

Сэтгэл судлалын туршилтаар тогтоогдсон гайхмаар 10 ололт

Бичсэн Administrator

2015 оны 11-р сарын 11, Лхагва гариг, 02:36 - Сүүлд шинэчлэгдсэн 2015 оны 11-р сарын 11, Лхагва гариг, 02:54



1. Амьдралд “жижиг” зvйлс илvv чухал. Амьдралд тохиолддог томоохон vйл явдлууд бидэнд илvv чухал, жишээлбэл тогсолтийн баяр, хурим, шинэ хvv мэндлэх гэх мэт. Гэтэл эдгээр томоохон vйл явдлууд сайн сайхан амьдрахад бидний боддог шиг их чухал нолоотэй байддагvй аж. Харин одор тутмын амьдрал дах “жижигхэн” vйл явдлууд сайн сайхан амьдралд илvv чухал vврэг гvйцэтгэдэг. Яг л ажлын байран дээрээ жижиг, жижиг асуудлуудыг шийдсэнийхээ дараа маш их сэтгэл ханамж авдагтай адил. Тvvнчлэн, хvний аз жаргалтай амьдралд хамгийн их нолоолдог зvйлс нь: сайн унтаж амрах, ажлын байран дээрх бага зэргийн уналт-сэргэлт, найз ноход болон гэр бvлийн харилцаа гэх мэт, оороор хэлбэл эдгээр “жижигхэн” зvйлс биднийг аз жаргалтай болгодог байх нь.

2. Гайхамшигт олон-vйлдлийн чадвар. Дадлага хийснээр нэгэн зэрэг уншиж бас бичих чадвартай болох боломжтойг та мэдсэн vv? Хvмvvс оорсдийн боддогоос ч илvv их зvйлсийг хийх чадвартай тэгээд бvр нэгэн зэрэг олон vйлдлийг шvv.

3. Бодлоо дарж хориглох нь сөрөг нөлөөтэй. Сэтгэлээр унаж, ямар нэг зvйлд санаа зовсон вeд хvмvvс ихэвчлэн *“энэ талаар бодохгvй байсан нь дээр, бодлоосоо гаргаад хаячих!”* гэж зовлодог. Энэ бол маш муу зовлогоо юм. Оорийн бодлыг дарж хориглох нь их сорог нолоотэй. Яг л ягаан зааны тухай битгий бодоорой гэхэд бодохгvй байж чаддагvйтэй адил. Дарж хориглогдсон бодол эргэж ирэхдээ **өмнөхөөсөө илvv хvчтэй, илvv хор уршигтай** болсон байдаг.

4. Хоёр (гурав, дөрөв...) -олуулаа байх нь ганцаараа байснаас “дээр” гэсэн vг биш. Х айрцагнаас гадуур сэтгэхийг хvсч байна уу? Тэгвэл сэтгэл судлалын судалгаагаар бvлэг дотор байгаа хvн: залхуурах, ярьж байх вeдээ оорийн санаагаа мартах, бусад хvмvvс юу гэж бодох бол гэхээс санаа зовох зэрэг хандлагатай байдгийг тогтоожээ. Тиймээс шинэ санаа бодож олох,

Сэтгэл судлалын туршилтаар тогтоогдсон гайхмаар 10 ололт

Бичсэн Administrator

2015 оны 11-р сарын 11, Лхагва гариг, 02:36 - Сvvлд шинэчлэгдсэн 2015 оны 11-р сарын 11, Лхагва гариг, 02:54

брейнсторм хийх вeдээ ганцаараа байх нь илvv дээр

, харин нэгэнт олчихсон шинэ санаагаа бvлгийнхээ гишvvдтэй хэлэлцээрэй.

5. Сохор сонголт. Бид vргэлж “яагаад энэ шийдвэрийг гаргах болсон бэ?” гэдэг шалтгаанаа мэддэг билvv? Жишээлбэл, танд яагаад энэ залуу/бvсгvй таалагддагийг та мэдэхvv? Заримдаа бид оорсдоо шалтгааныг нь мэдэхгvй ч сонголт хийдэг, шийдвэр гаргадаг. Яг л бид хайртай хvндээ яагаад хайртай болсноо мэддэггvйтэй адил. Энэ нь **бидний оюун санаанд юу болж байдгийг бид маш бага хэмжээнд ухамсарладгийн** нэг жишээ юм.

6. Зөгнөл (фантаз) сэдлийг бууруулдаг. Хvмvvc оорсдийгоо сэдэлжvvлдэг нэг арга нь ирээдvйн талаар уран зогнож “фантазлах” юм. Учир нь ирээдvйнхээ талаар эерэгээр тосоолох нь биднийг зорилгоруугаа тэмvллэх сэдлийг огно гэж боддог. Тэгвэл сэтгэл судлаачид, ирээдvйн амжилтын талаар эерэгээр бодож **фантазлах нь vнэндээ сэдэлд муугаар нөлөөлдөг** гэдгийг анхааруулж байна. Энэ нь хэт ирээдvйдээ товлорох эсвэл бодит байдлаас халих аюултай. Тиймээс фантазлахынхаа оронд бодит дvгнэлт огч бодитоор сэтгэх нь “дээр” бололтой.

7. Дарангуйлалд дуулгавартай байдал. Ихэнх нь хvмvvc оорийгоо биеэ даасан бодолтой хvн гэж итгэдэг. Гэтэл

Стэнли

Милграмын алдарт туршилтаар:

нийт оролцогчдын 63% нь туршилтыг удирдагч зогс гэж хэлэх хvртэл ногоо хvнээ тогоор цохиулсаар байж, бvр тогонд цохиулж байгаа хvн орилж, гуйж, амь тэмцэж байхад хvртэл vргэлжлvvлсээр байсан байна. (Энэхvv туршилтын талаар дэлгэрэнгvй уншихыг хvсвэл манай блогын

‘Сэтгэл судлалын тvvхэн дэх 10 аймшигтай туршилт’

нийтлэлийг сонирхоорой.) Нохцол байдал бидний вйл ходлолд маш хvчтэй ноолоо vзvvлдэг ч бид тэр бvр анзаардаггvй бололтой.

8. Пласебо эффект. Аспирин уусны дараа хэдхэн секундэд толгойны овчин намдаж байгаа юм шиг санагдаж байсан уу? Аспирин мансууруулах бодис биш учир ууснаас хойш ядаж 15 минутын дараа вйлчлэх ёстой шvv дээ. Энэ бол пласебо эффект юм, оороор хэлбэл оюун ухаан тань эм уусан гэдгийг мэдэж байгаа учраас бие тань дээрдсэн мэт санагдаж байгаа юм. Тэр ч бvv хэл зарим судалгааны vр дvнгээр

П

розадын вйлчилгээний (сэтгэл гутралын эсрэг эм) 80% нь зөвхөн пласебо эффектийн нөлөө

гэж vзжээ.

9. Хий юм харах нь хэвийн vзэгдэл. Хий юм хардаг хvмvvсийг сэтгэцийн оорчлолттэй, хэвийн биш гэж хвлээж авах хандлагатай байдаг. Тэгвэл энэ талаарх судалгааны vр дvнгээр 3 хvн тутмын 1 нь амьдралдаа ямар нэг байдлаар хий vзэгдэл харж байсан гэж хариулсан бол 20% нь сард ядаж нэг удаа, 2% нь долоо хоногт нэг удаа хардаг гэж хариулсан (Охаюн, 2000). Үvнтэй адилаар, **“хэвийн” хvмvvст ч ихэнхдээ паранойд бодлууд бодогдож байдаг аж**. Охаюны судалгаанд оролцогчдын 40% нь мон л ямар нэг байдлаар паранойд бодлууд бодож байсан гэсэн vр дvн гарчээ. Тэгэхээр бидний ихэнх нь сэтгэцийн эмгэгтэй гэсэн vг vv?

10. Танин мэдэхvйн зөрчил (cognitive dissonance). Бид хоёр эсрэг утгатай ‘зорчилдсон’ мэдээллийг хвлээж авахдаа ухамсаргvйгээр нэгийг ногоод нь нийцvвлж **хувиргаж** хвлээж авдаг. Жишээлбэл авилгал авч/огч байгаа хvмvvсээс шалтгааныг нь асуухад “бvгд л ингэдэг шvv дээ” гэж хариулдаг. Оороор хэлбэл vнэнч шударга байх нийгмийн хэм хэмжээ болон авилгал авах нь хоорондоо зорчилдох вeд “бvгд л ингэдэг шvv дээ” гэсэн бодлоор нийгмийн хэм хэмжээг хувиргаж байгаа хэрэг.