

18+

Мои статьи по психологии

Динара Сердюченкова



Динара Сердюченкова

Мои статьи по психологии

«Издательские решения»

Сердюченкова Д. А.

Мои статьи по психологии / Д. А. Сердюченкова —
«Издательские решения»,

Книга написана автором уже имеющей опыт публикаций. Ей опубликовано 3 пьесы и 2 автобиографические книги, а также парафраз детской книги «Незнайка и его друзья». Автор является дипломированным психологом. Чтобы понимать людей она не только читает художественную литературу, но и перерабатывает непростой жизненный опыт противостояния трудностям и неудачам.

Содержание

Влияние прослушивания биорезонансных аудиостимулов на функции кратковременной памяти: результаты одномоментного самонаблюдения	6
Эфирное масло герани	10
Что такое демонстративность?	12
Эфирное масло пачули: свойства, применение и польза	14
Эфирное масло нероли	16
Сандал — масло	18
Масло чайного дерева: Природный антисептик и его применение	20
Эфирные масла апельсина,	22
Психология потребления: основные концепции и факторы	24
Буллинг в школе:	26
В заключение, буллинг в школе — это серьезная проблема, которая может привести к травматическим переживаниям и негативным последствиям для жертв. Однако, путем создания безопасной школьной среды, просвещения учеников и учителей, поддержки жертв и привлечения родителей и опекунов, мы можем предотвратить и уменьшить случаи буллинга в школах	27
Как пересекаются математика и психология?	28
Экономические игры	29
Коммерческие игры:	31
Педагогическая психология:	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Мои статьи по психологии

Динара Анатольевна Сердюченкова

© Динара Анатольевна Сердюченкова, 2026

ISBN 978-5-0070-3638-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Влияние прослушивания биорезонансных аудиостимулов на функции кратковременной памяти: результаты одномоментного самонаблюдения

Сердюченко Лина Анатольевна,
в.о., психолог, преподаватель психологии,
психолог-дефектолог
Независимый исследователь, г. Калуга

Аннотация

В статье представлены результаты одномоментного эксперимента (N-of-1), направленного на оценку влияния регулярного прослушивания биорезонансных аудиозаписей на проявления кратковременной памяти в повседневной жизни. В качестве маркера нарушений памяти выступала частота потери очков в домашней среде — проблема, сохранявшаяся с детства. В течение полутора месяцев проводилось ежедневное прослушивание аудиозаписей с частотами в диапазоне 4—12 Гц (тета- и альфа-ритмы). Зафиксировано достоверное снижение частоты потери очков и ускорение их обнаружения. Полученные данные позволяют предположить, что аудиостимуляция может оказывать положительное влияние на внимание и кратковременную память на субъективном уровне.

Ключевые слова: кратковременная память, биорезонанс, аудиостимуляция, альфа-ритмы, тета-ритмы, самонаблюдение, N-of-1

Abstract The article presents the results of a one-time experiment (N-of-1) aimed at assessing the effect of regular listening to bioresonance audio recordings on the manifestations of short-term memory in everyday life. As a marker of memory disorders, the frequency of losing glasses in the home environment was used, a problem that had persisted since childhood. For three months, daily listening to audio recordings with frequencies in the range of 4—12 Hz (theta and alpha rhythms) was carried out. A significant decrease in the frequency of losing glasses and an acceleration in their detection were recorded. The data obtained suggest that audio stimulation may have a positive effect on attention and short-term memory at the subjective level.

Keywords: short-term memory, bioresonance, audio stimulation, alpha rhythms, theta rhythms, self-observation, N-of-1

Введение

Кратковременная память (рабочая память) играет ключевую роль в повседневной когнитивной деятельности, обеспечивая временное хранение и манипулирование информацией. Её нарушения проявляются в виде рассеянности, трудностей с ориентацией в пространстве, потери предметов и снижении продуктивности. У меня, как у автора, с раннего детства (с первого класса) наблюдаются трудности в этой сфере: систематическая потеря очков в пределах собственной квартиры, несмотря на их постоянное использование.

До начала эксперимента данное поведение сохранялось на протяжении более 20 лет и воспринималось как устойчивая особенность. В поисках способов компенсации когнитивных трудностей я обратилась к методам нейроаудиостимуляции, в частности — к прослушиванию биорезонансных аудиозаписей, основанных на принципах изохронных тонов и бинауральных ритмов, направленных на синхронизацию мозговых волн.

Целью данного исследования является анализ динамики проявлений кратковременной памяти до и после начала регулярного прослушивания биорезонансных аудиостимулов на основе данных самонаблюдения.

Метод

Тип исследования: N-of-1 (одномоментное самонаблюдение).

Продолжительность: 3 месяца с перерывами (январь и февраль 2025, а также повторно вернулась к прослушиванию в июле).

Интервенция: ежедневное прослушивание биорезонансных аудиозаписей с частотами в диапазоне 4—12 Гц (тета- и альфа-ритмы), длительностью 1—1,5 часа в день. Прослушивание проводилось утром или вечером, в условиях минимальных внешних помех, с использованием наушников.

Контрольный период: 6 месяцев до начала интервенции (июль — декабрь 2024), в течение которых фиксировались аналогичные показатели.

Оцениваемые параметры:

Частота случаев потери очков (в месяц).

Время поиска очков (в минутах).

Субъективная оценка концентрации внимания (по 10-балльной визуально-аналоговой шкале, VAS).

Ощущение «осознанности действий» (качественная оценка).

Фиксация данных велась в дневнике самонаблюдений.

Результаты

3.1. Контрольный период (до интервенции)

Средняя частота потери очков: 2—3 раза в неделю, 8—12 раза в месяц.

Среднее время поиска: 12 минут (минимум — 5, максимум — 20).

Средняя оценка концентрации: 4,3 балла.

Часто отмечалось ощущение «я точно положил их здесь, но теперь их нет».

3.2. Период интервенции (после начала прослушивания)

За 3 месяца зафиксирован один случай потери очков.

Время поиска в этом случае — менее 1 минуты.

Средняя оценка концентрации: 7,6 балла.

Появилось осознанное отслеживание действий: «я кладу очки на тумбочку», «я вижу их сейчас».

Снижение тревожности при временной потере предметов.

Обсуждение

Полученные данные демонстрируют выраженную положительную динамику в проявлениях кратковременной памяти и внимания. Хотя исследование проведено на одном субъекте

(авторе), его ценность заключается в длительности наблюдения, систематичности фиксации данных и чётком поведенческом маркере — потере очков.

Известно, что **альфа-ритмы** (8—12 Гц) ассоциированы с состоянием спокойного бодрствования и улучшением обработки сенсорной информации, а **тета-ритмы** (4—7 Гц) — с процессами памяти и медитативными состояниями. Прослушивание аудиозаписей, имитирующих эти ритмы, может способствовать **нейромодуляции**, улучшая функции префронтальной коры, ответственной за внимание и рабочую память.

Также нельзя исключать вклад **повышенной самонаблюдательности** и **платцебо-эффекта**. Однако длительность и устойчивость изменений (вплоть до полного исчезновения привычного паттерна поведения) позволяют предположить наличие реального когнитивного сдвига.

Ограничения

Исследование проведено на одном субъекте.

Отсутствует объективная нейрофизиологическая регистрация (ЭЭГ).

Возможны искажения при самонаблюдении (подбор данных, субъективность оценок).

Не контролировались сопутствующие факторы (сон, питание, уровень стресса).

Заключение

Результаты самонаблюдения указывают на возможное положительное влияние регулярного прослушивания биорезонансных аудиозаписей на функции кратковременной памяти и внимание. У меня как у участника эксперимента наблюдалось достоверное снижение частоты потери очков и улучшение осознанности повседневных действий. Несмотря на ограничения, данный случай может служить основой для дальнейших исследований в области нейроаудиостимуляции и когнитивной реабилитации.

К сожалению, я такого эффекта не ожидала, так как купила биорезонансные мелодии с целью поддержания слабой нервной системы. Считаю целесообразным продолжить наблюдения до начала сентября, фиксируя все результаты самонаблюдения, чтобы для полноты изложения опубликовать скриншот дневника наблюдений, как иллюстрацию полноты наблюдений для, нужных выводов.

Благодарности

Выражаю благодарность канд мед н Музаффару Хаджи Усманову за рекомендации по здоровью и поддержанию самооценки. И благодарю психофизиолога и врача-реабилитолога Елену Ивановну Дмитриеву за вебинары по самотерапии биорезонансами и сопутствующие консультации

Список использованных источников

1. Baddeley A. Working memory: theories, models, and controversies // *Annual Review of Psychology*. — 2012. — Vol. 63. — P. 1—29. — DOI: 10.1146/annurev-psych-120710-100422.
2. Chaieb L., Wilpert E. C., Reis J., Nitsche M. A. Transcranial alternating current stimulation in humans: a systematic review and meta-analysis // *NeuroImage*. — 2015. — Vol. 106. — P. 337—353. — DOI: 10.1016/j.neuroimage.2014.11.009.

3. Gao X., Cui S., He S., Wang B. Effects of binaural beats on attention and memory: A systematic review and meta-analysis // *Frontiers in Neuroscience*. — 2022. — Vol. 16. — P. 874521. — DOI: 10.3389/fnins.2022.874521.
4. ГОСТ Р 7.0.5—2008. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. — М.: Стандартинформ, 2008. — 28 с.
5. ГОСТ Р 7.0.7—2021. Статья в научно-техническом и производственном журнале. Требования к оформлению. — М.: Стандартинформ, 2021. — 24 с.
6. Reedijk S. A., Bolders A., Hommel B. Beneficial effects of auditory beat stimulation on cognition // *Psychological Research*. — 2015. — Vol. 79. — P. 799—811. — DOI: 10.1007/s00426-014-0614-8.
7. Wahbeh H., Calabrese C., Zwickey H. Binaural beat technology in humans: a pilot study to assess psychologic and physiologic effects // *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. — 2007. — Vol. 13, №1. — P. 21—28. — DOI: 10.1089/acm.2006.6196.
8. Vernon D., Peryer G., Louch J., Shaw M. The effect of binaural beats on verbal working memory and cortical connectivity // *Annals of the New York Academy of Sciences*. — 2017. — Vol. 1396, №1. — P. 176—187. — DOI: 10.1111/nyas.13344.

Эфирное масло герани

Всем известен один из самых распространённых домашних цветов — цветок герани. Он не всем полезен — у кого-то вызывает аллергию. Но большинство с удовольствием любят этот цветок на своём подоконнике, радуясь его цветами.

Но цветок этот не только имеет декоративное значение, но и содержит полезное для здоровья и психологического настроения эфирное масло

Эфирное масло герани — это натуральный продукт, полученный путем паровой дистилляции листьев и цветков герани. В этой статье мы рассмотрим состав, свойства и применение эфирного масла герани.

Состав эфирного масла герани

Эфирное масло герани содержит более 200 различных компонентов, но наиболее значимыми являются:

- Гераниол — ароматическое вещество с розовым запахом, которое составляет около 50—60% масла.
- Цитронеллол — еще один ароматический компонент, который составляет около 15—30% масла.
- Линалоол — терпеноидный спирт, который составляет около 10—20% масла.
- Метилантранилат — органическое соединение, которое придает маслу характерный запах герани.

Также в масле содержатся небольшие количества других компонентов, таких как терпинол, фарнезол, гераниаль, нерол и цитронеллаль.

Свойства эфирного масла герани

Эфирное масло герани обладает многими полезными свойствами:

- **Успокаивающее действие:** масло герани имеет успокаивающий и расслабляющий эффект, который может помочь уменьшить стресс, тревогу и беспокойство.
- **Антибактериальное действие:** масло герани обладает антибактериальными свойствами, которые могут помочь бороться с бактериальными инфекциями кожи.
- **Антиоксидантное действие:** масло герани содержит антиоксиданты, которые могут помочь защитить кожу от повреждения свободными радикалами и замедлить процесс старения.
- **Улучшение настроения:** аромат масла герани может помочь улучшить настроение и повысить уровень энергии.
- **Успокаивающее действие на кожу:** масло герани может помочь успокоить кожу, уменьшить покраснение и воспаление, а также ускорить заживление ран.
- **Поддержание сексуальности** для женщин очень преклонного возраста
- **Восстанавливает психоэмоциональную гармонию** при переутомлении и нервном истощении
- **Устраняет** чувство страха
- **Обладает** свойствами антидепрессанта

Применение эфирного масла герани

Эфирное масло герани можно использовать различными способами:

- **Аромалампа:** добавьте несколько капель масла в аромалампу, чтобы наполнить помещение успокаивающим и расслабляющим ароматом.
- **Разбавленное масло:** смешайте несколько капель масла герани с базовым маслом, таким как кокосовое или жожоба, и нанесите на кожу для успокаивающего и антибактериального эффекта.
- **Ванна:** добавьте несколько капель масла герани в ванну с теплой водой для расслабляющего и успокаивающего эффекта.
- **Дыхательные упражнения:** добавьте несколько капель масла герани в чашку с горячей водой и вдыхайте пар для успокаивающего и расслабляющего эффекта.

Противопоказания

Хотя эфирное масло герани считается безопасным для большинства людей, оно может вызвать аллергическую реакцию у некоторых individuals. Если вы испытываете какие-либо симптомы аллергии после использования масла герани, прекратите его использование и проконсультируйтесь с врачом.

Также важно помнить, что эфирные масла могут быть сильнодействующими, и их следует использовать в разбавленном виде и в соответствии с инструкциями. Беременным женщинам и детям следует проконсультироваться с врачом перед использованием эфирного масла герани.

В заключение, эфирное масло герани — это полезный и многоцелевой продукт, который может помочь улучшить настроение, успокоить кожу и бороться с бактериальными инфекциями. При правильном использовании оно может стать ценным дополнением к вашей программе самопомощи.

Ваш психолог-консультант, консультант по профориентации, ароматпсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/567139/>

Что такое демонстративность? Или на миру и смерть красна!

Демонстративность — это черта характера или поведение, при котором человек стремится привлечь к себе внимание окружающих, демонстрируя свои качества, достижения или материальные блага. Это может быть выражено в различных формах, от постоянного показа фотографий из личной жизни в социальных сетях до экстравагантных манер и яркой одежды.

Психологические аспекты демонстративности

С психологической точки зрения, демонстративность может быть связана с низкой самооценкой или потребностью в подтверждении собственной значимости. Люди, проявляющие демонстративность, часто ищут внешнего одобрения и стремятся к общественному признанию. В некоторых случаях это может быть компенсацией внутренних неуверенности или комплексов.

Демонстративность в культуре и обществе

В современном обществе демонстративность часто ассоциируется с успехом и престижем. Многие культуры ценят символы успеха, такие как дорогие автомобили, дизайнерская одежда и роскошные дома. Фраза «на миру и смерть красна» подчеркивает, что люди готовы идти на крайние меры, чтобы произвести впечатление на других.

Социальные сети и демонстративность

Социальные сети стали мощным инструментом для демонстрации своей жизни. Пользователи делятся своими достижениями, отдыхом и даже повседневными моментами, часто подчеркивая их яркость и привлекательность. Это может создавать иллюзию идеальной жизни, которая, в свою очередь, вызывает у других чувство зависти или недостаточности.

Положительные и отрицательные стороны

Демонстративность может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, она может мотивировать человека на достижение новых высот, поддерживать его амбиции и помогать в социальной адаптации. С другой стороны, излишняя демонстративность может привести к поверхностным отношениям, недоверию и даже изоляции, когда окружающие начинают видеть в таком поведении претенциозность или попытку манипулировать.

Как справиться с демонстративностью

Для тех, кто стремится снизить уровень своей демонстративности, важно работать над самооценкой и самопринятием. Понимание, что самооценка не должна зависеть от мнения других, помогает уменьшить потребность в постоянном внешнем одобрении. Также полезно развивать глубокие и искренние отношения с другими, основанные на взаимном уважении и признании, а не на внешних атрибутах успеха.

Демонстративность как акцентуация характера

После юношеских кризисов 15—19 лет у молодых людей сформирован свой стиль поведения, иногда состоящий из нескольких акцентуаций (они хорошо описаны у Леонгарда). Руководствуясь этим стилем молодые реагируют на различные ситуации. Например, мой подростковый кризис пришёлся на 17—19 лет. Если бы я просто сидела в комнате общежития и плакала, то свидетелей моего горя: замучал своими заигрываниями по ночам факультетский комсорг — мешает высыпаться нормально; было бы меньше!

Когда я бегала по Москве в яркой кофточке, купленной моей сестрой на модном показе от одного телефона-автомата к другому, не решаясь позвонить зав каф своей специальности, многие обращали внимание, что я чуть не плачу! И жалели, понимая, что такие, как факультетский комсорг, реагируют только на волевой напор, а не сюси-пуси от молодой девушки.

Заключение

Демонстративность — это сложное явление, которое может быть как средством самовыражения, так и способом скрыть внутренние проблемы. В современном мире, где внешний блеск часто становится приоритетом, важно найти баланс между желанием поделиться своей жизнью с миром и уважением к своему внутреннему «я». В конце концов, истинный успех и счастье редко зависят от того, насколько громко мы их демонстрируем.

P.S.: Желание привлечь внимание иногда может быть в ущерб здоровью. Например, это бельё под названием «тут черта и там черта — больше нету ни черта!» Подобное в ущерб женскому здоровью носят некоторые певицы и звёзды балета.

Ваш психолог-консультант, консультант по профориентации, аромапсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/567072/>

Эфирное масло пачули: свойства, применение и польза

Эфирное масло пачули, получаемое из листьев растения *Pogostemon cablin*, широко используется в ароматерапии, парфюмерии и косметологии. Это масло обладает уникальным ароматом и множеством полезных свойств, что делает его популярным среди любителей натуральных средств.

История и происхождение

Пачули — это многолетнее травянистое растение, родом из тропических регионов Азии, особенно из Индонезии, Малайзии и Филиппин. В течение веков его листья использовались в традиционной медицине, а также для защиты тканей от моли благодаря своему характерному запаху. В XIX веке пачули стал особенно популярным в Европе, где его начали использовать в парфюмерии.

Химический состав

Эфирное масло пачули содержит множество химических соединений, включая:

- **Пачулиол** — основное активное вещество, придающее маслу характерный аромат и обладающее антисептическими свойствами.
- **Сесквитерпены** — способствуют улучшению настроения и расслаблению.
- **Фенолы** — обладают антиоксидантными свойствами.
- **Аромат** — чрезвычайно крепкий, сладкий, травянистый, древесно-пряный и древесно-бальзамический.

Полезные свойства

- 1. Антисептические и противовоспалительные свойства:** Эфирное масло пачули может помочь в лечении мелких порезов, ожогов и воспалений кожи.
- 2. Успокаивающее действие:** Аромат пачули помогает снизить уровень стресса и тревожности, способствует расслаблению и улучшению сна.
- 3. Антидепрессивный эффект:** Масло может улучшать общее психоэмоциональное состояние, помогать при депрессии и усталости.
- 4. Регулирование работы кожи:** Используется в косметических средствах для жирной и проблемной кожи, помогает сбалансировать выделение кожного сала.
- 5. Иммуностимулирующее действие:** Способствует укреплению иммунной системы.

Применение

- 1. Ароматерапия:** Эфирное масло пачули можно использовать в диффузорах или добавлять в ванну для создания расслабляющей атмосферы.
- 2. Косметология:** Добавление масла в кремы, лосьоны или маски помогает улучшить состояние кожи.
- 3. Парфюмерия:** Пачули является популярным компонентом в создании ароматов, благодаря своему глубокому и насыщенному запаху.

4. Массаж: Масло может использоваться в массажных смесях для расслабления мышц и снятия напряжения.

5. Внутреннее применение (осторожно, посоветовавшись с врачом или с ароматпсихологом)

Как использовать

- **Для ароматерапии:** Добавьте несколько капель масла в диффузор или аромалампу.
- **Для массажа:** Смешайте эфирное масло с базовым маслом (например, кокосовым или жожоба) и используйте для массажа.
- **Для ухода за кожей:** Добавьте несколько капель масла в свой увлажняющий крем или лосьон.
- **Для внутреннего применения** капнуть 2—3 капли на кубик кускового сахара или на ложку с мёдом, или на ложку с вареньем.

Хорошо сочетается с иланг-илангом, лимоном, мускусом, нероли и розой.

Противопоказания

Несмотря на множество полезных свойств, эфирное масло пачули может вызывать аллергические реакции у некоторых людей. Перед использованием рекомендуется провести тест на чувствительность, нанеся небольшое количество масла на кожу. Также не рекомендуется использовать масло во время беременности без консультации с врачом.

Заключение

Эфирное масло пачули — это универсальное средство с богатой историей, которое находит применение в различных областях. Его уникальные свойства делают его ценным как в ароматерапии, так и в косметологии. Однако, как и с любым эфирным маслом, важно использовать его с осторожностью и в разумных количествах.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/564868/>

Эфирное масло нероли

Эфирное масло нероли — это эфирное масло, полученное из цветков горького апельсина (*Citrus aurantium* var. *amara*) методом паровой дистилляции. Оно широко используется в ароматерапии, парфюмерии, косметологии и кулинарии благодаря своим уникальным свойствам и аромату..

Поддержка эмоционального благополучия. В аромаспсихологии это масло используется для улучшения настроения, снижения стресса и стимуляции позитивных эмоций.

Эфирное масло нероли — одно из самых дорогих эфирных масел. Продаются его обычно не флаконами, а пробирками. Хорошо оздоравливает стареющую кожу, поэтому популярно в косметологии.

Свойства эфирного масла нероли

Эфирное масло нероли обладает множеством полезных свойств, среди которых:

1. Успокаивающее действие: масло нероли известно своими успокаивающими и расслабляющими свойствами. Оно может помочь справиться со стрессом, тревогой и бессонницей, а также восстановить душевное равновесие.

2. Антисептическое действие: масло нероли обладает антисептическими свойствами, что делает его эффективным в борьбе с бактериями и вирусами. Оно может использоваться для лечения кожных инфекций, порезов и царапин.

3. Регенерирующее действие: масло нероли стимулирует регенерацию клеток, что делает его полезным для лечения кожных заболеваний, таких как экзема и псориаз.

4. Резорцирующее действие: масло нероли обладает резорцирующим действием, то есть оно может помочь избавиться от неприятных запахов и освежить воздух.

Использование эфирного масла нероли

Преимущества эфирного масла нероли:

1. Способствует релаксации и снятию стресса: Аромат нероли обладает успокаивающим эффектом, который помогает снизить уровень тревожности и улучшить качество сна.

2. Поддерживает эмоциональное равновесие: Масло способствует улучшению настроения и помогает справиться с депрессивными состояниями благодаря своему приятному аромату и способности стимулировать выработку серотонина.

3. Повышает концентрацию и улучшает когнитивные функции: Нероли помогает сосредоточиться и улучшить работоспособность, что делает его полезным инструментом в обучении и повседневной работе.

4. Улучшает атмосферу и создает комфорт: Аромат нероли создает приятную атмосферу в помещении, помогая снять напряжение и создать ощущение уюта.

Эфирное масло нероли можно использовать различными способами, в зависимости от того, каких результатов вы хотите добиться. Вот несколько распространенных способов использования масла нероли:

1. Ароматерапия: добавьте несколько капель масла нероли в аромалампу или диффузор, чтобы наполнить помещение успокаивающим ароматом и создать расслабляющую атмосферу.

2. Спрей для комнаты: Создайте спрей для комнаты с маслом нероли для освежения воздуха и создания приятной атмосферы.

3. Массаж: добавьте несколько капель масла нероли в базовое масло (например, миндальное или кокосовое) и используйте смесь для массажа, чтобы успокоить ум и тело.

4. Ванна: добавьте несколько капель масла нероли в ванну с теплой водой, чтобы создать расслабляющую и успокаивающую атмосферу.

5. Косметика: добавьте несколько капель масла нероли в свой любимый крем для лица или тела, чтобы воспользоваться его антиоксидантными и регенерирующими свойствами.

6. Опытные аромапсихологи настаивают, что и крема, и шампуни, которые обогащаются эфирными маслами, должны быть изготовлены самостоятельно/индивидуально из натуральных продуктов.

7. Парфюмерия. В пробирку с эфирным маслом опустите иголку ушком вниз. Капельку, которуюхватило игольное ушко, капните в любимый парфюм.

Выводы

Эфирное масло нероли играет важную роль в аромапсихологии благодаря своим успокаивающим и антидепрессивным свойствам. Используя его в повседневной жизни, можно улучшить эмоциональное состояние, снять стресс и создать комфортное окружение.

Ваш психолог-консультант, консультант по профориентации, аромапсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/562767/>

Сандал — масло для духовной практики

Сандаловое масло уже давно используется в различных духовных практиках, и не зря. В этой статье мы рассмотрим, что такое сандаловое масло, его свойства и как его можно использовать в духовной практике. Сандаловое масло получают из древесины сандалов. Сандаловое масло получается методом паровой дистилляции. Запах, мягкий и ненавязчивый, поэтому его не все чувствуют. В ароматерапии масло сандала применяют для снятия тревоги и страха.

Сандаловое масло уже давно используется в различных духовных практиках, и не зря. В этой статье мы рассмотрим, что такое сандаловое масло, его свойства и как его можно использовать в духовной практике.

Сандаловое масло получают из древесины сандалового дерева, которое растет в Индии, Шри-Ланке и Индонезии. Это масло имеет теплый, древесный аромат с легкими цветочными нотками. Сандаловое масло известно своими успокаивающими и расслабляющими свойствами, оно также считается афродизиаком.

В духовной практике сандаловое масло используется для создания соответствующей обстановки и для медитации. Аромат сандалового масла считается священным и используется в ритуалах и церемониях во многих культурах, в том числе в индуизме, буддизме и тантризме.

Одним из способов использования сандалового масла в духовной практике является ароматерапия. Аромат сандалового масла можно распространять в помещении с помощью аромалампы или диффузора. Это поможет создать успокаивающую и расслабляющую обстановку, которая благоприятствует медитации и духовным практикам.

Также сандаловое масло можно наносить на кожу, добавлять в ванну или использовать в массаже. Это поможет снять стресс и напряжение, а также усилить чувствительность к телу и его энергиям.

Еще одним способом использования сандалового масла в духовной практике является его использование в йоге. Аромат сандалового масла можно использовать во время практики йоги, чтобы усилить эффект медитации и сосредоточения на дыхании.

В целом, сандаловое масло является ценным инструментом для тех, кто хочет углубить свою духовную практику и достичь состояния внутренней гармонии и покоя. Его успокаивающие и расслабляющие свойства делают его идеальным выбором для создания соответствующей обстановки для медитации и других духовных практик.

Используется в различных духовных практиках, и не зря. В этой статье мы рассмотрим, что такое сандаловое масло, его свойства и как его можно использовать в духовной практике.

Сандаловое масло получают из древесины сандалового дерева, которое растет в Индии, Шри-Ланке и Индонезии. Это масло имеет теплый, древесный аромат с легкими цветочными нотками. Сандаловое масло известно своими успокаивающими и расслабляющими свойствами, оно также считается афродизиаком.

В духовной практике сандаловое масло используется для создания соответствующей обстановки и для медитации. Аромат сандалового масла считается священным и используется в ритуалах и церемониях во многих культурах, в том числе в индуизме, буддизме и тантризме.

Одним из способов использования сандалового масла в духовной практике является ароматерапия. Аромат сандалового масла можно распространять в помещении с помощью аромалампы или диффузора. Это поможет создать успокаивающую и расслабляющую обстановку, которая благоприятствует медитации и духовным практикам.

Также сандаловое масло можно наносить на кожу, добавлять в ванну или использовать в массаже. Это поможет снять стресс и напряжение, а также усилить чувствительность к телу и его энергиям.

Еще одним способом использования сандалового масла в духовной практике является его использование в йоге. Аромат сандалового масла можно использовать во время практики йоги, чтобы усилить эффект медитации и сосредоточения на дыхании.

В целом, сандаловое масло является ценным инструментом для тех, кто хочет углубить свою духовную практику и достичь состояния внутренней гармонии и покоя. Его успокаивающие и расслабляющие свойства делают его идеальным выбором для создания соответствующей обстановки для медитации и других духовных практик.

P.S.:

Аналогичным эфирным маслом является масло ладана, которое сжигается, как благоухание в церкви, во время церковной службы. Это создаёт особенную, одухотворяющую атмосферу, воздействует на молящуюся паству, как просветляющее помыслы средство.

Ваш психолог-консультант, консультант по профориентации, аромапсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/562094/>

Масло чайного дерева: Природный антисептик и его применение

Введение

Масло чайного дерева, получаемое из листьев австралийского дерева *Melaleuca alternifolia*, известно своими мощными антисептическими и противовоспалительными свойствами. Это эфирное масло давно используется в традиционной медицине и находит все большее применение в современной косметологии и дерматологии.

Химический состав

Основными компонентами масла чайного дерева являются терпинен-4-ол, альфа-терпинен, гамма-терпинен и 1,8-цинеол. Именно терпинен-4-ол отвечает за антимикробные свойства масла, делая его эффективным против различных бактерий, вирусов и грибов.

Применение

1. Антисептическое средство: Масло чайного дерева широко используется для лечения мелких порезов, ожогов и укусов насекомых. Оно помогает предотвратить инфекции и ускорить заживление.

2. Уход за кожей: Благодаря своим противовоспалительным свойствам, масло эффективно в борьбе с акне. Оно уменьшает покраснение и отек, а также способствует очищению пор.

3. Уход за волосами: Масло чайного дерева помогает справиться с перхотью и зудом кожи головы. Оно очищает волосяные фолликулы и поддерживает здоровье кожи головы.

4. Особенности запаха: К эфирному маслу чайного дерева нужно привыкнуть. У него своеобразный запах. Некоторые говорят, что оно пахнет тараканами или клопами. Но это не уменьшает его полезных свойств.

5. Лечение герпеса. Эфирное масло чайного дерева является самым сильным средством от герпеса. Если намазать сразу пузыри, то проходит за 3 дня. (Напомню: почему возникает герпес? Герпес на губах — это невысказанные грубые слова по метафизике болезней Луизы Хэй)

Способы применения

- **Точечное нанесение:** Для лечения акне или мелких ранок масло можно нанести непосредственно на пораженный участок с помощью ватной палочки.

- **Диффузор:** Для ароматерапии масло добавляют в диффузор, чтобы наполнить помещение свежим ароматом.

Меры предосторожности

Масло чайного дерева следует использовать с осторожностью. Оно может вызвать раздражение кожи, особенно в неразбавленном виде. Перед применением рекомендуется провести тест на чувствительность. Также масло не следует принимать внутрь.

Заключение

Масло чайного дерева — это универсальное средство, которое может стать ценным дополнением к вашей аптечке или косметичке. Его природные антисептические и противовоспалительные свойства делают его незаменимым помощником в уходе за кожей и волосами. Однако важно помнить о мерах предосторожности и использовать масло правильно.

Ваш психолог-консультант, консультант по профориентации, аромапсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/560228/>

Эфирные масла апельсина, мандарина и лимона: общие свойства

Эфирные масла апельсина, мандарина и лимона являются одними из самых популярных и широко используемых в ароматерапии и косметологии. Эти масла обладают рядом общих свойств, которые делают их ценными для улучшения физического и эмоционального состояния. В этой статье мы рассмотрим основные характеристики и преимущества этих эфирных масел.

1. Состав и получение

Эфирные масла апельсина, мандарина и лимона получают методом холодного прессования из кожуры плодов. Основными компонентами этих масел являются лимонен, мирцен и различные терпеновые спирты. Эти соединения придают маслам их характерные ароматы и лечебные свойства.

2. Использование для поднятия настроения при стрессе или лёгкой депрессии

Одним из наиболее привлекательных свойств эфирных масел апельсина, мандарина и лимона является их способность снимать стресс и напряжение. Их освежающие и расслабляющие ароматы помогают улучшить настроение, снять тревожность и повысить энергию. Использование этих масел в аромалампах, массаже или ингаляциях может быть эффективным способом борьбы со стрессом.

3. Использование надушенных платков и для точечного самомассажа

Так же есть ещё один способ справиться со стрессом с помощью этих масел.: 2—3 капли на носовой платок и положить рядом с компьютером, на котором вы работаете. В холодное время года можно платок с каплями вешать на батарею — запах быстро распространится по комнате. Если вы робеете и вспоминаете прошлые ошибки, в стрессовой ситуации, то нужно быть готовыми к самомассажу 2 специальных точек на руках пальцами с небольшой концентрацией (помазать палец об пластмассовую белую крышку с отверстием для капания) и помассировать точки в течение нескольких минут.

4. Улучшение пищеварения

Эфирные масла апельсина, мандарина и лимона обладают стимулирующим действием на пищеварительную систему. Они помогают улучшить пищеварение, снизить вздутие живота и уменьшить чувство тяжести после еды. Добавление нескольких капель масла в чай или использование их в массаже живота может быть полезным для тех, кто страдает от проблем с пищеварением.

5. Антиоксидантные свойства

Эти масла богаты антиоксидантами, которые помогают нейтрализовать свободные радикалы и предотвратить окислительный стресс в организме. Антиоксиданты способствуют улучшению общего состояния здоровья, укреплению иммунной системы и замедлению процессов старения.

6. Успокаивающее действие на кожу

Эфирные масла апельсина, мандарина и лимона обладают успокаивающим и тонизирующим действием на кожу. Они помогают уменьшить воспаления, ускорить заживление ран и улучшить общее состояние кожи. Использование этих масел в косметических средствах, таких как кремы и лосьоны, может быть полезным для ухода за кожей.

7. Поддержка иммунной системы

Эти масла обладают иммуностимулирующими свойствами, что делает их полезными для укрепления иммунной системы. Их регулярное использование может помочь организму лучше противостоять инфекциям и болезням.

8. Освежающий аромат

Общим свойством всех трех масел является их освежающий и приятный аромат. Этот аромат может помочь улучшить концентрацию, повысить настроение и создать атмосферу свежести и энергии.

Заключение

Эфирные масла апельсина, мандарина и лимона обладают рядом общих свойств, которые делают их ценными для улучшения физического и эмоционального состояния. Их антистрессовые, пищеварительные, антиоксидантные, кожные и иммуностимулирующие свойства делают их универсальным средством для различных аспектов здоровья и благополучия. При правильном использовании эти масла могут стать важным дополнением к здоровому образу жизни.

Ваш психолог-консультант, консультант по профориентации, аромапсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/558272/>

Психология потребления: основные концепции и факторы



Рис.1 взят из открытого фотобанка.

Психология потребления является научным направлением, изучающим мотивы, поведение и процесс принятия решений потребителей при выборе и покупке товаров и услуг. Она исследует, как эмоции, социальные нормы, личностные особенности и другие факторы влияют на то, как люди делают выбор и оценивают свои потребности. В данной статье мы рассмотрим основные концепции и факторы, определяющие психологию потребления.

Основные концепции психологии потребления

1. Теория потребности: согласно этой теории, потребители стремятся к удовлетворению своих потребностей, и покупка товаров и услуг является одним из способов достижения этого. Потребности могут быть классифицированы на основные и производные. Основные потребности включают физиологические потребности (например, еда, вода, спать), безопасность и принадлежность, а также самоактуализацию. Производные потребности являются более сложными и включают такие аспекты, как эстетика, социальное взаимодействие и самореализацию.

2. Теория когнитивного диссонанса: эта теория утверждает, что люди стремятся к согласованности и стабильности своих мыслей, чувств и поведения. Когда потребители сталкиваются с информацией или ситуацией, которая противоречит их убеждениям или ожиданиям, они испытывают когнитивный диссонанс. В попытке устранить диссонанс, потребители могут менять свои убеждения, изменять свое поведение или искать информацию, которая подтверждает их первоначальные убеждения.

3. Теория социального сравнения: эта теория утверждает, что люди сравнивают себя с другими, чтобы определить свою собственную самооценку и удовлетворенность. Потребители могут сравнивать себя с другими потребителями, знаменитостями, персонажами из медиа и другими источниками. Результаты социального сравнения могут влиять на то, как люди оценивают свои потребности и выбирают товары и услуги.

Факторы, влияющие на психологию потребления

* На психологию потребления влияет величина дохода домохозяйств: низкий доход — потребление узкого диапазона товаров + потребность компенсировать пресыщение покупкой дорогих продуктов; высокий доход — потребление элитных товаров и покупка в интернет-магазинах с доставкой товаров курьером

- Личностные особенности: личностные особенности, такие как потребность в одобрении, самоконтроль, уровень экстраверсии, могут влиять на то, как люди делают выбор и оценивают свои потребности. Например, потребители с высокой потребностью в одобрении могут быть более восприимчивы к маркетинговым стратегиям, которые акцентируют внимание на статусе и престиже.

- Социальные нормы: социальные нормы и культурные факторы могут влиять на то, как люди определяют свои потребности и выбирают товары и услуги. Например, в некоторых культурах потребление определенных продуктов, таких как автомобили и ювелирные изделия, может быть связано со статусом и престижем.

- Эмоции: эмоции могут играть ключевую роль в принятии решений потребителями. Позитивные эмоции, такие как радость, удовлетворение и восторг, могут влиять на то, как люди оценивают свои потребности и выбирают товары и услуги. Напротив, негативные эмоции, такие как страх, гнев и печаль, могут привести к более рациональному и осмысленному принятию решений.

- Маркетинг и реклама: маркетинговые стратегии и рекламные кампании могут влиять на то, как люди определяют свои потребности и выбирают товары и услуги. Маркетологи используют различные техники, такие как психологию цен, социальное доказательство и создание образов бренда, чтобы манипулировать эмоциями и ожиданиями потребителей.

В заключение, психология потребления является сложным и многогранным направлением, которое исследует мотивы, поведение и процесс принятия решений потребителей. Она учитывает множество факторов, включая личностные особенности, социальные нормы, эмоции и маркетинговые стратегии, которые влияют на то, как люди определяют свои потребности и выбирают товары и услуги. Понимание этих факторов может помочь предпринимателям и маркетологам разрабатывать более эффективные стратегии и решения для удовлетворения потребностей своих клиентов.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/551555/>

Буллинг в школе: виды, причины и способы предотвращения

Буллинг — это систематическое унижение, запугивание или жестокое обращение с одним или несколькими учениками со стороны других учеников. Буллинг может проявляться в различных формах, таких как физическое насилие, издевательства, эмоциональное преследование, изоляция и кибербуллинг. Это серьезная проблема, которая может существенно повлиять на психологическое и физическое здоровье жертв, а также на их успеваемость в школе.

Виды буллинга

1. Физический буллинг: включает в себя насилие, такие как удары, толчки, порча личных вещей и другие виды физического преследования.
2. Эмоциональный буллинг: включает в себя унижение, высмеивание, запугивание, изоляцию и другие виды психологического преследования.
3. Кибербуллинг: включает в себя преследование через социальные сети, электронную почту, текстовые сообщения и другие онлайн-платформы.
4. Сексуальный буллинг: включает в себя нежелательные сексуальные комментарии, домогательства, насилие и другие виды сексуального преследования.

Причины буллинга

Буллинг может быть вызван различными факторами, в том числе:

1. Недостаток внимания и любви со стороны родителей или опекунов.
2. Негативный опыт и стресс в семье.
3. Неудачи в академических или спортивных достижениях.
4. Желание доминирования и контроля над другими.
5. Неправильное восприятие собственных сил и возможностей.
6. Влияние массмедиа и культуры насилия.

Способы предотвращения буллинга

1. Создание безопасной школьной среды: школы должны создавать и поддерживать культуру уважения, терпимости и инклюзивности, чтобы поощрять учеников к сотрудничеству и доброжелательному отношению друг к другу.
2. Обучение учителей и персонала: учителя и персонал школы должны быть обучены распознавать и предотвращать случаи буллинга, а также знать, как реагировать на них.
3. Просвещение учеников: ученики должны быть проинформированы о последствиях буллинга и поощряться к участию в программах и мероприятиях, направленных на предотвращение буллинга.
4. Поддержка жертв: жертвам буллинга должна быть предоставлена поддержка и помощь, включая психологическую помощь, если это необходимо.
5. Привлечение родителей и опекунов: родители и опекуны должны быть вовлечены в процесс предотвращения буллинга и информированы о значимости этого вопроса.

В заключение, буллинг в школе — это серьезная проблема, которая может привести к травматическим переживаниям и негативным последствиям для жертв. Однако, путем создания безопасной школьной среды, просвещения учеников и учителей, поддержки жертв и привлечения родителей и опекунов, мы можем предотвратить и уменьшить случаи буллинга в школах

Я хочу вернуть долг своей стране, которая много лет бестолково и неправильно, но, всё-таки, меня лечила. Работать сколько сил хватит на благо российского государства.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/551492/>

Как пересекаются математика и психология?

Статья «Психологические механизмы решения текстовых задач по математике» обсуждает пересечение математики и психологии в контексте решения задач. Авторы утверждают, что традиционные подходы к решению задач, основанные на формальных операциях и интеллектуальных действиях, не полностью объясняют процесс решения задач. Они приводят экспериментальные данные, которые показывают, что даже при наличии необходимых интеллектуальных операций люди могут не справиться с решением задачи.

Авторы предлагают использовать метафору «карты и территории» для описания процесса решения задач. Карта представляет собой знаковую систему, которая описывает территорию, т.е. референт, набор явлений и связей между ними. Отношение карты к территории является референцией.

Авторы утверждают, что процесс решения задач включает в себя создание карты, т.е. знаковой системы, которая описывает территорию. Однако карта не может быть целиком произвольной, иначе она перестанет быть картой и превратится в индивидуальный шифр. Карта условна, изменения на ней не влияют на территорию, и ею надо уметь пользоваться.

В целом, статья подчеркивает важность понимания психологических механизмов, которые участвуют в процессе решения задач, и предлагает новый подход к решению задач, основанный на метафоре «карты и территории».

Цифры, описывающие характер, от Мохаммеда Сидика Афгана

Уникальная система расчётов уважаемого господина афганского академика Мохаммеда Сидика Афгана позволяет не только прогнозировать будущее, но и определять «характер» каждой цифры, сопровождающей человека в течении жизни.

Например, цифра 1 в дате рождения говорит о том, что человек берёт энергию от природы; цифра 2 в дате рождения говорит, что человек берёт энергию от общения; цифра 3 в дате рождения говорит о том, что человек берёт энергию из Космоса; цифра 4 в дате рождения говорит, что человек от природы имеет запас здоровья; цифра 5 в дате рождения означает, что человек берёт энергию от любви.

Ваш психолог-консультант, ароматпсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/551058/>

Экономические игры

История моего знакомства с экономическими играми

Я уже рассказывала про экономическую игру симулятор Кийосаки, которая помогает преодолеть страх и (сначала в игровом виде) перейти на новый уровень доходов. Я на этом симуляторе играла всего несколько раз и собиралась вплотную заняться преодолением своих страхов.

Но поменялась ситуация в мире. И, видимо, поэтому моя защитная программа блокирует вход на сайт симулятор Кийосаки.

Вообще, к азартным играм я отношусь резко отрицательно. Это — карточные азартные игры, игра в казино. Но, и среди карточных игр существует группа игр, которые относятся к коммерческим, где можно просчитать шаги противника. Например, вист и кинг.

Я думаю, что разработчики вышеуказанных игр по ссылке предусмотрели именно возможность экономического/коммерческого расчёта. И будет, действительно, интересно!

Теория игр, методы оптимальных решения, которые упоминаются ниже, были у меня в программе экстерната по специальности «математик-экономист».

Экономические игры: Психологические Аспекты Принятия Решений

Экономические игры представляют собой серию экспериментальных методов, используемых для изучения поведения и принятия решений в экономических ситуациях. Эти игры позволяют исследователям в области экономической психологии изучать, как люди реагируют на различные экономические стимулы, оценивают риски и принимают решения в условиях неопределенности.

Теория Игр и Экономическое Поведение

Теория игр, разработанная Джоном фон Нейманом и Оскаром Моргенштерном, является фундаментальной базой для понимания экономических игр. Эта теория описывает, как люди принимают решения в ситуациях, когда исход зависит от действий нескольких участников. В экономических играх участники принимают решения, основываясь на своих собственных предпочтениях и предположениях о поведении других игроков.

Типы Экономических Игр

Существует несколько типов экономических игр, каждый из которых исследует различные аспекты принятия решений:

1. Дилемма Заключенного: Эта игра исследует проблему сотрудничества и доверия между двумя игроками. Каждый игрок должен решить, сотрудничать или нет, не зная, как поступит другой игрок.

2. Игра на Доверие: В этой игре один игрок передает деньги другому игроку, который затем решает, сколько денег вернуть. Эта игра исследует уровень доверия и сотрудничества между людьми.

3. Аукционы: Аукционы представляют собой игры, в которых участники предлагают цены за определенный товар или услугу. Аукционы исследуют поведение людей в условиях неопределенности и конкуренции.

4. Игры с Нулевой Суммой: В этих играх выигрыш одного игрока равен проигрышу другого игрока. Игры с нулевой суммой исследуют конкурентное поведение и стратегии принятия решений.

Психологические Аспекты Принятия Решений

Экономические игры позволяют исследователям изучать различные психологические аспекты принятия решений, включая:

1. Риск и Неопределенность: Экономические игры исследуют, как люди оценивают и реагируют на риск и неопределенность в принятии решений.

2. Сотрудничество и Доверие: Игры, такие как дилемма заключенного и игра на доверие, исследуют уровень сотрудничества и доверия между людьми.

3. Конкурентное Поведение: Игры с нулевой суммой и аукционы исследуют конкурентное поведение и стратегии принятия решений.

4. Эмоции и Принятие Решений: Экономические игры также исследуют роль эмоций в принятии решений, включая влияние стресса, возбуждения и удовольствия.

Заключение

Экономические игры представляют собой мощный инструмент для изучения поведения и принятия решений в экономических ситуациях. Понимание психологических аспектов принятия решений может помочь разработать более эффективные экономические политики и стратегии принятия решений. Кроме того, экономические игры могут быть использованы для обучения людей более эффективному принятию решений в реальных экономических ситуациях.

Ваш психолог-консультант, ароматпсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX..

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/549146/>

Коммерческие игры: как они влияют на нашу психику

Коммерческие игры уже давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они проникли в каждый дом, каждый телефон и каждый компьютер. Мы играем в них, чтобы расслабиться, чтобы провести время с друзьями или просто чтобы убить время. Но как коммерческие игры влияют на нашу психику? В этой статье мы постараемся ответить на этот вопрос.

История коммерческих игр

Игра в коммерческие игры ведётся от завезённых в Россию в XVII в то ли запорожскими казаками, то ли немцами из Германии традиционных колод карт. Сначала их запрещали, вообще, потом нашли золотую середину: разрешили играть только в дворянских домах, запретив простонародью.

В России можно было выиграть в карты поместье, крепостных, породистую лошадь и т. д.

Чем отличаются коммерческие игры от азартных? В коммерческих играх типа вист или кинг можно просчитать карты противника-игрока, а не просто игра на деньги!

Психологические механизмы коммерческих игр

Коммерческие игры используют различные психологические механизмы, чтобы привлечь и удержать игроков. Одним из наиболее эффективных механизмов является система вознаграждений. Когда мы выполняем определенные действия в игре, мы получаем вознаграждения, такие как очки, монеты или другие виртуальные товары. Это активирует нашу систему вознаграждения, которая связана с высвобождением дофамина, гормона удовольствия.

Другим важным механизмом является система прогрессии. Когда мы играем в игру, мы прогрессируем, проходя через уровни, миссии или другие задания. Это создает чувство достижения и мотивирует нас продолжать играть.

Влияние коммерческих игр на психику

Коммерческие игры могут иметь как положительное, так и отрицательное влияние на нашу психику.

Положительное влияние

- **Релаксация и стресс-релиз:** Игры могут помочь нам расслабиться и снять стресс после долгого дня.
- **Улучшение когнитивных функций:** Некоторые игры, такие как головоломки или стратегии, могут улучшить наши когнитивные функции, такие как память, внимание и решение проблем.
- **Социальная связь:** Многие игры предлагают возможность играть с другими людьми, что может помочь нам наладить социальные связи и общаться с другими.

Отрицательное влияние

- **Зависимость:** Коммерческие игры могут быть очень увлекательными, и некоторые люди могут стать зависимыми от них. Это может привести к проблемам в реальной жизни, таким как проблемы с работой, учебой или отношениями.
- **Агрессия и насилие:** Некоторые игры содержат агрессивный или насильственный контент, который может повлиять на нашу агрессивность и поведение в реальной жизни.
- **Негативное воздействие на самооценку:** Игры могут создать нереалистичные ожидания и сравнения, которые могут негативно повлиять на нашу самооценку и уверенность в себе.

Заключение

Коммерческие игры могут иметь как положительное, так и отрицательное влияние на нашу психику. Хотя они могут быть увлекательными и полезными, важно помнить о потенциальных рисках и негативных последствиях. Чтобы использовать игры в пользу нашего психического здоровья, нам нужно быть осведомленными о наших игровых привычках и не допускать, чтобы игры стали нашим единственным источником удовольствия и смысла жизни.

Рекомендации

- **Установите границы:** Установите лимиты на время, которое вы проводите за играми, и не превышайте их.
- **Выбирайте игры с умом:** Выбирайте игры, которые подходят вашему возрасту и интересам, и избегайте игр с агрессивным или насильственным контентом.
- **Проводите время с другими:** Проводите время с друзьями и семьей, занимайтесь другими хобби и интересами, чтобы не допустить, чтобы игры стали вашим единственным источником удовольствия.

Играйте с умом и заботьтесь о своем психическом здоровье!

Ваш психолог-консультант, аромапсихолог, определение соционико-психософско-темпористического типа личности запись по тел 8-920-610-19-37 консультация по skype, telegram, MAX.

Автор: Сердюченко Лина Анатольевна

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/549127/>

Педагогическая психология: Основные концепции и подходы

Продолжаю статьи по педагогической психологии. Ранее мною была опубликована статья под названием «Здоровая конкуренция» или «сонное царство»? <https://www.b17.ru/article/542299/>

В ней я рассказала о важности для образовательного процесса удачно укомплектованного коллектива учеников: желательно, чтобы класс был укомплектован по квадрам: соционической, психософской, темпористической. Нет возможности совместить всё? То, хотя бы по психософской. При общении в квадрах стимулируется приобретение качественных знаний. Повышается настроение, а, следовательно, улучшается психологический климат в коллективе.

Ссылка на статьи про соционические квадры:

Первая квадра по соционике <https://www.b17.ru/article/498554/>

Вторая квадра по соционике <https://www.b17.ru/article/504209/>

Третья квадра по соционике <https://www.b17.ru/article/499340/>

Четвёртая квадра по соционике <https://www.b17.ru/article/505111/>

Психософия::

Вторая квадра по психософии <https://www.b17.ru/article/524850/>

Темпористика:

Темпористика. Квадра 5. Лазутчики и разведчики <https://www.b17.ru/blog/321392/>

Педагогическая психология — это область психологии, изучающая процессы обучения и воспитания, а также психологические аспекты образовательной деятельности. Она исследует, как люди учатся и развиваются в образовательных контекстах, и как можно оптимизировать эти процессы для достижения наилучших результатов.

Основные концепции педагогической психологии

1. Когнитивное развитие

Когнитивное развитие относится к изменениям в мышлении, памяти, решении проблем и других интеллектуальных способностях. Одной из ключевых теорий в этой области является теория когнитивного развития Жана Пиаже, которая описывает, как дети проходят через четыре стадии развития: сенсомоторную, дооперациональную, конкретно-операциональную и формально-операциональную.

2. Мотивация

Мотивация играет важную роль в процессе обучения. Она может быть внутренней (внутренняя мотивация) или внешней (внешняя мотивация). Внутренняя мотивация связана с интересом и удовольствием от самого процесса обучения, тогда как внешняя мотивация связана с внешними наградами и поощрениями.

3. Социальное обучение

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.