Новое исследование учёных из Университета Джорджии показало, что у «запойного» просмотра сериалов, т.н. «марафоно», есть положительная сторона. Оказалось, что длительный просмотр помогает справляться со стрессом. Когда человек погружается в вымышленный мир, он лучше запоминает сюжет, глубже сопереживает героям и даже переносит истории в свои фантазии и мечты. В исследовании, опубликованном в журнале Acta Psychologica, участвовали более 300 студентов.

За «запойный просмотр» считалось пять и более эпизодов подряд. Затем участников попросили вспомнить детали сюжета. Выяснилось, что именно такие зрители чаще возвращаются мысленно к увиденному, переосмысливают его и используют эти воспоминания как ресурс для восстановления после стрессов.

Учёные отмечают: это похоже на чтение книги от начала до конца за один раз. В таком случае сюжет воспринимается цельно, без потери мелких, но важных деталей.

При этом исследователи подчёркивают, что речь не идёт о призыве к многочасовому просмотру сериалов. Эффект зависит от человека и его образа жизни: то, что работает для студентов, может не подойти людям с напряжённым рабочим графиком.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены