосвязь чувств и стилей мышления

Позитивное настроение стимулирует интуитивный (цельный) стиль мышления. Оно поддерживает креативный подход к решению поставленных задач. С ним же связаны способность, предвидеть возможные риски и склонность в целом оптимистично оценивать ситуацию. Плохое настроение корреспондирует с аналитическим, ориентированным на детали мышлением и связано традиционно с критической оценкой

ситуации и осторожным поведением.

Результаты научных исследований, получившие сегодня широкое признание, способствовали переоценке важности эмоционального интеллекта. В зависимости от настроения, в котором вы обращаетесь к какой-либо проблематике, при равных условиях вы придете к различным оценкам и выводам. Доктор Дёринг-Зайпель сделал на основании этих данных следующее заключение: «Обработка информации происходит в момент эмоциональной ситуации, переживаемой человеком. Эмоции образуют некое пространство, внутри которого происходят мыслительные процессы и процессы принятия решений».

Следовательно, чувства и мышление неотделимы и тесно взаимосвязаны друг с другом. Люди, способные воспринимать свои чувства и влиять на них, могут использовать этот факт для того, чтобы улучшить свои мыслительные способности в различных ситуациях.

Страх и стресс снижают работоспособность

Еще в 1978 году биохимик Фредерик Вестер в книге Мышление, учение, забывание отметил, что человеческая память функционирует значительно хуже в условиях страха или стресса. Это касается как усвоения учебного материала, так и воспроизведения находящейся в памяти информации.

Пример: Экзамен

- Особенно боятся провалов памяти студенты на экзаменах. Всем знаком этот феномен: хорошо известная информация как назло не всплывает в памяти в стрессовой ситуации. Овладевающая нами паника ведет к ограничению деятельности части мозга, отвечающей за когнитивные процессы. Большая часть энергии в этом случае тратится на работу кровеносной системы и мышц, а не на решение задач.

Не только на экзаменах, но и в процессе обучения познавательная деятельность ухудшается, если царит стрессовая атмосфера (например, неприятное окружение, большие группы людей, сильная конкуренция, страх позора или боязнь учителя). Из

этого логически следует, что создание позитивной учебной атмосферы отразится и на индивидуальном развитии человека. Не зря профессиональные тренеры заботятся о подходящем месте для семинаров и тренингов, атмосфере в группе и об индивидуальном подходе при выборе упражнений.

Целью создания комфортной учебной ситуации является оптимальная передача новых знаний и умений. Это повышает шансы в будущем легко воспроизвести их в памяти и применить на практике.

Система школьного образования Германии на удивление сдержанно относится к данным этих исследований. Большинство школьных неудач (а это почти четверть учащихся за каждый год выпуска) не в последнюю очередь связано с игнорированием взаимосвязи между чувствами и процессами обучения.

Кто владеет страхом, добивается большего

Взаимосвязь между страхом и неудачами объясняет, почему люди, способные регулировать свои негативные чувства, эффективнее справляются со сложными ситуациями. Те, кто умеют владеть собой, сохраняют работоспособность и в стрессовых ситуациях. Эмоциональный и когнитивный интеллекты, как уже отмечалось, взаимозависимые величины, но, когда речь идет о работе памяти и воспроизведении знаний, восприятие эмоций и способность их регулировать оказываются решающими факторами. Люди, которые не могут справиться со своим страхом, показывают значительно худшие результаты на экзаменах, чем те, кому это удается.

Есть странная любовь, прекрасная любовь, поздняя любовь, отцовская любовь, отеческая любовь, наивная любовь, загадочная любовь, волшебная любовь, искушенная любовь, бескорыстная любовь, высокая любовь, духовная любовь…

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! - Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!