

П О С О К А

Брой 42



ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ИНТЕРНЕТ КОМУНИКАЦИЯТА



Един от основните дебати в наши дни е дали интернет комуникацията е психологически здравословна или не. Все повече хора ежедневно стават част от он-лайн обществото и общуват по между си чрез социалните мрежи. Понеже този начин на комуникиране е все по-разпространен, взаимоотношенията лице-в-лице вече не са такава необходимост както преди.

Един от факторите, поради които се увеличава комуникацията по интернет, е предимството, че предоставя на хората, и особено на тези, които са по-затворени и стеснителни, възможност за безпрепятствено общуване. Поражда се така нареченият „ефект на невъздържаност“, който се характеризира с елементи като анонимност, неутрализиране на статута и намалена социална тревожност.

Когато хората не могат да бъдат видяни от друг, те са по-склонни да се разкрият и да споделят истинските си чувства и мисли. При персоналните взаимоотношения (очи-в-очи) и евентуално неравносложно положение между личностите, човек има какво да губи и предпочита да не споделя своите усещания. В тези лични отношения съществува ниво на уязвимост. Съществува и вероятност лицето, което получава информацията да осъди по някакъв начин чутото, а лицето, което дава информацията – да бъде наранено от това. Общуването чрез помощта на интернет премахва тази уязвимост, но от друга страна много хора твърдят, че не съществува същинско емоционално изразяване он-лайн.

Някои изследвания са открили още едно предимство на интернет комуникацията. Това е общуването с вече установени приятели, близки и членове на семейството. Резултатите от тези проучвания показват, че този вид интернет взаимодействие между хора със съществуваща връзка, е положително

допълнение към техните взаимоотношения. Повечето от тях дори са съобшили за повишаване на интимността един към друг.

Интернет също така предлага възможност за хората с увреждания и тези, които са изолирани от обществото, да имат отношения, които не биха имали по друг начин. Основната причина за това е, че „мрежата“ премахва физическия аспект в общуването, който е препятствие за много от тези хора.

Същото проучване доказва още, че силно срамежливи те личности, които не са склонни към социализация, е вероятно да осъществят интимна интернет комуникация. Това е така, поради защитата, сигурността, която дава он-лайн общуването.

Превод от
чуждестранния печат:
Кремена Маркова
/студентка по психология/

ПСИХОДРАМА



Психодрамата е метод за психотерапия и за личностно развитие. Всеки психолог е обучен в техники, чрез които може да помага на хората, за да решават проблемите си и да се чувстват по-добре. Техниките са различни - в зависимост от парадигмата, в която е обучен психологът. Някои от парадигмите са: когнитивно-поведенческа терапия, психодинамична, позитивна и т.н. Психодрамата е една от тези парадигми. Тя се състои от специфични техники, които спомагат за разрешаването на различни проблеми. Психодрамата е метод, който е създаден от Дж.Л.Морено, за който се твърди, че има български произход. Произходът на думата е от гръцки език, където *psyche* е душа, а *drama* - действие. Ето и основите, на които се гради психодрамата:

Роля

В психодрамата

проблемите на клиента не само се изговарят, но и се разиграват като сцени. Например, ако клиентът е имал конфликт с интимния партньор, това, което се е случило не се преразказва, а се изиграва, като клиентът влиза в своята роля и в ролята на партньора си. Това му дава възможност да погледне реалистично чуждата гледна точка, както и да види себе си и ситуацията отстрани – нещо, за което рядко имаме възможност в реалността. Така човек „проглежда“ за много нови аспекти на ситуацията и на проблема си.

Чрез психодрама клиентът има възможност да влиза и в неспецифични за него роли, което го обогатява и доразвива като личност. Например на някой скромен и срамежлив човек, може да му се наложи да влезе в ролята на самоуверен и асертивен човек. Това ще му даде възможност да разбере кое точно го смущава и кое му пречи да бъде по-себеутвърждаващ се и ще развие нови качества в него, които да бъдат полезни в живота му.

Клиентът има възможността да изследва, опознава и развива различните си

социални роли - на дете, на съпруг/а, на служител, на съсед, на родител и т.н. Много често проблемите идват от конфликти в социалните роли. Например ролята на съпруг може да е пренебрегната заради ролята на майка. Тогава настават конфликти с интимния партньор, клиентът да се чувства в дисхармония със себе си, „задушаване“ детето си и т.н.

Тук и сега

Ситуациите се разиграват сякаш се случват в този момент. Така клиентът може максимално добре да се потопи в преживяванията си от конкретната минала ситуация. Ефектът, който се търси, също е насочен към настоящия момент. Клиентът се връща в миналото, но винаги се търси приложение на това „връщане“ в настоящето. Така психодрамата се явява парадигма, която обхваща и миналото, и настоящето. Голяма част от останалите парадигми наблягат предимно на едното или на другото.

Техники

В психодрамата се използват най-различни техники, за да достигне човек до себе си и да се опознае. Част от

ПСИХОДРАМА



техниките са свързани с влизане в различни роли, но също така се използват и арт техники, които са свързани с музика, рисуване и т.н. Понякога се ползват и кукли, което обогатява допълнително метода и го прави интересен.

Индивидуален и групов метод

Психодрамата може да се използва в индивидуални сесии, но също така и в групов формат. Групите по психодрама са изключително подходящи за личностно развитие и израстване, за усъвършенстване на уменията за комуникация, за разрешаване на индивидуални проблеми, както и за получаване на откровена обратна връзка от останалите членовете на групата.

Приложение

Психодрамата е метод, който е широко приложим. Той се използва от психотерапевтите в тяхната индивидуална и групов работна. Също

така се използва при работа с деца, с помощта на техниките с кукли. При тренингите за усвояване на различни умения, които са приоритет на трудово-организационната психология, се използват предимно техники от психодрамата - ролеви игри, различни методи за сплотяване на екип, покачване на доверието и т.н.

Сертифициране

Психодрама - терапевтите минават дългогодишно обучение (в рамките на 6-7 години). То се реализира в институти, извън университетите. Има няколко института в България, където това е възможно да се случи. Обучението се извършва в три нива - нулево, първо и второ. В нулево ниво могат да се включат хора с различни професии, интереси и опит. Целта на нулевото ниво е човек да натрупа допълнителен личен опит, да опознае себе си, да се развие като личност и душевност и да отработи някои свои проблеми. Следващите две нива са обучителни и те дават право на човек да води групи и да използва метода в работата си.

Предразсъдъци

Част от предразсъдъците,

свързани с психодрамата, често се отнасят до груповия ѝ формат. Много хора се чудат как ще споделят лични неща пред непознати. Хората в една група, обаче, са непознати само за около 3-4 часа. Опознаването и сплотяването става бързо, неусетно и много дълбоко. То не е като опознаването в реалността, където хората разбират един за друг първо вкусотите, интересите и по-общите си виждания за живота, за да стигнат на един по-късен етап до по-лични неща. В групите опознаването става през общи преживявания, през реалните ни мисли и емоции. Опознаването е много дълбоко и истинско, така че атмосферата в една група е сигурна и защитена. Не случайно често в групите се споделят неща, които човек никъде и на никой друг не е казал. Това не става насилствено, а е съвсем естествен процес. Разбира се, тази сплотеност зависи до голяма степен от професионализма на водещия. За нея допринася и конфиденциалността на случващото се.

Много хора ми казват, когато ги запознавам с

ПСИХОДРАМА

психодрамата: „А, това е нещо като групите за анонимни алкохолици“. Всъщност единственото общо е, че през част от времето хората стоят в кръг. Конфиденциалността също е нещо общо между групите за анонимни алкохолици и групите по психодрама. Но не е задължително човек да има някакъв сериозен

проблем (каквото е алкохолизма), за да се включи в група по психодрама. Достатъчно е да проявява любопитство към себе си, да иска да се опознава и да се развива като човек. Друг предразсъдък е свързан с представата, че в групата хората стоят и си говорят по цял ден, което не е така. Техниките, които

използва психодрамата, както уточнихме и по-горе, са много динамични, разчупени, интерактивни и действени. Времето в една група минава много бързо, именно поради спецификата им.

Автор:
Марина Стойчовска
/клиничен психолог и психодрама терапевт/

Да играем, да влизаме в роли и да пресъздаваме ситуации от живота ни, разказвайки ги, е естествена част от нас. Именно затова играта е в основата на психотерапевтичния метод психодрама.

Център "Амарна" организира психодраматична група през месец май. Включвайки се в нея, ще можете:

Ψ да се докоснете до човешката психика и емоции, както и до своите собствени;

Ψ да направите експеримент със себе си като се поставите в неочаквани и провокативни ситуации;

Ψ да развие положителните си качества и силни страни и да се справите с тези, които ви пречат;

Ψ да се забавлявате, релаксирате, да съчувствате, да се смеете... да преживеете целия богат спектър от всички човешки емоции;

Ψ да се запознаете с нови хора, с които постепенно да се сближите благодарение на общите ви преживявания в групата;

Ψ да започнете обучението си в психотерапевтичния метод психодрама ако сте психолог и/или имате образование или работите в областта на помагащите професии.

Всичко това ще ви помогне да погледнете на себе си от друг ъгъл, да решите свои тревоги и проблеми и ще обогати социалния и личния ви опит.

Формат на групата:

Брой хора: 7-14

Водещи:

Марина Стойчовска /психолог и психодрама терапевт/

Анелия Дудина /психолог и психодрама асистент/

Интервю: Ако искате да разберете повече подробности за групата, можете да си запазите час за предварително интервю, което е безплатно.

Сертификат: Сертификатът, който се издава в края на групата ще ви даде възможност да продължите в следващо ниво на обучение в метода психодрама.

Координати:

0886 73 55 85

0899 706 399

02/ 981 99 40

office@amarna-bg.com

www.amarna-bg.com

www.spisanie-posoka.tk

ЗА ХОРАТА И ЩАСТИЕТО



Скътано в един тъмен ъгъл, под клетата светлина на закачената на тавана стара като света, вяло клатеща се газена лампа, стоеше Щастието. Наричаше се така, защото хората му бяха дали точно това име. Всъщност големият въпрос на Щастието беше какво именно кара хората да го наричат така, и защо така задъхано и уморено го търсят и преследват на най-необичайните места, след като то се беше свило на това малко местенце, в този полуосветен тесен ъгъл, озарявано единствено от пламъчето на своята газена лампичка.

Щастието имаше очите да вижда всичко, имаше търпението да не се намесва никъде, докато не бъде намерено и безмерното желание някой да го намери, за да му помогне да разпали кроткото огънче в огромен плам, който да освети

останалата част от огромния му замък, от който само ъгълчето бе видимо.

Най-голямата тъга на Щастието беше, че всеки го търсеше навън – кой в пари, кой в хора, кой в предмети. Униваше от това, че хората се превръщаха в предмети и описваха себе си единствено с това, което имат... Защо ли почти никой не искаше да погледне себе си? Бе толкова лесно – представяш си, че си предмет и се поглеждаш, оглеждаш постъпките си, оглеждаш себе си отвън, чувстваш всичко вътре... И си казваш: „Леле, това аз ли съм... Защо съм нещастен, след като имам всичко около и в себе си, че аз не се различавам по нищо...“.

Щастието искаше да изкрещи: „Хей, хора, аз съм вътре във вас, тъмното ъгълче, в което се намирам е с ъ р ц е т о ви...Обичайте.“, но нямаше сили да го направи, а ако го направеше, дали щеше да бъде видно, след като тъмата го бе прегърнала толкова жестоко?

Веднъж Щастието реши да излезе и да се разходи по широкия свят и тъй като нямаше свой собствен образ, то се пхна някъде из предметите, зае своето

место в тях, редом до Завистта, Алчността, Горделивостта, Гнева, Лакомята, Леността и Похотта... Силно впечатление му направи, че тези седем добри приятеля бяха толкова близки, че когато то попиташе нещо те отговаряха в един глас, с един тон – толкова му бе трудно да ги раздели и разбере кой, кой е, че за да не се бърка, защото най-истинската черта в Щастието беше това, че то не изпитваше срам, вина, просто обичаше, то не изпитваше нищо, което тези седем познати носеха със себе си... Реши да им даде общото име „грехове“ – даде им именно това име, защото знаеше, че това значи „горене на съвестта“ – хората почти изгаряха, когато избираха някой от тези другари да го придружава, а го избираха, защото не намираха щастието. Изгаряха, да... Не се осветяваха – това бе и нещото, което отделяше Щастието от всичко друго, но хората не правеха разликата, че единият огън – даваше светлина, а другият – този на греховете – изпепеляваше всичко около и във човека.

Щ а с т и е т о , усмихнато в своята липса на образ,

ВА ХОРАТА И ЩАСТИЕТО



започна разговор:

- Здравейте Грехове, тръгнало съм да обиколя широкия свят, защото никой не може да ме забележи, когато съм вътре в него... Как вие успявате да навлезете в човека и да се намирате отвън, а аз клетото да съм в човека и той да не ме вижда?

Греховете в ироничен тон, хорово отвърнаха:

- Хи-хи-хи, ти сигурно си Щастието... Всеки път когато хората се докоснат до нас и ни наричат с името ти, ние дори не знаем своите имена и кой, кой е, защото те постоянно ни бъркат с теб, Щастието... За това, свикнали един с друг и бъркани един с друг ние се научихме да съществуваме заедно, да говорим заедно, да бъдем в куп във всеки, който ни е объркал с теб... Така да се каже, ние отмъщаваме за това, че постоянно бъркат имената ни с теб... Ти нали знаеш колко е

важно името – хората имат само думите и имената си – думите, за да бъдат разбрани, а имената, за да бъдат назовавани... А те не използват нито едното, за да назоват себе си и да поговорят със себе си... Това е причината винаги да ни бъркат – наричат ни с твоето име, а действията им винаги преминават през нас... Колко са объркани... Намиращи се в предметите и във външния свят ние наблюдаваме как те се молят да намерят теб, а намират нас, как си измислиха Бога, за да намерят теб... А го молят само за нас... За предмети, за видимото, а забравят да го помолят за своя мир, за своя баланс... Замисляло ли си се Щастие, колко е объркано всичко? – отвърнаха греховете.

- Постоянно си мисля и се чудя как е възможно всичко това, та аз съм по-силно от всички вас, а никой не ме намира за да ви сломи... Може би защото аз се намирам във всеки човек, а вие се намирате във всичко, което заобикаля човека и неговата личност.

— Да миличък, колкото и тъжно да ти е – очите, ушите, ръцете, краката – всичко е извън човека, за това и те виждат и усещат само нещата, които са отвън,

които ги заобикалят. Хората назовават някое име и започват да възприемат историята му – доколко е истинска, доколко е красива, грозна, каквато и да е... Те никога не питат отсрещния за цената, която е платил... Не, поглеждат вътре в него, за да видят от какво се е лишил конкретния човек, за да е това, което е... И без да поглежда, персоната издърпва някое от нас... Я завистта, я гнева... Я нещо друго...

- Разбирам, Грехове... Искате да кажете, че проблемът, който се появява на повърхността е проблем, който съществува в дълбините, но не се вижда... И именно този проблем ме заклещва в тези дълбини?

- Да, а ти Щастие, можеш да бъдеш оприличено на наивно дете, което обича въпреки всичко и независимо от всичко... Колкото и красиво да е, никой не може да повярва в теб...

Обичаш само заради съществуването, а не заради начина, обичаш заради невидимото и презираш видимото и притежаемото... А

ЗА ХОРАТА И ЩАСТИЕТО

как мислиш, дали човекът може да види, или поне да си представи невидимото – истинското?

- Не, не мисля... Смятам да се разходя с вас из света чаловечески, за да опитам да влезна

отвън навътре... Ще ме приемете ли?

- Да, ела с нас... Но не бъди част от нас... Ние също сме уморени и обидени от постоянното бъркане на нас с теб...

И тръгнаха по широкия свят

Греховете и Щастието... Всеки със своята мисия...

Автор:

Манол Манолов

/психолог/



Можете да се възползвате от инициативата ни и безплатно да получите отговор от психолог на свой въпрос, който ще бъде публикуван на страниците на списание "Посока". Не е нужно да ни казвате кой сте, откъде сте и с какво се занимавате, достатъчно е да ни напишете какво Ви притеснява. Съответно ще получите насоки от специалист, относно вариантите за действие от Ваша страна. Психологът не предлага готови решения, той Ви помага сами да намерите най-доброто решение на проблемите си!

ЗДРАВЕЙТЕ, АЗ СЪМ ДЕТЕ С АУТИЗЪМ



Здравейте,

Аз съм дете с аутизъм. Не, моля Ви... Не съм луд. Не съм и невъзпитан. Не Ви обръщам внимание, защото си имам свой свят, а в него се случват неща, които не разбирате. Чувам понякога, че говорят за мен по странен начин – „Това е С..., на 3 години. Роден е от първа, нормално протекла бременност, със секцио...”. Не знам какво значи всичко това, но явно е нещо важно. А и да Ви кажа честно, не слушам много, много.

В главата ми звучи постоянно една любима песен, която мама усилва като я пуснат по радиото, та си припявам нея. Днес пак ме върнаха от детската градина и тя плаче. Тази седмица за втори път. Усещам, че другите деца не ме харесват много. Намират ме за странен и не си играят с мен..., но пък и на мен не ми се играе с тях. Тук има толкова много шарени неща и толкова много звуци, че нямам време за нищо друго, та даже и за времето нямам време. Всичко бърза

някак твърде много, та ми се прииска да го подгоня и да го хвана с ръце, за да го спра. Бягам, въртя се, но то все се изплъзва. Опитвали ли сте се да уловите вятъра...? Обърквам се и ми е трудно, но как да го кажа..., кой ли ще ме разбере?! Дори и мама често не ме разбира, когато искам нещо. Накрая се ядосваме и двамата, аз я хапя, тя ми се кара, и после плаче.

* * *

Днес се случи нещо различно. Мама ме заведе на едно ново

ЗДРАВЕЙТЕ, АЗ СЪМ ДЕТЕ С АУТИЗЪМ



място. Обясни ми, че е нова градина, но не разбрах добре... Виждам нови лица... Напрегнах се първо, но мама е тук, значи е безопасно. Все пак ще потичам малко. Това го умея най-добре.

Тези хора обаче ми подават едни много интересни топчета. Любимите ми. Ще си поиграя с тях. А,... тук има картинка на топчетата. Трябва да я подам на момичето, за да ми ги даде да си поиграя отново. Това е толкова забавно. Сега когато искам топчетата си, просто трябва да подам картинката и ми ги дават.

* * *

Днес е червен ден. О, да..., вече познавам цветовете. И не само това. В моята нова градина ми дадоха цяло албумче с картинки. Сега ми е толкова по-лесно да кажа на мама какво искам, а тя на мен какво трябва да направя. Вече не чувам нейната песен. Имам си мои. Най-обичам тази за влакчето, която рисуваме с ръце с другите деца. Да, тук не бягат от мен, а и на мен ми е забавно когато пеем заедно.

Постоянно научавам нови неща. Така и

времето някак се променя. Сякаш почти успявам да го уловя..., но пък и все по-рядко го гоня.

Сега всеки път когато науча нещо ново мама пак плаче, но е някак по-различно. После се усмихва, прегръща ме и ми казва, че ме обича. Още ми е трудно, но някога..., някой ден, може би ще успея и аз да й отговоря – И аз те обичам, мамо.

Автор:

Кремена Стоянова

/психолог/

НЕ ОБИЧАМ СВОЕТО ДЕТЕ



... продължение от брой 36

Често срещани грешки при опит да се разреши проблема.

И така, вие вече се убедихте, че за отсъствието на любов към детето, има най-разнообразни причини, които не са свързани с детето. Срещат се и такива случаи, при които майчината любов съвсем отсъства, но за тях на този етап няма да се коментира. Сега нека да поговорим за това какви са най-често срещаните грешки, които родителите правят, когато се опитват да разрешат проблема.

Ако сте стигнали до там, че забелязвате, че вашето дете започва да ви дразни и даже да предизвиква у вас чувство на ненавист, когато не се справя с елементарни домашни задачи, носи от училището поредната двойка или просто не можете да го разберете, значи е дошъл моментът да се вземат мерки.

Подобни чувства, за съжаление, са добре познати на голяма част от родителите. И сериозният проблем е, че те не знаят как да постъпят в дадената ситуация. Те зариват с отрицателните си чувства своето детекат по него, наказват

го, но някъде дълбоко вътре в себе си осъзнават, че това не е решение на проблема и че подобна тактика на поведение предварително е обречена на провал. Така, чувствайки своето безсилие, но и не знаейки как по друг начин да реагират, родителите задълбочават още повече проблема.

А ако майката успее да придобие смелост и да си признае, че тя не е способна за момента да изпита любов към своето дете, поради което и не може да контролира гнева си към него, то тя действително може да бъде наречена смела жена. Но на подобна постъпка могат да се решат само наистина честните и силни личности, които се стремят към действително разрешаване на проблема, а не към неговото замазване. Следващата стъпка е да се преодолее страхът от обсъждане и да се отиде на психолог.

Но това наистина рядко се случва. Допускат се поредица от грешки, най-честите от които са следните:

Повечето родители правят следната често разпространена грешка: те търсят съвети от единомишленици, т.е. от същите като тях родители, които имат проблеми с децата си и не знаят как да реагират, поради което подкрепят изливащия се по адрес на децата праведен гняв. А този гняв е най-първична реакция- първото, което им хрумва. И не е

правилното решение. Ето защо накрая с времето проблемите се задълбочават.

Освен разговорите с единомишленици, друга честа грешка в дадената ситуация е, да се чете в интернет за начините на възпитание на децата. Такива материали има наистина много по различни специализирани сайтове и са полезни, обаче не и при дадения случай. Причината за това е, че проблемът не е във възпитанието на детето, а съвсем другаде и така всички подобни материали се превръщат в безполезни. В тях не пише нищо за отсъствието на родителска любов. Тази тема е като някакво табу в нашето общество хората изпитват страх да обсъждат подобно нещо. Вместо това се описват някакви идеални ситуации, при които родителят трябва да е безгрешен, от което същият може да почне да чувства силна вина, тъй като не успява да се справи. Особено тогава, когато пристъпите на гняв към детето са толкова силни, че не остава никакво място за мислене как е правилно да се постъпи.

Очаквайте продължение...

**Превод от
чуждестранния печат:
Людмила Боянова
/психолог/**

КАК СЕ ОБРАБОТВА ВИЗУАЛНАТА ИНФОРМАЦИЯ?



След като едно съобщение бъде представено, аудиторията трябва първо да обработи информацията. В миналото, а все още и днес, някои експерти по комуникация обичат да използват опростени линейни модели на убеждаване. Един такъв модел на реакция е моделът **AIDA** (внимание-интерес-желание-действие) (*Стронг, 1935*), който се използва особено в маркетинга. Първо привличат вниманието, след това създават интерес, целевата група развива желание и накрая преминава към действие. Слабостта на тази теория е нейната опростеност и фактът, че тя не взема предвид други междинни променливи. Друга теория за обработването на информация е моделът на вероятната обработка на информация (**ELM – Elaboration Likelihood Model**), разработен от

Петти и Качопо (*1896 г.*), който се базира на характеристиките на източника, съобщението и аудиторията. Информацията може да бъде обработена на повърхностно ниво (периферен маршрут на обработване) или на по-задълбочено ниво (централен маршрут на обработване). **Лица, които следват периферния маршрут, не участват в предмета.** Те имат слаба нужда от познание (способност да мислят, по-слабо интелигентни) и не са мотивирани да обработят информацията. Липсата на фокусиране върху съобщението също може да поведе по периферния маршрут. Хора, които следват периферния маршрут, са по-скоро привлечени от съобщения, които са опаковани с елементи, привличащи вниманието като хумор, сексапил, участие на знаменитости. Стимулиращи графики и запомнящи се илюстрации също могат да се използват като отключващи стимули за този вид аудитория. При периферния маршрут е трудно да се постигне промяна в отношението или дори

промяна в поведението. Вниманието или интересът обаче, създадени от повърхностни стимули, могат по-късно да се използват за надграждане на този интерес. **Хора, които следват централния маршрут, като цяло имат по-голяма нужда от познание (те са интелигентни), те са по-въвлечени в темата и са по-мотивирани.** Те обработват информацията по-добре и се убеждават повече от аргументи, но разбира се, имат нужда от времето и възможността, за да обработят съзнателно тази информация. Ако аргументите бъдат приети за достатъчно силни и управляеми, тогава в дългосрочен план може да се постигне промяна в нагласата. Евристичният системен модел (**Heuristic Systematic Model**) (*Chaiken, 1987*) представя друг начин за обработване на информация. Този модел спада към нарастващото семейство на теории с двойствен процес в социалната психология, всяка от които твърди по някакъв начин, че социалните възгледи могат да се сформират въз основа на повече или по-малко

КАК СЕ ОБРАБОТВА ВИЗУАЛНАТА ИНФОРМАЦИЯ?



мисловно познание. Хората могат да използват евристика или кратки пътища при взимането на решения или систематично да осмислят плюсовете и минусите на даден аргумент.

Евристичният начин за обработване на информацията е ограничен начин, който изисква по-малко когнитивни усилия и по-малко когнитивни ресурси, отколкото систематичния начин. **Евристичният начин за обработване на информацията се използва, когато човек има слаба мотивация или способност да работи систематично.** Евристиката се базира на нашия опит и обкръжаващата ни среда. Евристиката е „правилото на палеца“, основано на предположение, интуитивна преценка или просто здрав разум. Фокусираш се върху някой факт, а другите ги оставяш неразгледани. При евристичния начин на

обработване на информацията евристичните принципи трябва да бъдат съхранени в паметта (да са налични), да бъдат извиквани от паметта (да са достъпни) и да бъдат релевантни (да са приложими) към задачата, която ни предстои. Когато информацията се обработва по евристичния начин, хората прилагат простото правило на палеца, напр. „красивите хора казват истината“. Изследователите съобщават за много други различни форми на евристика. Друг интересен пример за евристика е грешката при базовата оценка **„Откритието, че хората са относително незаинтересувани към консенсусна информация, която е представена под формата на цифрови базови оценки“**. Статистика, която обобщава опита на много хора, като цяло е по-информативна, отколкото един индивидуален или нетипичен случай. Доколкото обаче, една лична случка се стори на аудиторията важна, а източникът – надежден, тогава сякаш едно добро изображение казва

повече от хиляди числа (думи).

Четвърта стратегия е **емпиричната (на базата на опита) обработка на информация (Майерс-Леви и Малавия, 1999)**. Тази стратегия разглежда чувствата. Мненията или реакциите на хората се формират от положителни или отрицателни чувства, които се появяват при обработването на една реклама например. Тези чувства след това се свързват с рекламата, която на свой ред се трансформира върху продукта или марката. **Тази емпирическа стратегия се прилага отново особено при хора, които са слабо мотивирани или нямат нужното познание да работят информацията.** Като цяло, хората предпочитат да полагат, колкото се може по-малко усилия при обработването на информация, особено когато става въпрос за реклами.

Допълнително изследване на теориите за убеждаване и обработване на информация води до **Теорията на ефектите на контекста и корекцията на отношението**, която

КАК СЕ ОБРАБОТВЯ ВИЗУАЛНАТА ИНФОРМАЦИЯ?



разглежда дали след като възгледите бъдат сформирани, биват подложени на допълнително осмисляне или корекция (Gilbert, 1991). Контекстуалната и друга неважна информация може да повлияе върху преценките, въпреки че в повечето случаи е в съгласие с първоначалната преценка. Както казват Майерс-Леви и Малавия, има три условия, които трябва да бъдат изпълнени, за да се предприеме корекция на преценката: първо, лицето трябва да осъзнава, че не съществува информация може да е оказала влияние върху първоначалното му заключение относно убедителното съобщение. Второ, лицето трябва да идентифицира „една „наивна история“, която да обясни защо, как и до каква степен пристрастната информация може да е оказала влияние“. На трето място,

аудиторията трябва да е склонна да генерира допълнителен когнитивен отговор. Ако тези условия не са изпълнени, приетите преценки остават непроменени, докато ако условията са изпълнени, хората ще се опитат да пренебрегнат ефектите, които влияят на тяхното мнение/преценка относно съобщението. Тази теория е много по-приложима към процеса на убеждаване, тъй като тя признава, че дори след като една преценка е била направена, благоприятна или неблагоприятна за дадено съобщение, тя все още е много гъвкава.

Как изображенията предизвикват емоции Психологичните изследвания показват, че образите предизвикват по-емоционални реакции, докато писмените съобщения предизвикват по-аналитични отговори (Chaudhuri and Buck). Това, разбира се, е прекалено опростена интерпретация. Някои визуални съобщения са много рационални (диаграми и графики, други визуални средства за статистическа презентация), а

думите също могат да предизвикват емоционални реакции. Образните и конкретните думи предизвикват емоционални реакции повече от неконкретни и необразни думи (Campos, Marcos, & Gonzales). Читателите си изграждат мислен образ, докато четат разказвателен или описателен текст. Неврологичните изследвания показват, че при четене на описателен текст в мозъка се активират същите части, както при обработване на визуален образ (Howard et al; Rebotier, Sinatra). В психологичните изследвания информация, която е емоционално интересна и конкретна, се нарича „ярка информация“ (Nisbett and Ross). Тази яркост се представя на степени; най-яркият тип информация би било самото преживяване; по-малко ярка информация би бил абстрактния, безличен, език или статистика. Ярката информация предизвиква по-емоционални реакции, отколкото неярката и сякаш е по-убедителна (Campos et al). Съзнанието предпочита да стига до

КАК СЕ ОБРАБОТВЯ ВИЗУАЛНАТА ИНФОРМАЦИЯ?

решенията по най-бързия и най-краткия път. Образите предлагат кратък път до крайната точка на взимане на решение и могат да подтикнат читателя да вземе сравнително бързо решение, като до голяма степен игнорира по-аналитичната, а бстрактна информация. Според много психолози емоциите са когнитивна реакция към някакъв външен стимул (Dillard and Peck). Разпознаването на потенциална опасност може да предизвика редица психологически

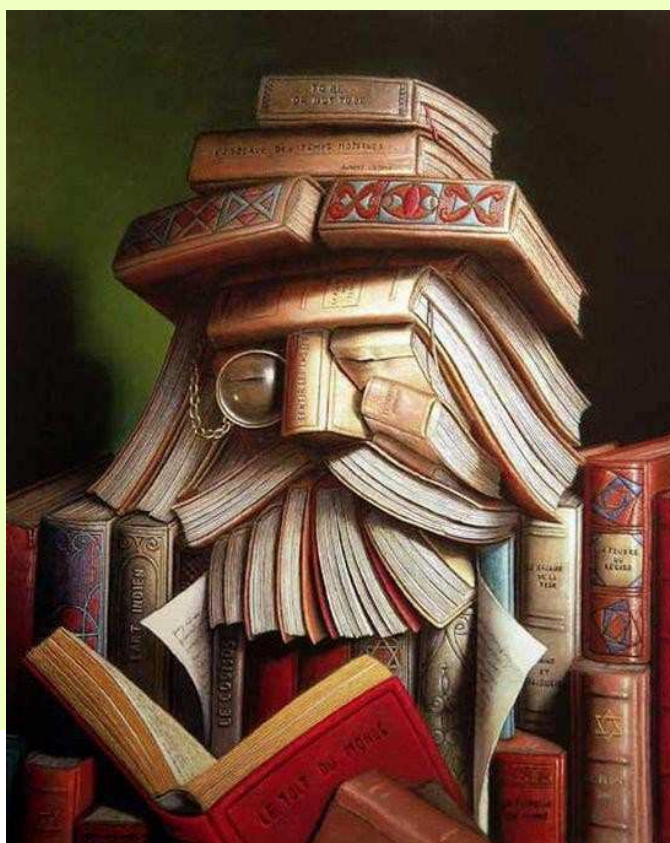
реакции като например повишаване на адреналина и сърцебиенето или изправяне на косата, потене, др. Мозъкът ни разпознава тези реакции и ги тълкува като един вид емоция (гняв, страх, тъга, радост). Тези физически реакции, които се приемат за емоции, като цяло се считат за еволюционни адаптации, които ни помагат да се справяме бързо и решително с опасни ситуации. Емоционалната реакция ни насочва вниманието към приближаващата опасност и ни помага да реагираме бързо,

без да губим време за анализ на ситуацията и оценка на цялата информация, която евентуално може да ни бъде полезна. Един конкретен анализ на ситуацията би отнел прекалено много време, за да се елиминира или избегне опасността. Когато видим изображение, представляващо опасност за нас, еволюционната реакция се проявява и ни налага да вземем бързо решение.

Превод от английски език:

Мария Коева

/студентка по психология/



ОТ МОМИЧЕ - В ЖЕНА

изпитвате вътрешен конфликт между себе си като личност и като външен вид. Защото гримът или бунтарското поведение не заличава раните на един човек, нито разрешават проблемите му. Те просто се "потискат" на базата на нещо фалшиво, на нещо изкуствено, което, повярвайте ми, е временно. Гримът ще се изтрие, но болката не се изтрива автоматично. Когато се върнете въкъщи или отидете на място, на което не се "правите", не играете роля и не сте фалшиви, сте отново ВНЕ. Защото това е вашата личност - тази, която не е изкуствена. Запитайте се защо не харесвате себе си? Да си жена не е много лесно. Може би изглежда така отстрани, но знайте, че това е една социална роля, която няма много общо с момичешката - жената се грижи за повече неща, има повече отговорности, от нея се очакват съвсем различни неща. А всичко това може да бъде и натоварващо. Изживейте тийнгодините си пълноценно, защото навлизането в "женския период" ще настъпи рано или късно. Спокойно! Наслаждавайте се на

тези луди и романтични тийнгодини, защото така или иначе няма да траят вечно.

ДА БЪДА ГОЛЯМА!

Анонимна, (15 г.):

"*Омръзна ми да съм дете. Искам да порасна, да изглеждам голяма в очите на другите, но нещо не ми се получава. Колкото повече се опитвам да приличам на жена, толкова повече инфантилна се чувствам. Всичките ми приятелки изглеждат по-големи, искам и аз. Не знам какво да правя, всеки ден тръгвам от въкъщи с надеждата, че днес ще се променя. Слагам си грим, обличам се по-предизвикателно, нарочно си купувам по-орязани дрешки. Искам да ме забележат и да се харесвам!"*

Ситуация, в която всеки от нас е попадал, а някои от вас, момичета, и в този момент усещат, че носят маска, която не могат да свалят. Запитай се - какво крия зад маската? Нужно ли е да се обличам по-разголено и да се гримирам с всякакви възможни джунджурии, за да се харесвам и за да ме харесват останалите? Защо просто не бъда

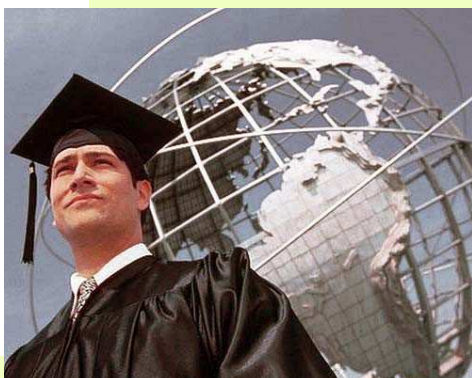
себе си? Толкова ли е сложно? И не, всъщност е много лесно, стига да се погледнеш в огледалото, да си видиш в една по-различна светлина (да, може да се случи) и да харесаш това, което си. Няма нужда да излизаш и с хиляди момчета, за да се почувстваш желана и обичана. Страх ли те е от света, който те заобикаля? Не фалшивият, не този, който ти си създаваш на базата на всичко това, а от истинският. Страхуваш ли се от болката, от самотата? Когато повярваш, че заслужаваш да бъдеш щастлива, тогава ще протегнеш ръка и към приятелите си, и към себе си! За да бъдеш такава, каквато си!

Автор:

Мария Коева

/студентка по
психология/

АЗ-ЪТ НА БЪДЕЩИТЕ ПСИХОЛОЗИ



Програмата "Фулбрайт" дава възможност на млади изследователи в напреднал етап на редовна докторантура да работят в престижни университети и институти в САЩ. До участие в конкурса се допускат кандидати от всички области на науката и изкуствата с изключение на клинична медицина и стоматология. Финансирането по програмата е за срок до 6 месеца.

Кандидатите се подбират чрез ежегоден конкурс, който се обявява в последния месец на календарната година. Крайният срок за подаване на документи е началото на май. Интервютата с допуснатите до втори тур кандидати се провеждат през първата половина на юни, като всеки от тях се уведомява за датата и времето на интервюто.

Изисквания за участие в конкурса:

- Кандидатите трябва да имат българско гражданство. Лица с двойно гражданство (българско и американско) и

притежатели на работна виза/зелена карта не могат да кандидатстват.

- Кандидатите трябва да владеят отлично английски език и да имат валидни резултати от тест **iBT TOEFL**, най-малко 81 т.

- Кандидатите трябва да бъдат редовни докторанти във висши учебни заведения.

- Представеният изследователски проект трябва да бъде значим за съответната научна сфера и осъществим в рамките на програмата.

- Кандидатите трябва да са в добро здравословно състояние и на възраст под 40 години.

Не се допускат до участие в конкурса лица, които в момента се обучават в САЩ и такива, които са живели в САЩ през 5 от последните 6 години.

Необходими документи: Формуляр за кандидатстване (попълва се на

apply.embark.com/student/fulbright/international)

1. Три препоръки (могат да бъдат приложени към електронния формуляр или изпратени директно до Комисия "Фулбрайт");

2. Копия от преведени и легализирани университетска диплома, документ за зачисляване в докторска програма и други дипломи и сертификати за допълнително обучение/квалификация (сканирани и приложени към електронния формуляр);

3. Покана от

образователна или изследователска институция в САЩ (сканирана и приложена към електронния формуляр);

Валидни резултати от американския стандартизиран тест **TOEFL**.

Всички документи трябва да бъдат попълнени/преведени на английски език.

Всички документи се подават като част от електронния формуляр в сканирани приложения. Изключение правят само препоръките, които не са въведени директно в онлайн системата.

Връзка към формуляра за кандидатстване и допълнителните формуляри можете да намерите и на адрес:

<http://foreign.fulbrightonline.org/fulbrightpage.html>

След регистрацията в системата, информацията може да бъде допълвана и прегледана многократно преди окончателното изпращане на всички материали чрез бутона "Submit Application".

Подробни инструкции за попълване на онлайн формуляра можете да намерите тук.

За повече информация:

www.fulbright.bg

Материала подготви:

Мария Коева

/студентка по психология/

Е-списание за психология "Посока"



"ПОСОКА"

Лични сайтове за връзка с
членовете на екипа

Людмила Боянова:
<http://e-psihiolog.eu/>

Анелия Дудина:
<http://slance20.ovo.bg/>

Мария Коева:
<http://mariyakoeva.weebly.com/>

Свилен Иванов:
<http://www.si-programming.com/>

Пишете ни на e-mail:
spisanie.posoka@gmail.com

ОТКРИЙТЕ НИ В ИНТЕРНЕТ

ОФИЦИАЛНА СТРАНИЦА НА СПИСАНИЕТО

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

НАМЕРЕТЕ НИ ВЪВ FACEBOOK

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>
- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk>
- страница на списанието

НАМЕРЕТЕ НИ В GOOGLE+

<https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/>

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на
информация при намиране
на психолог или психотерапевт