



Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ

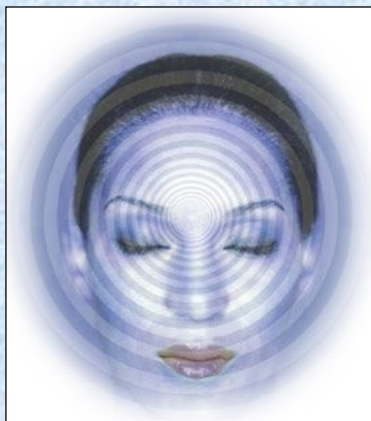
ПОСОЖКА



БРОЙ 15
Ноември 2011 г.

Посока

е-списание за психология



Екип:

Л. Боянова - организация, дизайн, материали

А. Дудина - материали, организация

М. Манолов - материали, организация

Св. Иванов - материали, организация

Съдържание:

3 стр. - Възпитание и изграждане на характер у децата

4 стр. - Необходим ли е световен ден на Философията

5 стр. - Пол Екман

6 стр. - Какво е това психопат?

7 стр. - Графология за любители

10 стр. - Изследвайте опосредствената си памет

11 стр. - Вицове и занимавки

12 стр. - Рубрика "Споделете"

Възпитание и изграждане на характер у децата



Нека се върнем назад във времето, за да разберем как хората са възпитавали в миналото своите деца. Общият племенен живот и общият труд са обхващали всички деца и са били еднакви за всички. Тогава е кипял усилен труд и е бил налице беден духовен живот – още на 6-8 години децата са се превръщали в самостоятелни личности. Важна роля са имали т.нар. инициации (от латински – посвещения) за встъпване в юношество, в които юношите са били подлагани на изпитания, доказващи подготовката и способността им да се справят с трудностите. От тогава са останали и обичаите за обрязване. Трудовата дейност е предварително историческо и психическо условие да се премине към естетическа дейност. Играта е пример за това – децата подражават на труда, който извършват възрастните, превръщайки го в игра. До ден днешен тази практика

продължава. Децата копират онова, което възрастните правят, превръщайки го в част от своите игри. Голямо значение се е отдавало на въздействието върху децата чрез литературни произведения. До днес дори на о-в Бали съществува обичай пред бременната жена да се разказват приказки и предания, с цел да се окаже нравствено въздействие върху детето още в утробата. В тях се говори за доброто и злото, описват се последиците при неизпълнение на нравствените норми. Участието на децата в общи празненства и придружаващите ги обичаи, свързани с магии и други ритуали, е другата форма на духовно въздействие. Магическите заклинания се извършват при несигурност в щастливата развръзка на едно събитие, при страх от неочаквана несполука или нещастие. Възпитанието на децата у древните евреи се извършвало в синагогите и е било подчинено на религията, чрез музиката и псалмите се е целяло естетическото преживяване да се превърне в нравствен колектив на поведението, да се създаде чувство на доволство от положението, което Бог е определил на всеки човек. Още от най-ранни времена в Китай съществува организирана система на образование – обучението започва от 5-6 годишна възраст и продължава без ваканция до 12-годишна

възраст. Още много преди в Европа да е известно книгопечатането, китайските деца са получавали печатни книги с йероглифи. Ролята на изкуството и особено на литературата е важна при възпитанието на децата в древна Гърция (и не само там). Що се отнася до християнството, през средните векове съществуват две системи на възпитание – религиозно и светско (рицарско), тук също за възпитателно средство се използва изкуството. Всички ние сме учили много за творбите на многобройните български писатели и поети, за несравнимото живописно изкуство, за цената на образованието преди и след Освобождението...

В следващия брой ще се върнем в наши дни, за да проследим какво се случва с възпитанието днес.

Следва продължение...

Анелиа Дудина

Необходим ли е световен ден на Философията



Случайно или не, есента винаги е напомняла и за философското търсене на човека за смисъла на живота му и мястото на наследниците на Аристотел и Платон в битието.

Съзнателно или не, съвременните мъдреци са избрали третия четвъртък от месец ноември да е световен ден на философията. Началото му се поставя с резолюция 33С/45 през 2005 година по времето на 33-та сесия на Всеобщата конференция на ЮНЕСКО в Париж, по искане на Мохамед Ачаари, Министър на културата на Кралство Мароко. Но този ден се чества още от 2002 година.

Странно или не, идеята идва точно от държава и свят, който е бил винаги възприеман противоречиво, но и бил любимо място за екзистенциални сюжети.

Идеята на всички събития, бележещи този ден, е да прокламират определено постижение на човешката култура и то самото да бъде акцент в дискусиите между учени, учители, общественици, студенти и всички, изкушени от царичата на науките. Внимание

са намирали теми за: жените във философията, правата на човека, справедливостта, философското образование в училище, арабско-мюсюлманската култура, въпроса за диалога на културите, философията с деца, както и още много. Срещите са били на толкова “важни” за съвременната цивилизация места като Париж, Багдад, Санкт-Петербург, Москва, Истанбул, Сантяго, Палермо, Бремен, Русе и всички места, където гори пламъкът на търсеция и непрестанно откриващ света землянин.

Но дали имаме нужда от такъв ден, за да си припомним Декартовото “Cogito ergo sum” (“Мисля, следователно съществувам”) и дали е достатъчен един трети четвъртък от месец, който е пред последен преди голямото Коледно пазаруване и суета. И остава ли ни време около семейната маса, наред с поредния Листопад, да обшуваме за нещата, които сме и които ни заобикалят.

Честно казано не знам. Всеки ден сме толкова забързани да гоним г(т)рафика с големите планове и задачи, в компанията на звуковата какафония, че не чуваме своя собствен глас, на другите и на природата. Улисани забравяме най-важните уроци на живота, онези философските, които карат Имануел Кант да каже: “Две неща изпълват духа с винаги ново и нарастващо възхищение и страхопочитание, колкото по-често и по-продължително размишлението се занимава с тях: звездното небе над мен и моралният закон в мен.”

За моя радост винаги в такива моменти децата ни припомнят за истинските уроци, на философията на живота... Да.., децата, защото те не забравят да следват категоричния императив.. поддържането на достойнството и

уважението към Другите.



Този урок ми припомниха моите ученици, момичетата и момчета от Професионална гимназия по облекло “Недка Иван Лазарова” – гр. Русе, които с голямо желание на 17 ноември, по време на отбелязването на световния ден на философията в училище, изработиха едни разкошни философски бижута. След това ги дариха за благородната инициатива на Комплекса за социални услуги за деца и семейства в Русе. По този начин допринесоха предстоящите празници да са по-светли за деца, които по някаква причина няма да получат подаръци и така стоплиха няколко детски сърца и им дадоха кураж, че някъде там някой мисли за тях. Защото моралната философия ни учи, че добродетелта сама по себе си ни дава щастие, подрежда живота ни.., а щастие, казват мъдреците, е в подредение, съгласуван живот. Може би... в този ред на мисли... и изкушен от Коледната украса, която облива градовете ни.., си мисля, че всеки един празник, та дори и той да е за един ден си струва.., особено този на духа и човечността, на мислещия и състрадаващ човек.

Свилен Иванов

Пол Екман



Пол Екман (англ. *Paul Ekman*) се е родил на 15 февруари 1934 год. Той е американски психолог, професор е в Калифорнийския университет, специалист е в областта на психологията на емоциите, междуличностното общуване, психологията и разпознаването на лъжата.

Професор Екман е известен по целия свят и като вдъхновител и консултант на популярния тв-сериал “Излъжи ме” («Lie to me»), а също така прототип на неговия главен герой, доктор Лайтмън.

През 2009 г. списание “Time” включва Пол Екман в списъка си със 100 най-влиятелни хора в света.

Пол Екман е посветил повече от 30 години в изучаване на теорията на лъжата и се явява един от най-добрите специалисти в тази област. От неговите услуги се ползват не само водещи политици, предприемачи, ръководители, но и разни министерства и агентства от САЩ.

Към настоящия момент Пол Екман оглавява «Paul Ekman Group» — неголяма компания, която се занимава с разработването на методики и учебни устройства в сферата на изучаването на емоциите и микроизразяването.

Материалът подготви за вас: Л. Боянова

Психопат като дума обикновено се свързва с безумието. Но има разлика от безумие до безумие. Ако някой е уверен в това, че са го отвлякли зелени човечета, то вие едва ли ще го назовете психопат.

Превъртял? Да. Психично болен? Да. Но не и психопат. А защо? Какво не достига, за да наречем психично болния психопат?

А ако някакъв кошмарен мъж с бензинов трион се размотава из Тексас, желаейки да нареже първия срещнат, то той не е просто превъртял, не, той е Natural Born Killer (роден убиец), натурален психопат.

Не е задължително да е бензинов трион, разбира се. Но е задължително, че безумието у психопата има ярко изразена деструктивна насока с преобладаващи идеи които и да е непременно да убие. С бензинов трион, чук, пистолет, въже или нож или друг, попаднал в ръцете му предмет.

Може би затова и е толкова лесно (и изглеждащо правилно), да се приписват на манияци престъпления, които в общественото разбиране са неразривно свързани с безумие.

По този начин терминът “психопат” може да бъде разбиран като “психо-убиец”. Но това е само в разговорния език. Защото в психопатологията такъв термин “психопат” не съществува. Също така няма и никакъв “шизофреник”. Шизофрения има, но шизофреник няма. Защо?



Затова, понеже не е прието личността да се нарича болест. Може да се характеризира субекта с някоя или друга болест, но (примерно болен от шизофрения), но да се нарича човека като болест (шизофреник) не е прието. Може би защото човекът винаги е нещо повече от своето заболяване.

Например субектът умее да чете и тази способност се отнася към структурата на неговата личност, а не към неговото заболяване. А заболяването се характеризира само с това как то се отразява на способността на субекта да чете.

Възниква риторичен въпрос: защо тогава в едни случаи ние приравняваме субекта към болестта му (шизофреник и параноик), а в други случаи (мигрена) не се сещаме да направим подобно нещо. Защо има невротик, но няма мингреник?

Въпросът е риторичен, както вече бе споменато. На него е отговорено по-горе. Защото даже относно най-тежките случаи на заболяване се твърди, че човекът е повече от заболяването си. Но колко повече е?

Ако животът на субекта е напълно опосредстван от неговото заболяване, то се появява тенденцията за отъждествяване на болестта и личността.

И обратното— ако влиянието на болестта върху субекта е малко, то е очевидно, че между болестта и личността няма (и не може да има) знак за равенство.

Още повече, че психопатът за по-сигурно се именува именно психопат и не се изпада в подробности кое у него е повече— болестта или личността.

Но с какво мигрената е по-добра... Ами с това, че когато имащият мигрена хване вилица, вие точно знаете какво ще прави с нея и не очаквате някаква заплаха. Но когато психопат вземе вилица, не може да се предположи какво ще направи с нея в следващата секунда. Може би иска да яде. А може и да иска да избодете очите на някой с тази вилица. Не може да се каже със сигурност.

Затова от гл.т. на ежедневието психопатите, все пак е най-правилно, да се възприемат именно за психопати или иначе казано, да се счита, че има равенство между личност и заболяване. А колко там при това заболяване е личност, нека се остави на психиатрите да изучават. На тях затова им се плаща.

Очаквайте продължение в следващия брой.

По материали от чуждестранния печат.

Людмила Боянова

:: ЕКСПРЕСЕН ТЕСТ ::

Графологията привлича не само професионалистите; много хора са изкушени от възможностите, които дава изучаването на почерка: в него е закодирана човешката съдба, характерът и способностите, външността, механизмите на човешкото поведение, дори бъдещите прежеждия и заболявания.

Терминът **"графология"** за първи път се среща през 1871 г. в съчинението на абат Мишон. Самото наименование на науката графология, т.е. определяне на характера по почерка ясно посочва, че тази наука би могла да се зароди едва тогава, когато хората вече са имали писменост, достъпна не за отделни, изключителни личности, но и за по-голямата част от хората. В древността, когато писмените знаци се изсичали върху камък или метал и служили за украса на паметници, характерът им зависел изцяло от майсторството на каменоделеца или гравьора, те не носели индивидуални особености и в онези времена изобщо не би могло да се мисли за графология.

Впоследствие, когато хората започнали да пишат върху по-мек материал -- платно, папирус, кожа -- вече било възможно буквите да носят известен отпечатък на индивидуалност, но и тогава изчертаването на буквите е било по-скоро рисуване и се отличавало само по стил.

Едва в епохата на Реформацията писмото се разпространило, станало достъпно за мнозинството и тогава вече е могло да се проявят характерните особености на различните почерци.

В епохата на Възраждането, когато писмеността се развила силно и станала почти всеобщо достояние, графологията за първи път станала предмет на сериозно обсъждане и изследване. През 19-ти век от графология започнали да се интересуват във Франция. През 1812 г. се появява книжка от неизвестен автор със заглавие "Изкуството да се определя характера на хората по техния почерк", в която се правело паралел между характерите на историческите личности и техния почерк.

Знаменитата Жорж Санд толкова се увлякла от новата книга, че започвайки да изучава почерците, макар и без никаква система, постигнала поразителни резултати.

Днес целият съвременен свят се интересува от графология, с нея се занимават не само в Англия, Франция и Германия; от графология се интересуват и психиатри, юристи.

"За какво ми е снимката на човека,-- пише изтъкнатият френски антрополог Тард,-- за мен е много по-важен листът хартия, изписан от него, тъй като той изразява престъпност, радост, печал, озлобление, жестокост, настроението на духа."

Продължава на следващата страница

Британски графолози изследвали в продължение на 9 месеца 8000 души от всички групи и слове на населението, проверили и систематизирали отговорите с помощта на сложна компютърна програма.

За да проверите и вие резултатите от тези изследвания върху себе си, вземете бял лист харти (в никакъв случай не използвайте кариран лист), твърд молив и линийка. Седнете удобно и напишете 3-4 реда текст по ваш избор. Написахте ли? А сега проверете какво биха казали за вашия характер британските графолози. За всеки раздел от характеристиката на почерка си поставете съответните точки.

I. Размери на буквите.

- Не по-големи от 2 - 3 мм (3 точки)
- 4 - 5 мм (7 точки)
- 6 - 7 мм (17 точки)
- По-големи от 7 мм (20 точки)

II. Наклон на буквите.

- Силен наклон наляво (2 точки)
- Слаб наклон наляво (5 точки)
- Без наклон (10 точки)
- Слаб наклон надясно (6 точки)
- Силен наклон надясно (14 точки)

III. Очертания на буквите.

- Закръглени (9 точки)
- Трудно е да се определи (10 точки)
- Ъгловати (19 точки)

IV. Разположение на реда спрямо горния край на листа.

- Редът е успореден на горния край на листа (12 точки)
- Редът се измества нагоре (16 точки)
- Редът се измества надолу (1 точка)

V. Силата на натиска на молива.

- Лек (8 точки)
- Среден (15 точки)
- Силен (21 точки)

VI. Изписване на буквите.

- Слято изписване на буквите (11 точки)
- Разделно изписване на буквите (18 точки)

VII. Обща оценка на изписването на буквите.

- Всички думи се четат лесно, почеркът е прилежен (13 точки)
- Почеркът е старателен, но някои думи се разчитат трудно (9 точки)
- Почеркът е неразбираем (4 точки)

Сумирайте всички точки. За по-голяма точност можете да направите теста няколко пъти за едно денонощие. След това съберете точките от всяко тестване и ги разделете на броя на тестовете.

ОТ 38 ДО 51 ТОЧКИ

Хората с подобен почерк обикновено са откъснати от живота, често пъти са неспособни да се справят с трудни ситуации, затворени в себе си, в своите интереси. Болезнено възприемат неуспеха. Нерядко попадат под чуждо влияние. При такива хора често пъти се наблюдава повишена склонност към спиртни напитки, към наркозависимост. Към тази група се отнасят компютърните манаки и футболните запалняковци. Често пъти това са хора с крехко здраве и разклатени нерви.

ОТ 52 ДО 63 ТОЧКИ

Хората от тази група, като правило, не притежават силно изразена воля, те са плахи, често се смущават и объркват в критични ситуации. По много въпроси проявяват пасивност. Те още не са успели да осъзнаят себе си като личност. Оттеглят се в мечтите си, които рядко въплъщават в живота. В тази група попадали и скитници, наркомани с начална зависимост, а така също 32 % от сексуалните малцинства.

ОТ 64 ДО 75 ТОЧКИ

Подобни хора са скромни, имат мек характер, уважават мнението на околните, но не са лишени от чувство за собствено достойнство. Поради тяхната природна доверчивост е лесно да бъдат излъгани от по-обигран човек. Такива хора са лесно внушаеми. Те имат невысоко мнение за себе си, което довежда до това, че лесно се подвеждат, забравяйки за собственото си АЗ. В критически ситуации се опитват да се борят, но често пред нахалството остават пасивни. Към тази група се отнасят също и любителите на цветя, гълъби, дребните улични търговци.

ОТ 76 ДО 87 ТОЧКИ

Хората с такъв почерк са чистосърдечни, впечатлителни, открити, праволинейни. Добри събеседници са. Винаги отстояват своята гледна точка, но се отнасят с търпимост към чуждата. Смятат предателството за най-лошата човешка черта и никога не го прощават. Затова са предани на приятелите си, заради тях са готови да влязат в огън и вода. Способни са на самопожертвователни постъпки заради високи идеали. Такива почерци са били открити при работещите в правораздавателните органи, служителите на застрахователни компании и колкото и странно да звучи -- при киноартистите.

ОТ 88 ДО 98 ТОЧКИ

Най-разпространената категория. Хората от тази група са порядъчни, не са способни на лъжа, имат уравновесен характер, устойчива психика, отговорни и инициативни. В критически ситуации са смели, с нагласата за победа. В главата им винаги има много планове, вярно е, че на повечето от тях не им е писано да се осъществят. Съобразителни са, към всичко се отнасят с хумор. Това са хора, които са израсли в здрави семейства с нормална семейна атмосфера.

ОТ 99 ДО 109 ТОЧКИ

Хората от тази група са индивидуалисти, независими в разсъжденията и постъпките си, с добра памет и логичен ум. По всички въпроси те имат собствено мнение. В някои случаи са в състояние да се държат щуро. Общуването с тях не е лесно, защото проявяват избухливост, обидчиви са и малко заядливи. Обичат всичко прекрасно, нерядко имат творчески професии. Такъв почерк имат журналисти, музиканти, изобретатели, ръководни кадри, мениджъри.

ОТ 110 ДО 121 ТОЧКИ

Подобни хора са властни, изискват подчинение на тяхното мнение и капризи. Всяка критика по техен адрес възприемат като посегателство на правото им на собственост и не прощават. С дисциплината също имат проблеми, често пъти показват на хората, че вече са им длъжници, просто защото общуват с тях. В тази група попадат и охранители в нощни барове и портиери на провинциални хотели.

Продължение от стр. 8

❖ Графолозите твърдят, че почеркът е визитната картичка на човека. Стилът, начинът, по който се изписват главните букви, разстоянията между думите, видът на подписа - всичко това са знаци, по които може да се определи характерът на човека, да се съди за неговите **лични качества, емоционално състояние и дори психическо здраве.**

❖ През миналата година Националната туристическа корпорация на Швейцария дала обявление, че търси човек за длъжността представител в една източноевропейска страна. На обявлението във вестника отговорили 150 души. По време на интервюто на всички кандидати било предложено да напишат кратко есе на зададена тема на родния си език и на английски. След това есетата били изпратени в Швейцария, където били подложени на **графологична експертиза.** Макар че не те били решаващи за окончателния избор, те все пак изиграли определена роля.

❖ Специалистите твърдят, че почеркът може да разкаже доста за човека. Например, **интровертите** имат компактен и акуратен почерк, а **екстравертите** пишат с едри, обемни букви. Почерк без наклон на буквите свидетелства за това, че човекът има принципни съображения, които се отличават от мнението на околните. **Наклонът** на буквите **надясно** говори за изпълнителност, **наляво** - за негативизъм, за склонност към съпротивление. Прекалено **едрите главни букви** издават лидерска нагласа на личността.

❖ Графолозите виждат скрит смисъл така също и в топографията на текста. Например, добрите изпълнители така организират писаното, че много рядко пренасят думи. Такива хора едва ли ще проявят творчески подход към работата, но пък никога няма да отстъпят от инструкциите и предписанията. **Почеркът може да издаде слабостите** на човека, например пристрастие към алкохол и психически заболявания. Хора с отклонения от нормата, като правило, пишат със "скачащи букви" с различни размери. Техният почерк се разчита трудно и често пъти е изпъстрен със завъртулки.

❖ **Личният подпис** също може да разкаже много за човека, твърдят специалистите графолози. Стегнат, сбит подпис, който се разчита трудно, говори, че пред вас със сигурност не стои лидер. Подпис, който постепенно се вдига нагоре, свидетелства за човек оптимист, с енергичен характер. При неуверените хора подписът се спуска надолу. Хоризонтално разположен подпис имат уравновесените хора. Подпис, който започва с първата буква от името, слагат хора отговорни и мислещи. Всякакви завъртулки говорят за властолюбие и егоцентризъм.

Материалът е взет от: <http://margaritta.dir.bg/2003/april/05pocherk.htm>

На всеки от нас се е случвало да обещае, че на следващия ден задължително ще върне взетата назаем от колегата книга, но на другия ден забравя за обещанието си и това се случва многократно. Тогава обикновено сменяме пръстена или часовника си от едната на другата ръка и така успешно се намесваме в дейността на своята памет, създаваме оръдие на паметта – посредник и тази нейна форма се превръща в опосредствена (логическа) памет. Този метод е дело на руския психолог Александър Лурия.

За да разберете как работи той и с какво би могъл да ни бъде от полза, можете да направите следния експеримент:

Инструкция:

Вземете лист хартия и нещо за писане. Опитайте се да запомните думите и словосъчетанията, които са изброени по-долу. Тъй като не са малко, можете да си помогнете по следния начин – направете рисунка за всяка прочетена дума. Без значение е дали рисунката ви ще бъде шедьовър или проста схема, това в случая не е от значение. Нямайте право да записвате букви обаче. Рисунката, която в случая е пиктограма ще бъде от полза за вас самите. Известно време, след като приключите с рисуването, ще бъде необходимо да си припомните думите – погледнете първата си картинка, тя ще ви помогне да си припомните и първата дума. Направете същото и с останалите думи. След това извършвайте минимум час и половина друга дейност, като не поглеждате листа с пиктограмите. След това го сложете отново пред себе си и опитайте да възпроизведете думите. Записвайте ги под съответната картинка.

Списък на думите и словосъчетанията, които трябва да запомните:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Весел празник | 9. Раздяла |
| 2. Тежка работа | 10. Измама |
| 3. Вкусна вечеря | 11. Победа |
| 4. Болест | 12. Подвиг |
| 5. Мъка | 13. Вражда |
| 6. Щастие | 14. Справедливост |
| 7. Любов | 15. Съмнение |
| 8. Развитие | 16. Дружба |

Изводи:

Когато асоциираме дума, словосъчетание или число с конкретна картина (макар и въображаемо „рисувайки я” в съзнанието си), ние запаметяваме по-успешно. Когато подредим тези картини в сюжет, запаметяването е за по-дълго. А вие как се справихте?

Анелиа Дудина

ВИЦОВЕ

Отива мъж при психолог и казва:

- Всичко в живота ми е прекрасно, но ми липсват силни усещания. Как да си кача адреналина? Опитах всичко - скокове с парашут, бънджи, подводно плуване и т.н. Искан нещо ново.
- Хванете си любовница.
- Имам си три, не помага.
- Тогава разкажете за тях на жена си.

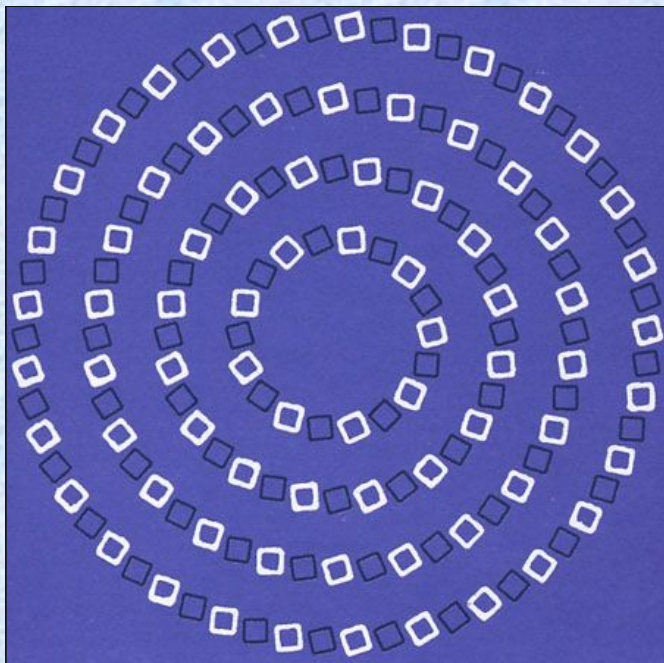


Млад мъж при психиатър:

- Докторе, длъжен сте да ми помогнете! Сънувам , че както си лежа на леглото идват 5 жени, събличат се и ми се нахвърлят! Аз обаче ги отблъсквам с ръце!
- Е? Как мога да ви помогна?
- Амииии, моля ви, счупете ми ръцете!



Зрителни илюзии



*Мястото,
на което можете да (раз) кажете всичко,
което никъде другаде не можете...*

Пишете ни:

e-mail: spisanie.posoka@gmail.com



Подробности за е-списание "Посока" може да се получат и на:

www.psychology-bg.ucoz.com
www.e-terapevt.com
www.slance20.ovo.bg
www.mr-ivanov-info-edu.com