

ایران کنفرانس

## افزایش اعتماد به نفس با اسکن امواج مغزی

محققان دانشگاه UCLA توانستند با اسکن امواج مغز انسان، راه جدیدی برای افزایش اعتماد به نفس پیدا کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از دیلی میل، محققان دانشگاه UCLA آمریکا راهی جدید برای افزایش ناخودآگاه اعتماد به نفس افراد پیدا کردند.

این روش که "رمزگشایی بازخورد عصبی" نامیده شده است، با بررسی فعالیت‌های مغزی افراد در حین کار، حالتی که فرد با آنها بیشترین میزان اعتماد به نفس را احساس می‌کند، شناسایی می‌کند و در آن زمان به وی یک جایزه کوچک داده می‌شود و مغز به صورت شرطی این حالت را تکرار می‌کند.

این تکنیک می‌تواند به صورت عکس هم استفاده شود، به این صورت که در پایین‌ترین وضعیت اعتماد به نفس به فرد جایزه داده شود، تا اعتماد به نفس وی کاهش پیدا کند.

در این تحقیق یک صفحه نمایش برای افراد نمایش داده می‌شود که یک سری نقاط متحرک در آن وجود دارد و از آنها خواسته می‌شود که تشخیص دهند تمرکز نقاط در کدام سمت صفحه بیشتر است.

سپس از آنها خواسته شد که میزان اطمینان خود را در هر بار اعلام کنند و ضمن بررسی میزان اطمینان و مقایسه آن با امواج مغزی افراد، در صورتی که میزان اعتماد به نفس آنها در وضعیت بالایی بود 10 سنت جایزه به آنها داده می‌شد و با هر بار جایزه گرفتن در طول آزمایش میانگین اعتماد به نفس این افراد افزایش پیدا می‌کرد.

محققان این پروژه اعلام کرده‌اند که این تکنیک می‌تواند برای درمان افسردگی، خجالتی بودن مفید بوده و در از بین بردن ترس‌ها در افراد نیز استفاده شود.

این تحقیق در مرکز تحقیقاتی مشترک بین دانشگاه‌های UCLA و کیوتو انجام شده و نتایج آن در ژورنال‌های معتبر علمی به چاپ رسیده است.

