

## [B2] Jak emocje wpływają na naszą pamięć?

### 1. W tekście znajdują się numery odpowiadające zdaniom pod tekstem. Połącz numery ze zdaniami

Pamięć robocza, czyli zdolność do magazynowania informacji, na przykład usłyszanych podczas wykładu, zmniejsza się, gdy mamy dobry nastrój. Do takich wniosków doszli psycholodzy, wpływając na stan ducha badanych studentów dwoma rodzajami filmów. Jeden był fragmentem komedii, a drugi instruktażem na temat układania paneli podłogowych. Po krótkim seansie widzowie obu filmów robili testy na pamięć. **-1-** Na koniec mieli przypomnieć sobie we właściwej kolejności co najmniej sześć z nich. Zdecydowanie gorzej wypadli ci, którzy oglądali komedię.

#### Cisza się nie przydaje

Podczas intensywnej nauki przydaje się też ponura muzyka. Jej skuteczność potwierdza amerykański psycholog dr Justin Storbeck z Queens College. Z pewnością każdy ma własne ulubione smutne melodie, ale w warunkach eksperymentalnych świetnie sprawdził się utwór „Adagietto” Gustawa Mahlera. Przygnębiał wszystkich bez wyjątku, natomiast poprawę humoru gwarantowała „Eine Kleine Nacht Musik” Wolfganga Amadeusza Mozarta. Jak w każdym eksperymencie i tu stworzono tzw. grupę kontrolną, składającą się z osób, które nie słuchały niczego. **-2-** Po słuchaniu ciszy lub muzyki uczestnicy doświadczenia wypełniali ankietę badającą ich stan emocjonalny. Po czym wszyscy mieli przypomnieć sobie słowa z prezentowanej wcześniej listy i wymienić je w odpowiednim porządku. Słuchacze Mahlera wypadali w testach zdecydowanie lepiej niż słuchacze Mozarta i ci, którzy mieli okazję posiedzieć w ciszy.

#### Sposób na cementowanie pamięci

„Wielokrotnie dowiedziono, że jeśli dodamy do porcji informacji emocjonalny kontekst, to szybciej i na dłużej ją zapamiętujemy, a później skuteczniej sobie taki materiał przypominamy.” – mówi prof. Ray Dolan, neurobiolog i ekspert od nastrojów z University College w Londynie. Emocje jak mało co cementują wspomnienia. Szczególnie mocno te przykre. **-3-** Także szczegóły wypadku samochodowego pamiętamy przez długie lata, wspominamy je jak na zwolnionym filmie. Ktoś, kto jadąc nocą, wpadł na drzewo, na drzew oświetlonych światłami samochodów może czuć paniczny lęk przez długie lata. Darwin uważał, że emocje są ewolucyjnym przeżytkiem. **-4-** Albo Darwin się mylił, albo nadal jesteśmy na bardzo wczesnym etapie rozwoju.

## [B2] Jak emocje wpływają na naszą pamięć?

Ośrodek zarządzający emocjami leży głęboko w mózgu. Nad nią znajduje się część odpowiedzialna za to, co nazywamy intelektem. -5- Z codziennego doświadczenia wiemy, że nie pamiętamy wszystkiego z przeszłości. Znaczenie doświadczeniom nadają właśnie emocje.

„Dlatego czemu towarzyszą emocje, pamiętamy, a to, co jest neutralne, przepada w zapomnieniu. Nie jest to oczywiście nasz świadomy wybór, ale intuicyjny. Warto pamiętać ważne rzeczy z przeszłości, bo mogą być także ważne w przyszłości” – mówi prof. Dolan. -6- Te hormony można zresztą podać nawet w formie zastrzyku, bo równie silnie działa na pamięć porcja adrenaliny podana w miłym, spokojnym otoczeniu.

### Emocjonalny termometr

Konsekwencją przeżywania strachu jest także wyostrenie zmysłów – wzroku, dotyku, węchu. Fala hormonów stresu wywołana przez thriller sprawia, że mamy na krótko wyostrzoną uwagę. Prof. Patrik Vuilleumier z University of Geneva na niedawnej konferencji na temat neurobiologii emocji w Stresa we Włoszech mówił, że większość ludzi po wyjściu z kina po trzymającym w napięciu filmie zauważa w otoczeniu znacznie więcej szczegółów niż zwykle (tak jak w realnej przerażającej sytuacji). Co nie oznacza jednak, że nadmiar negatywnych emocji jest dobry dla pamięci.

Ten, kto miał „czarną dziurę” w głowie podczas egzaminu czy publicznego wystąpienia, nie będąc w stanie przypomnieć sobie najprostszyc faktów, doświadczył działania skrajnie silnych emocji. -7- Podobne rezultaty ma stres długotrwały. Badania mózgu ujawniają, dlaczego każdy świadek tragicznego wypadku pamięta je nieco inaczej. Silne przeżycie sprawia, że mózg zaniedbuje detale. Skoro skupiamy się na tym, co emocjonalne, informacja neutralna ma mniejsze szanse na zakodowanie, a nawet jeśli zostanie zapisana, to na tyle płytko, że nie przejdzie do pamięci długotrwałej. Jeśli jednak poziom stresu nie przekroczył granicy niebezpiecznej dla pamięci, wtedy doświadczamy jego pozytywnego wpływu, wyostrającego pamięć.

**Tekst pochodzi ze strony:** <https://www.focus.pl/artykul/zapamietane-w-emocjach?>

- a) I dlatego też lepiej zapamiętujemy informacje pod wpływem strachu, niepokoju, gniewu, czyli pod wpływem hormonów stresu.
- b) Jednak stara „emocjonalna” część zaskakująco często przejmuje dominację i rządzi niemal każdą sferą naszego życia.
- c) Mimo upływu czasu, słysząc piosenkę, której słuchaliśmy po rozstaniu, odczuwamy dojmujący smutek.

[B2] Jak emocje wpływają na naszą pamięć?

- d) Naukowiec z góry bowiem założył, że cisza wprowadza w nastrój neutralny.
- e) Ostry stres niszczy struktury w mózgu odpowiadające za pamięć roboczą.
- f) Studenci słuchali nagrania składającego się wyłącznie z kilkunastu liczb
- g) W miarę postępu ludzkości miały stawać się coraz mniej ważne i w końcu całkiem zginąć.

2.Odpowiedz ustnie lub pisemnie na pytania

1. Jakie filmy oglądali uczestnicy eksperymentu filmowego?

.....

2. Jak w eksperymencie Storbecka wypadła grupa badanych słuchająca ponurej muzyki?

.....

3. Jakiego rodzaju emocje przywołują bardziej intensywnie wspomnienia?

.....

4. Co miało stać się z emocjami według Darwina?

.....

5. Co decyduje o tym, które doświadczenia zapamiętujemy?

.....

6. Co się dzieje z człowiekiem, który wychodzi z kina po obejrzeniu thrillera?

.....

7. Jaki stres nie wpływa dobrze na pamięć?

.....

[B2] Jak emocje wpływają na naszą pamięć?

## Odpowiedzi

1.1f, 2d, 3c, 4g, 5b, 6a, 7e

2.1. Badani oglądali instrukcję montażu paneli oraz komedię, 2. Wypadli najlepiej spośród wszystkich badanych, 3. Przykre emocje działają najlepiej na pamięć. 4. Emocje miały zaniknąć. 5. Intuicja decyduje o tym, które doświadczenia są emocjonalne, a więc zapamiętywane. 6. Taki człowiek zauważa więcej szczegółów wokół siebie. 7. Stres długotrwały i ostry są negatywne dla pamięci.