

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Психологияда кеңінен таралған 7 миф

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.06.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/102014/>

1. Айқайлау ашудан босауға көмектеседі

Фильмдер мен кітаптар бізге стресстен арылу үшін орманға барып, айқайлау — ең жақсы тәсіл екенін үйретеді. Зерттеулер көрсеткендей, айқайлау тек ашуды күшейте алады. Егер сіз ашулансаңыз, ашуланудың себептерін талдап, бұл сезімді ұтымды ету керек, мысалы, жағдайдың себептері мен ықтимал салдарын жазу арқылы. Сонда артық эмоциялар басылып, конструктивті шешім қабылдауға болады.

2. Классикалық музыка өнімділікті арттырады

Танымал әдебиеттер назардың шоғырлануын жақсартатын, психиканы босаңсытатын және жұмыс тиімділігін арттыратын Бах немесе Моцартты тыңдаудың қаншалықты пайдалы екенін айтады. Классикалық музыкадан гүлдер тез өседі, тамақ дәмді болып көрінеді, ал балалар ақылды болады. Бірақ нақты зерттеулер көрсеткендей, музыка жанры соншалықты маңызды емес, маңыздысы-ол адамға ұнайды ма, жоқ па? Егер Моцарт ыңғайсыздық тудырса, ол сізді босаңсытпайды! Бірақ жақсы ескі Metallica өз жанкүйерлеріне Рахманинов немесе Чайковскийдің барлық концерттерінен үш есе күшті әсер етеді. Ал қсімдіктің өсу эксперименті, әдетте, классикаға қарағанда, рок музыкасының тиімділігін көрсетті.

3. Кез-келген өтірікшіні дене тілі арқылы таңу оңай

Сондай-ақ, қазіргі заманғы психология кез-келген өтірікші көздің бейсаналық қозғалысын, сөйлеу жылдамдығын немесе қарама-қайшылықты бет-әлпетін бере алады деп мәлімдейді. Бірақ іс жүзінде көзді бұру да, мұрынды тырнау да, басын шайқау да адамның өтірік айтқанына кепілдік бермейді. Кәсіби өтірікші өзінің денесін жақсы басқарады, сондықтан тіпті өтірік детекторы оны біле алмауы мүмкін! Сонда өтірікті қалай таңуға болады? Мұқият тыңдаңыз. Әңгімедегі сәйкессіздіктер, адам қайталай алмайтын көптеген қажетсіз мәліметтер жалған болып шығады. Егер өтірікші оқиғаны алдын-ала дайындауға уақыт болмаса, жауап берер алдындағы ұзақ үзілістер де соған дәлел болуы мүмкін.

4.Күлімсіреу адамды бақытты ете алады

Позитивті психологияның жақтаушылары күн сізді қызықтырмаса да, күлімсіреу сізді бақытты етеді дейді. Бұл әдемі естіледі, бірақ іс жүзінде мұндай тактика өте тиімді емес. Сіз бетіңіздің ауырсынуына дейін күле аласыз, бірақ бұл сіздің көңіл-күйіңізді нашарлататын мәселелерді шешпейді. Сонымен қатар, кейбір Claim: a fake Smile Can be bad for your Health зерттеулері жалған қуаныш сізді бақытты ете алатындығын жоққа шығарады.

Алайда, кез-келген миф сияқты, бұл тұжырымда кейбір шындық бар. Егер сіз көңілсіз болмасаңыз, ашуланбасаңыз, бірақ эмоционалды бейтараптықты сақтасаңыз, күлімсіреу көңіл-күйді жақсарта алады. Бірақ бұл шынайы қуаныш болуы керек. Денені алдау мүмкін емес: нағыз күлімсіреу арқылы сіз ерніңізді ғана емес, көз айналасындағы бұлшықеттерді іске қосады. Ми жағымды нәрсе болғандығы туралы сигнал алады.

Бірақ қуаныш маскасының астында жағымсыз эмоцияларды жасыру әрекеті-өзіңізді одан да жаман сезінуге мәжбүр етеді. Not always the best medicine: Why frequent smiling can reduce wellbeing зерттеулері сезімдерді басу стресс деңгейін жоғарылататынын көрсетеді.

5.Қабілеттер мидың басым жарты шарымен байланысты

Мидың басым жартысы адамның қаншалықты шығармашыл немесе рационалды екенін анықтайды деген идея өте танымал. Болжам бойынша, оң жарты шар шығармашылыққа, ал сол жақ — аналитикаға жауап береді.

Тек ғылым бұл теорияны растамайды. left Brain vs. Right: It 's a Myth, Research Finds зерттеулері көрсеткендей, адам екі ми сыңарларын бірдей пайдаланады, өйткені іс-қимылдардың көбі бассүйек қораптарының ішіндегі түрлі бөліктердің арасындағы байланыстардың есебінен орындалады. Адамның өмір салтына байланысты, бейімделу механизмдеріне байланысты, мидың кейбір бөліктері күшейе түсуі мүмкін. Бірақ бұл бүкіл жарты шар туралы емес.

7.Адам ми мүмкіндіктерінің тек 10% пайдаланады

Бұл миф ХІХ ғасырдың екінші жартысында, ғалымдар вундеркинд пен қарапайым адамның оқу қабілетін салыстырған кезде пайда болды. Теория ХХ ғасырда, зерттеушілер адамдардың миының көптеген бөліктері белсенді емес екенін байқаған кезде күшейе түсті. Бұл олардың ми қуатының тек 10% — ын пайдаланады деп ойлады.

Қазіргі зерттеулер көрсеткендей, біз күн ішінде мидың 100% қолданымыз , бірақ оның барлық бөліктерін бірден емес. Әр бөлім әртүрлі функцияларды орындайды. Сондықтан мысалы, тыныс алуды басқаратын бөлімдер, тоқтаусыз белсенді. Қажет болса, басқа бөліктер қосылады.

7. Сіз өскен кезде адам ретінде дамуды тоқтатасыз

25 жасында адамның жеке басы жетіліп, содан кейін оны травматикалық тәжірибе сияқты өте маңызды оқиға ғана өзгерте алады деген пікір кең таралған. Көптеген адамдар осы жасқа қарай олар өмірлерінің мәнін біліп, тұрақтылыққа ұмтылуы керек деп санайды.

Бірақ жеке тұлға 25 жылдан кейін өзгере береді, бұл 132,5 мың адамның қатысуымен өткен ауқымды зерттеуден көрінеді. Адамдар жасына қарай алатын жалпы белгілер бар. Қартайған сайын олар басқалармен ынтымақтасуға көбірек бейім, бірақ олар аз ашық болады.

КМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.