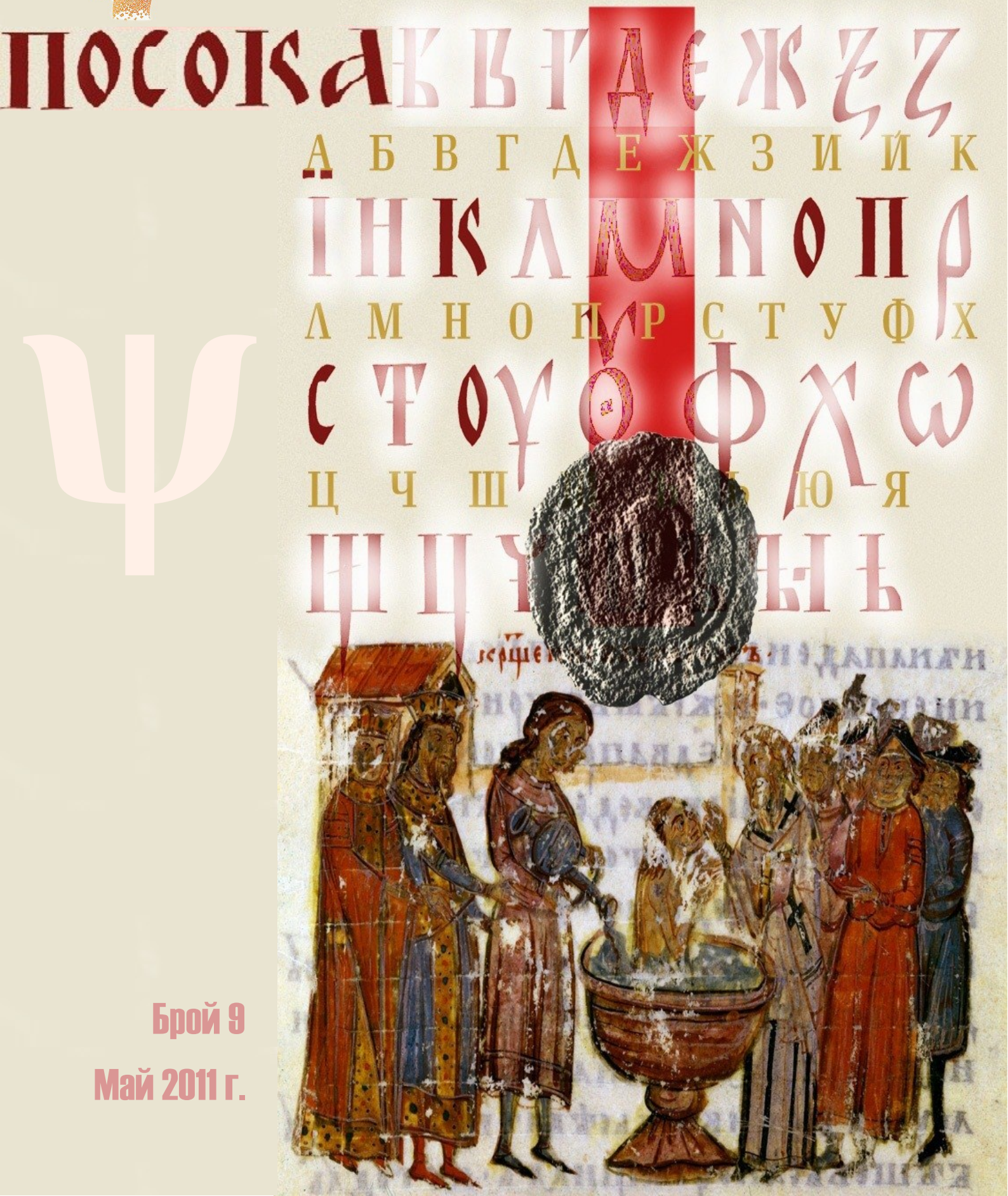
Електронното списание за психология

"Съществува език, който е отвъд думите! Успеем ли да разгадаем този език, ще успеем да разгадаем и света"

П. Куелю



Брой 9

Май 2011 г.

Посока

Електронното списание за психология

Екип

М.Манолов	Дизайн, материали
А.Дудина	Материали
Л.Боянова	Материали

Съдържание

Уроците не свършват с последния училищен звънец.	2 стр.
Формулите на ежедневието	3 стр.
Психология на харесването.	5 стр.
Франц Клеменс Брентано	7 стр.
Наркотици (продължение от брой 8)	8 стр
Защо децата лъжат ?!	10 стр.
Психологически тест	11 стр.
Вицове	14 стр.
Оптически илюзии	15 стр.
Рубрика "Споделете"	16 стр.

За въпроси свързани със списанието, за контакт с екипа :

SPISANIE.POSOKA@GMAIL.COM

WWW.E-TERAPEVT.COM

WWW.PSYCHOLOGY-BG.UCOZ.COM

Уроците не свършват с последния училищен звънец

Вероятно всеки от нас помни колко досадни моменти е имал в училище – толкова по-интересни изкушения са се изправяли пред нас, а ние е трябвало да залягаме над учебниците. В името на какво? Тогава мислехме, че е заради добрите оценки, за да нямаме неприятности с родители, учители, да си спестим караници и разправии с тях. След това идва моментът на завършването – празници, балове, подаръци и тоалети, прически, еуфория. На всички ни е било мъчно за съучениците, усещали сме още тогава, че въпреки обещанията да се видим отново, всичко оттук-нататък вече ще бъде различно. Обаче нямахме търпение да се запознаем с новите си колеги от университета. Студентски живот, това е равно на един тон нови хора, купони до зори и изцяло нов живот. Друга част от нас са се стрхували от тази промяна. Ами ако хората от курса не ни харесат, ами ако не се справим с изпитите, как ще бъде отсега-нататък – ще готвя сам/а, ще пера, ще плащам наем и какво ли още не?! Трета група завършващи веднага започват да търсят работа – бюро по труда, обяви, CV, интервю, безброй телефонни разговори... Някои пък просто си седят. Изцяло дезориентирани стоят и чакат... и те не знаят какво може би? Разполагат с чужди средства, обикалят по кафета или стоят безцелно пред PC. Всеки един от

посочените варианти има своето очарование. Истината обаче е, че всеки от тях е придружен и с голяма доза напрежение и стрес. Промеждутъкът между стария ученически живот и новия, коренно различен такъв, ни кара да се чувстваме объркани, някои реагират на ситуацията твърде крайно – с емоционални изблици, трудно контролируем плач, дори депресия. За немалка част от младите хора светът се свършва – нямат идея какво да правят с живота си отсега нататък. Години наред са имали изграден стереотип – стават, отиват на училище, след това кафе, уроци, петък и събота – дискотека и т.н. Ами сега? Какво трябва да свършат в утрешния ден? Няма ги вече добре познатите лица, с които си разменяхте бележки по време на час, няма я лелката, която почиства и всяка сутрин ви се усмихваше по коридора, липсва ви дори плешивия строг учител по математика, който често ви изпитваше и пишеше слаби оценки. Така е, няма ги. Но пък предстоят много нови емоции и преживявания с други хора. Всяко начало е трудно. А за всеки предстои това ново начало след училище. Неизбежно е... и необходимо! Не се заблуждавайте обаче, че с последния училищен звънец, уроците вече са свършили. Тепърва пред вас ще излизат други – уроците на живота. Част от тях са трудни, други – лесни, за някои получавате „оценки”, за други – забележка, някои ви ги преподават странични хора, а други сами научавате... Голяма част от вас едва сега ще осъзнаят какъв е смисълът на това човек да се учи. Ще разберете, че учението е необходимост, която е нужна на вас самите. Вече нищо друго няма да има значение за вас, освен това да направите живота си такъв, какъвто го искате. А това без знания не се прави. То се реализира след много издържани изпити (учебни и не само), след много преживени огорчения и щастливи моменти, с много съхранен опит и непрекъсната работа със собственото Аз. В крайна сметка всичко е във вашите ръце и вие сами имате уникалната възможност да моделирате един красив живот, който да живеете с голямо желание. Сега се усмихнете на утрешния ден и го посрещнете с готов списък от задачи, които имате да свършите. Бъдете смели и продуктивни!

Успешен старт в живота ви пожелава:

Анелиа Дудина

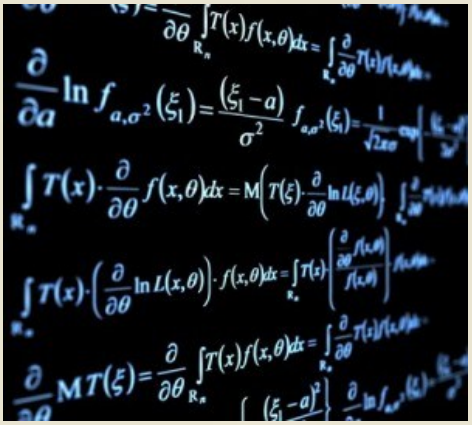
Формулите на ежедневието

Отново имахме няколко празнични дни, в които ако не друго, то сме се срещнали с някои свои близки хора. Прекарали сме времето си приятно, а заедно с това сме зачели и един от най-съществените празници.

Многобройните ни срещи и контакти с хора вероятно често са причина да си задаваме въпроси около това, защо някои хора никога не са точни, защо закъсняват, защо не казват това, за което в действителност имат възможност...?

Ето и един вероятен отговор на всичко това. Можем да си представим нашия мозък, като една изключително мощна, изчислителна система. Непрекъснатата и досадна работа с формули и закони в училище, която често е най-ужасяващото нещо е една от най-важните функции на човешкия мозък. Не е задължително да познаваме всичко това, за да осигурим работата на нашия „компютър“, формулите и законите просто обясняват в някаква степен това.

Всичко, което ни заобикаля е един низ от променливи и неща, от които ние де факто зависим. Дори и елементарното отваряне на вратата, за да излезем има



редица променливи, като пример, вратата може да е заключена, може да са криви пантите, може патронът да е развален и прочие. За да подходим към вратата рационално, както и да създадем стойностите на тези променливи, за да изчислим каква е вероятността ние да излезем през вратата, умело използваме и нашия минал опит – добре знаем, че винаги, когато сме имали потребността да отворим вратата, това се е случвало (а може дори да не помним случаи, в които това да не се е случило), което автоматично дава ниски стойности на гореизброените променливи, съответно ние допускаме, че не би било проблем вратата да бъде отворена. Едновременно с това ние придаваме времева стойност на това действие, може би няколко секунди.

Примерът с вратата е едно елементарно действие, което е част от почти всяко наше излизане и контакти... Естествено, преди да напуснем мястото, на което се намираме ние имаме пред себе си десетки променливи, които трябва да предвидим и разбира се, да им придадем времеви стойности (например приготвянето ни, излизането, придвижването от т.А до т.Б. Всичко това отнема време, а между тези действия, не рядко сме предвидили и други). Така, когато уговаряме нещо, ние преработваме цялата тази информация и казваме, че след **30** минути можем да бъдем на мястото ***x.***

Има два типа хора :

Едните успяват да предвидят всички действия и променливите, свързани с тях, което обикновено ги прави точни в ежедневието. За тях е крайно дразнещо както когато трябва да пренебрегнат дадено обстоятелство, за да направят нещата по-бързо, така и когато трябва да прескочат своя модел, за изпреварят контролираната събитийност.

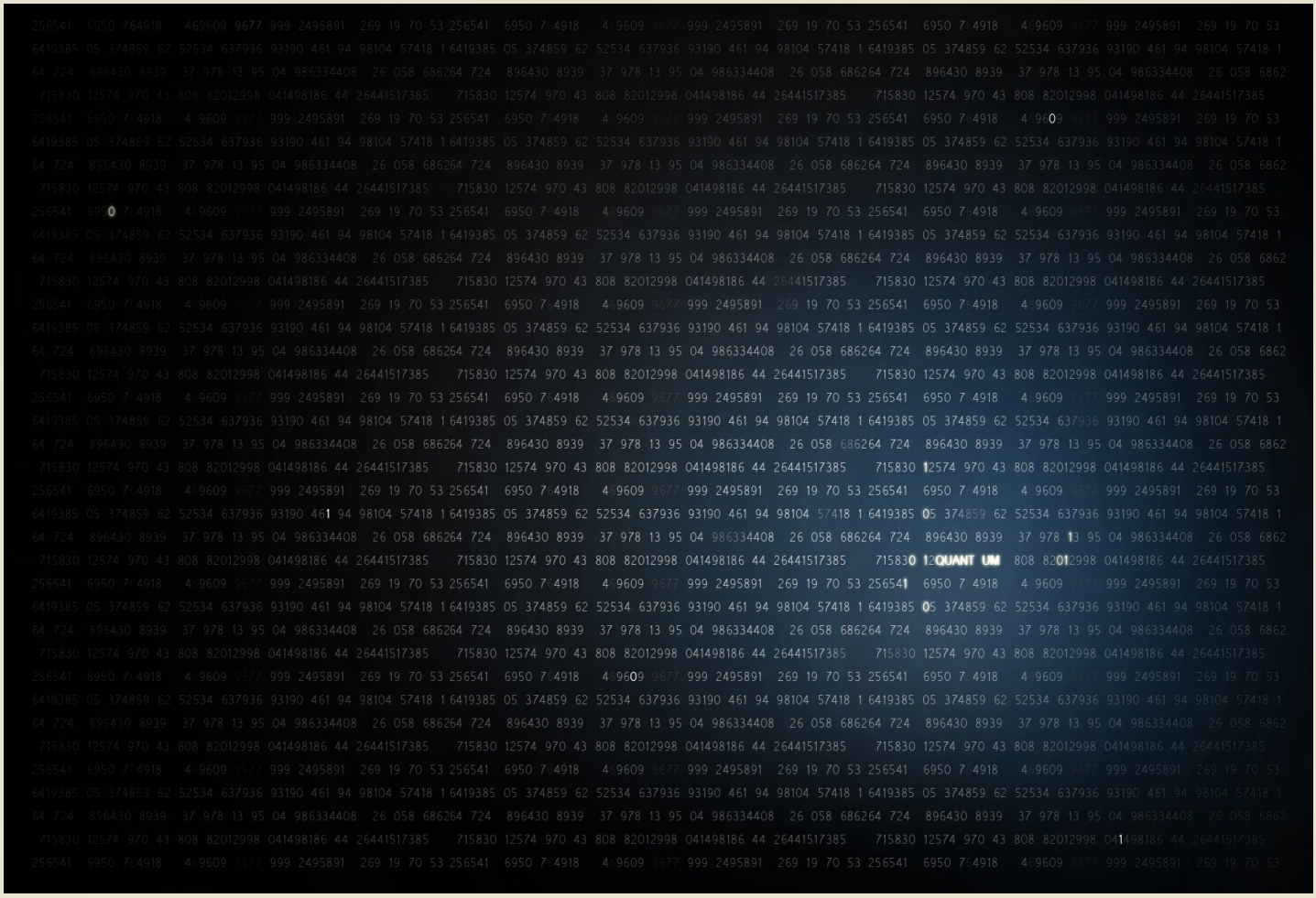
Другият тип не предвиждат абсолютно всички обстоятелства и вероятностите им, следователно те рядко успяват да намерят точната

Формулите на ежедневието
(от стр. 3)

времева стойност на събитията и не винаги са точни. Постоянно „изниква“ нещо, което е трябвало да се случи в последния момент. Обикновено това са неща, които е трябвало да се случат преди това, но не са били предвидени.

Това са едни от разликите в двата типа хора, което не изключва желанието им всичко да се случва в някакви рамки, напротив. И двата типа искат всичко да е наред, всичко да е във време. Дори за хората във втория случай, невъзможността за предвиждане на всичко понякога може да ги доведе до стресиращи ситуации, в които има конфликт между желанието за точност и неспособността. Следствие на това идват необмислени думи : „След 5 минути идвам“; „Минутка и съм там“ и т.н. ... Истината е, че те искат това да се случи и често за тях стресът от неизпълнимостта на това е по-голям от този на чакащия.

Автор Манол Манолов



Семейство и семейни взаимоотношения. Психология на харесването.

Думата „симпатия” в превод от гръцки, има смисъла на състрадание, съчувствие. С нея се характеризира готовността на индивида да проявява предимно положително разположение по отношение на определени хора. Най-често симпатията възниква неосъзнато и се свързва с поведение при първа среща във вид на първо впечатление. Появява се в следствие от общи възгледи или на основата на взаимно допълване на личности и на неосъзнато действащ положителен опит от общуването с хора, който се обобщава по принципа на „ефекта на ореола”. Този ефект се свързва с имената на Уелс, Торндайк и Сикстл. Според Сикстл ефектът на ореола се проявява преди всичко тогава, когато личностното качество, което се оценява (демонстрирано от страна на комуникатора), не е ясно дефинирано, среща се по-рядко, трудно е за наблюдение или има високо морално значение, също и когато преценяваният е по-близък познат на преценяващия. Мерц подчертава, че ефектът на ореола се подсилва от продължителността на познанството. Чрез ефекта на ореола се характеризират възможните източници на грешки при оценяване на даден човек. Познаването на едни положителни или отрицателни качества на преценявания, се явява предпоставка за фалшифициране в същия смисъл преценката на други, съвсем различни качества. Например при общуване с „неудачници”, често се предполага наличие само на отрицателни качества, а това до голяма степен предопределя характера на междуличностните отношения. Според правилото на Хоманс, повишаването честотата на контактите между лицата, води до повишаване на възможностите за възникване на симпатия. Обратното обаче също е твърде вероятно – симпатията води до по-голяма контактност, заради

Семейство и семейни взаимоотношения. Психология на харесването.

възприемането, оценяването и одобрението на повече положителни личностни страни.

Ето и някои основни фактори, от които зависят личните ни предпочитания към даден човек:

1. **Външността** – възможно е при мигновена среща този фактор да бъде водещ или дори в някои случаи единствен, но не би могло да се каже, че той е най-важен. Често го поставяме начело, но не е за предпочитане да го правим, тъй като така рискуваме да загубим важна информация. Още в началото, когато комуникираме, в полето на възприятието изпъкват такива фактори, като: паметов запас на личността (информираността и по различни въпроси), чувство за хумор, нестандартност в мисленето, привички в поведението, наличие на тревожност или склонност към агресия, занижена/ завишена самооценка и т.н. Всички тези и други фактори влияят върху избирателността на нашето възприятие, разбиране и окачествяване на образа на новия познат, като симпатичен или антипатичен, приятен или неприятен. Тук важно значение имат и образите, които всеки от нас още в детството си е изградил като модел-еталон за бъдещ/а съпруг/а. Наблюдава се стереотипно поведение и по отношение на феномена симпатия.

Следва продължение...

Материал подготвен от
Анелиа Дудина

Лекции по психология на семейните отношения.

Франц Клеменс Брентано

Франц Клеменс Брентано е роден на 16 януари 1838 г. в Мариенберг и умира на 17 март 1917 г. в Цюрих. Образованието си завършва в Берлин. Известно време е и свещеник във Вюрцбург, но след това се оттегля от църквата поради несъгласия с доктрината за папската непогрешимост.

Брентано е немски философ и психолог, разпространител на феноменологията и на някои идеи на аналитичната философия, известен с това, че в своя труд „Psychologie vom empirischen Standpunkt", 1874, ("Психологията от емпирична гледна точка") залага разбирането, че основния метод на психологията е наблюдението, а не експериментирането. Счита, че не е правилно в психологията да се разглеждат изолирани реакции, а също така и че е невъзможно по пътя на механически измерения да се даде отговор за природата на психичните процеси. Той залага предпоставките за последващото развитие на вюрцбургската школа и гещалтпсихологията.

Фр. Брентано въвежда понятието интенционалност като разграничава два вида интенционалност : "насоченост към обект" или "референция към съдържание и интенционална "вътрешна екзистенция" (intentionale in-existenz).

Интенционалната "вътрешна екзистенция" се отнася за онова свойство на обектите на мисълта да бъдат обект на мислене, дори тогава, когато не съществуват сами по себе си. Аргументацията му е, че връзката между мисъл, която съществува и ситуация, която не съществува, не е физическа връзка, а е специфична психична връзка.

В термина "интенционалност", употребяван от Брентано, има два компонента: как репрезентацията е за нещо различно от съзнанието и как тя може да бъде "празна" или неистинна. Утвърждава, че съществува "интенционален обект" или "интенционално съдържание", което е налице, независимо от това дали мисълта е истинна или неистинна.

Тази идея на Брентано довежда през 20 век до изследване на интенционалните феномени като значение, познание, възприятие, референция и намерение.

На Брентано принадлежи и идеята за т.нар. дескриптивна психология- той отрича генетичната психология и предлага метод за описване на съзнанието, който е основан на вътрешната перцепция или вниманието, което дава условия за очевидно и сигурно знание.

Сред основните произведения на Брентано са: „Изследване на психологията на усещанията" (Untersuchungen zur Sinnespsychologie, 1907) и „За класификацията на психологическите феномени" (Von der Klassi-fikation der psychischen Phänomene, 1911).

Материал подготвен от
Людмила Боянова

Наркотици
(продължение от брой 8)

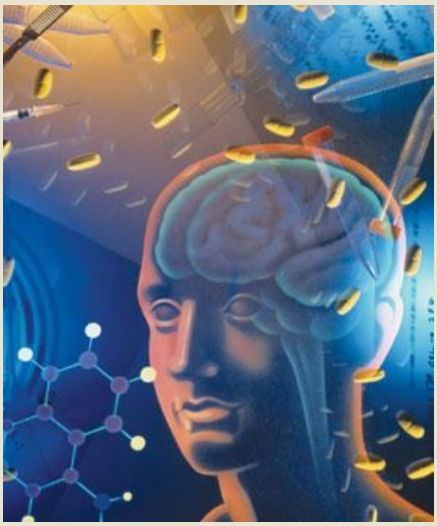
Разбира се, всяко добро разработване на даден проблем в тази област (наркотични зависимости) би следвало да предполага обширно разглеждане на всички психоактивни вещества. Което най-малкото може да помогне за извеждане на изводи за това защо към едни субстанции се развива адикция (физическа или психическа), защо злоупотребяващите предпочитат ефекта на някои пред ефекта на други и пр. И още повече: мотивът за експериментиране е един от основните при поведение от типа - злоупотреба с вещества и следователно по-непознатите наркотици в много случаи са не по-малко привлекателни.

Може да се каже обаче, че съдържанието на научните публикации по въпроса на този етап е обусловено преди всичко от (1), т. е. описват се и се изследват предимно психоактивни вещества, чиято злоупотреба е достатъчно често срещана.

Фактори за разпространеност на злоупотребата с дадени наркотични субстанции са:

1. **Вид на ефекта**.

По принцип дали ефектът ще е задоволителен за



потребителя зависи от ситуативни и личностови особености (например интровертните индивиди са склонни да се насочват към седативните вещества; екстравертните – към стимуланти; ниският невротизъм корелира с тенденция към предпочитание на халюциногени; огромно значение има нагласата при приемане на наркотичното средство и пр.). В този смисъл е относително трудно да се определят едни и само едни характеристики на ефекта такива, че той непременно да способства последващи злоупотреби. Но без съмнение може да се каже, че някои ефекти носят удоволствие на всички (например ефекта на опиевите производни, което се дължи на сходството на въздействието им с действието на морфиноподобните ендогенни невромедиатори – бета-ендорфини и енкафалини - и по-специално - активиране на т. нар. „центрове на възнаграждение”). Както и че някои носят неудоволствие на голямата част потребители (делирианти например), което съответно намалява вероятността за масови злоупотреби с тях;

2. **Сила и продължителност на ефекта;**

3. **Начин на приемане**: дали самото поглъщане, пушене, смъркане и т. нат. е съпроводено с приятни или неприятни усещания. Този фактор има слаба детерминираща стойност. Например самото убождане при мускулна или венозна апликация е универсален символ на „неприятно” усещане, но - поради силата на ефекта на хероина при „помпа” - огромен брой зависими практикуват именно това. Също така много потребители на марихуана споделят, че вкусът и миризмата на дима от запален канабис им е неприятен. От друга страна, силно отблъскващият вкус на индийското орехче обаче – според нас – е основната

Наркотици
(продължение от брой 8)

злоупотреби с него (иначе то е много достъпно и достатъчно ефективно);

4. **Вид, сила и продължителност на след-ефекта**.

Под „след-ефект" разбираме отрицателните явления след приключване на търсеното въздействие, които се наблюдават при приемане на голяма част наркотични субстанции (главоболие, виене на свят, гадене, немотивирана раздразнителност, тремор на ръцете, устните и клепачите – след интоксикация с вещества от опиевата група; алкохолен махмурлук; ефект на „слизането" при екстази и т. нат.);

5. **Леталност на свръхдозата**;

6. **Адиктивност**.

Може да се каже, че и бързо създаващият зависимост (без значение дали психическа или физическа) наркотик (например хероин), и несъздаващият зависимост (марихуана) могат да бъдат силно популярни и при това именно поради тези си характеристики;

7. **Дълготрайни последствия.**

Физически, личностови и поведенчески изменения в следствие злоупотреба с дадено вещество;

8. **Достъпност**.

Тук влизат: цена, присъствие на нелегалния пазар, санкции за употреба и разпространение, начин на производство/екстракция/ синтезиране, информация;

9. **Модерност и социално приемане.**

Под „модерност" разбираме сменящата се привлекателност на определени наркотични вещества поради техни несъществени признаци (например връзка на даден наркотик с някакво модно течение – техно-музика и екстази, хероин и пънк-музика, лсд и хипи-движението и пр.). Социалното приемане (или неприемане) включва социалните нагласи към определена злоупотреба или към злоупотребата изобщо.

Доколкото всички изброени дотук условия не могат едновременно да са напълно удовлетворителни за потребителя, от значение е и 10. **Наличие на алтернативи или наличие на заместители**.

Както се вижда 8, 9 и 10 са силно взаимозависими, както и са взаимозависими с разпространеността на злоупотребата, както и са зависими от 1 – 7. Това може да се каже до известна степен и за 7 (доколкото там става въпрос за поведенчески и психични изменения) и дори за 1 и 2 (доколкото ефектът зависи от нагласите преди приемане на веществото).

Калин Янев, Психология на девиантното поведение, (маг. пр-ма „Социална и юридическа психология"), 2003 г.

Материал подготвен от

Манол Манолов

Защо децата лъжат ?!

Лъжата винаги предизвиква у нас негативни емоции – гняв, обида, недоумение. А ако неправдата е изказана от собственото ни дете, то към всичко това се добавя още и тревога. Какво ще стане с човека, който е започнал още от най-ранна възраст да лъже? Дали не сме виновни ние за едно такова поведение? И най-главното, какво да направим, за да не се оправдаят нашите опасения.

Детето лъже? Значи вече е пораснало.

Обикновено лъжата е наричана лоша привичка или признак за глупав характер. Но освен това тя е показател за развитие. Ако във възраст 4,5 – 5 години вашето дете от време на време „изкривява действителността”, то… с него всичко е наред. Развитието на детето е такова, каквото трябва да е. Като лъже, на тази възраст детето овладява такива сложни мисловни операции, като анализ, синтез, умение да се прогнозира, да се правят предположения.

За съвсем малките деца това е недостъпно и поради тази причина те винаги говорят истината. Освен това примерно до 2-3 годишна възраст детето живее с абсолютната увереност, че родителите виждат всичко и знаят всичко, следователно няма никакъв смисъл да говорят неистини. „Изяш си цялата каша и после ще ти дам нещо.” – казвате вие и излизате от стаята. Малкото дете или ще я изяде, или ще плаче, ако не обича каша. Обаче едно дете на около 5 години може да намери и други решения- да даде храната на котката или да размени чинията си с тази на своя брат с думите: „Аз си изядох кашата, а моят брат – не, затова на него не му давай нищо, а дай на мен дай всичко.”

Двегодишното дете ще крещи отчаяно: „Не обичам сестра си, оставете я в болница!” –и ще му е все тая вие какво мислите. Ако детето е на пет години в същата ситуация, детето ще е способно да съобрази, че родителите му ще се сърдят. А истинските чувства ще прояви иначе – например ще скрие любимата играчка на сестра си и ще каже съвсем наивно: „Аз не зная защо тя така изведнъж се разплака, сигурно се уплаши от звънеца”- след което ще я погали по главата. И в други ситуации ще намери решения, удобни за него си: „Бабо, отиди си отдъхни, а аз сам ще си подредя играчките!”, след което вместо да ги подреди, просто ги набута всичките под леглото. Или пък: „Боли ме стомахът и не мога сам да си завържа обувките. Но кънки мога да карам, от тях ми минава болката в стомаха.” Или: „Мен ме обиждат в детската градина, вземи ме по-рано от там.” Какво да кажем? Лъжец? Не, просто умно за възрастта си дете.

А сега откровено

Лъжата може да бъде опасна не само за окръжаващите, но и за самото дете. Ако ние не знаем истината, тогава как можем да окажем помощ и да защитим детето от опасност? Примерно някой някъде напада и тормози детето, а то приемайки лъжата за нормална, съобщава на родителите си, че всичко е наред. Не бива да се утвърждава лъжата, независимо, че е разпространена на тази възраст. Колкото повече истина има във взаимоотношенията, толкова по-добре.

Очаквайте продължение в следващия брой.

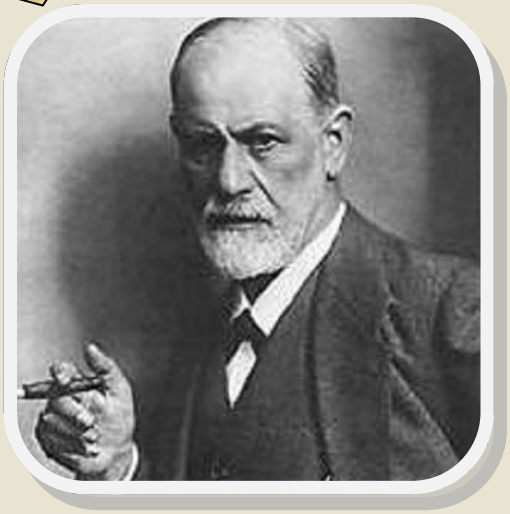
По материали от чуждестранния печат.

Материал подготвен от

Людмила Боянова

Психологически ТЕСТ

Въпросник за морално безпокойство от Лоурънс Р. Гуд и Катерин С. Гуд



През 1933г. З. Фройд разделя концепцията си за безпокойството на три подраздела: реалистично безпокойство, невротично безпокойство и морално безпокойство. Последното се отнася към онази част от личността, която Фройд нарича „суперего”. Суперегото често днес се смята за подобно на съвестта с идеята, че то съхранява това, което сме научили в смисъла на социални и морално правилни или грешни неща. Според Фройд, суперегото контролира поведението ни като позволява да изпитваме гордост, когато постъпваме морално правилно според възпитанието си. Но когато извършим нещо, за което родителите ни или религиозното/социалното обучение смятат за грешно, суперегото ни „наказва” да изпитваме чувство на вина. От гледна точка на развитието на личността следва, че ако сме изпълнени с чувство на безпокойство за това, че суперегото или съвестта ни ще ни критикуват, то значи страдаме от морално безпокойство. Изпитването на чувство на морално безпокойство според Фройд не винаги е пагубно чувство: „Страхът от суперегото нормално не трябва никога да престава, тъй като под формата на морално безпокойство, той е необходим за обществените отношения и единствено в много редки случаи може човекът да стане независим от човешкото общество.”

Тест

***Инструкция**: Прочетете дадените по-долу твърдения и решете кои от тях са истина или неистина. Опитайте се да не мислите много за всяко едно от тях. Записвайте си „И”, когато прецените, че твърдението е истинско за Вас и „Н”, когато смятате, че не е.*

1. Понякога се безпокоя, че може да не живея според етичните стандарти, които споделям.

2. Склонен съм да се тревожа, че не следвам проповедите на религията си, както би трябвало.

3. Склонен съм да се безпокоя, че съм разочаровал други хора.

4. Понякога се безпокоя, че може да заговоря сърдито на някого.

5. Понякога се безпокоя, че може да клюкарствам за някого.

Психологически ТЕСТ

6. Понякога се безпокоя, че може би се ползвам със специални привилегии, които не са позволени за другите.

7. Понякога се безпокоя, че съм по-щастлив от някой друг.

8. Склонен съм да се безпокоя, че може да не отделям достатъчно време на училищните си занимания или работата си.

9. Склонен съм да се безпокоя, че може да върша някои неща, които са невнимателни по отношение чувствата на други хора.

10. Понякога се безпокоя, че може да не отделям достатъчно внимание на близките си.

11. Понякога се безпокоя, че може да съм голям егоист.

12. Понякога се безпокоя, че невинаги помагам, когато някой поиска помощта ми.

13. Понякога се безпокоя, че се възползвам от другите.

14. Склонен съм да се безпокоя, че е възможно да не обичам членовете на семейството си толкова много, колкото би трябвало.

15. Понякога се притеснявам, че не съм много дружелюбен.

16. Склонен съм да се притеснявам за неща, които съм извършил в миналото.

17. Понякога се безпокоя, че може би не правя достатъчно за другите.

18. Понякога се притеснявам, че съм твърде нетърпелив към хората.

19. Склонен съм да се притеснявам, че не съм изпълнил обещание, дадено от мен на някой друг.

20. Понякога се притеснявам, че се чувствам неудобно в присъствието на инвалиди.

21. Понякога се безпокоя, че не съм достатъчно благодарен за това, което имам.

22. Понякога се притеснявам, че изпитвам враждебни чувства към някой друг.

23. Понякога се притеснявам, че не харесвам някого.

24. Понякога се безпокоя, че може неволно да лишавам някой друг от нещо.

25. Понякога се притеснявам, че в бъдеще може да извърша някои неща, от които след това ще се срамувам.

26. Понякога се притеснявам, че съм неискрен.

27. Склонен съм да се безпокоя, че съм твърде груб и прибързан в преценките си за хората.

28. Понякога се безпокоя за това дали съм човек, който си струва да живее.

29. Понякога се притеснявам дали се държа, както трябва.

30. Понякога се безпокоя, че изпитвам прекалено голямо безпокойство спрямо парите и личните си вещи.

Психологически ТЕСТ

31. Понякога се безпокоя, че съм твърде амбициозен.

32. Понякога се притеснявам, че се държа грубо към другите.

33. Понякога се притеснявам, че търся удоволствия, повече от необходимото.

34. Понякога се притеснявам, че може би не изпълнявам всичките си отговорности както трябва.

Оценяване на въпросника: Вашият резултат от въпросника е общия брой от въпросите, на които сте отговорили с „Истина”. Резултатът може да варира от 0 до 34.

Интерпретация на резултата: Както е казал З. Фройд, някои хора се притесняват за това дали се държат както трябва в обществени ситуации. Подобно безпокойство ни помага да се държим внимателно и загрижено по отношение на другите хора, сред които живеем и работим. По този начин много нисък резултат за морално безпокойство **(общ брой точки – 8 или по-малко)** може да означава безразличие към нуждите на другите, един вид егоизъм и липса на загриженост към другите хора. В другата крайност обаче е много висок резултат на наличие на морално безпокойство **(22 точки или повече)** може да свидетелства за неспособност на човек да релаксира и да се радва на живота. Някой, който се безпокои повече от необходимото, че е нарушил моралните принципи и устои, може да възприеме строг и суров себеизличаващ подход към живота. Безпокойството може да доведе до такова лишаване от енергия, че не може и да се мисли за адекватно поведение в обществото. Резултатите, вариращи **между 9 и 21, среден брой точки,** предполагат разумен баланс, независима мотивация и социално отговорно поведение.

Материал подготвен от

Анелиа Дудина

Вицове

Психиатър разпитва пациент с мания за величие:
- Разкажете ми повече за себе си.
- Откъде да започна?
- Ами от началото.
- Та значи, беше Ден Първи. И рекох Аз: Да бъде светлина…

***

- Кажете, има ли във Вашето семейство случаи на мания за величие?
- Ами, понякога мъжът ми твърди, че той е глава на семейството.

* * *

Психиатър към пациент:
- Поздравявам Ви! При Вас се забелязва голям напредък!
- Какъв напредък?! Преди половин година бях Наполеон! А сега кой съм? Някакъв си Иван Петров!

***

НЛП-ер се изгубил в пустинята. Дълго време вървял, съвсем пребледнял и отслабнал. По едно време съгледал някаква бутилка, наполовина стърчаща от пясъка. Веднага я извадил и отварил. Отвътре обаче вместо вода излетял някакъв си джин. Този джин, както се полага на джиновете, му се поклонил с думите: "Господарю мой...". НЛП-ът от щастие изперкал и попитал:

- Ама ти наистина ли си джин?
- Да, джин съм.
- Значи можеш да ми изпълниш всякакво желание?
- Мога, разбира се.
- Аз искам да си отида у дома.
- Ами добре. Да тръгваме тогава.
- Абе ти май не ме разбра! Аз искам това да стане бързо!
- Няма проблем, ще потичаме.

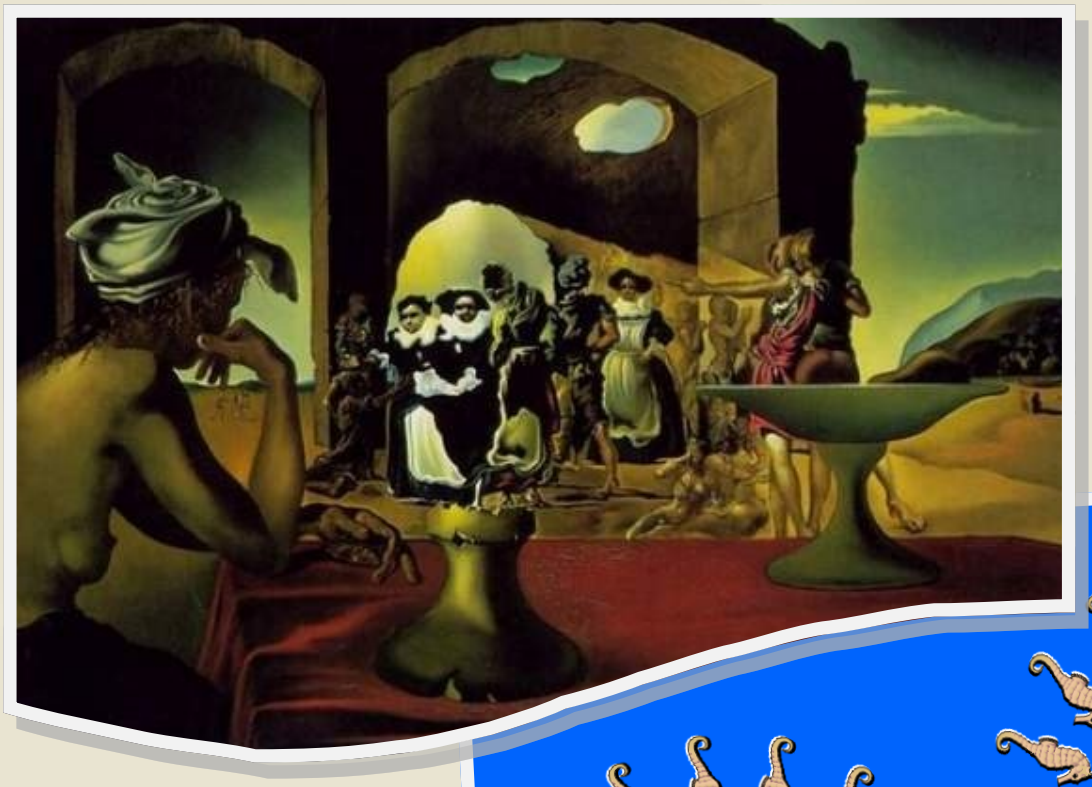
(...или колко е важно правилно да се формулират желанията)

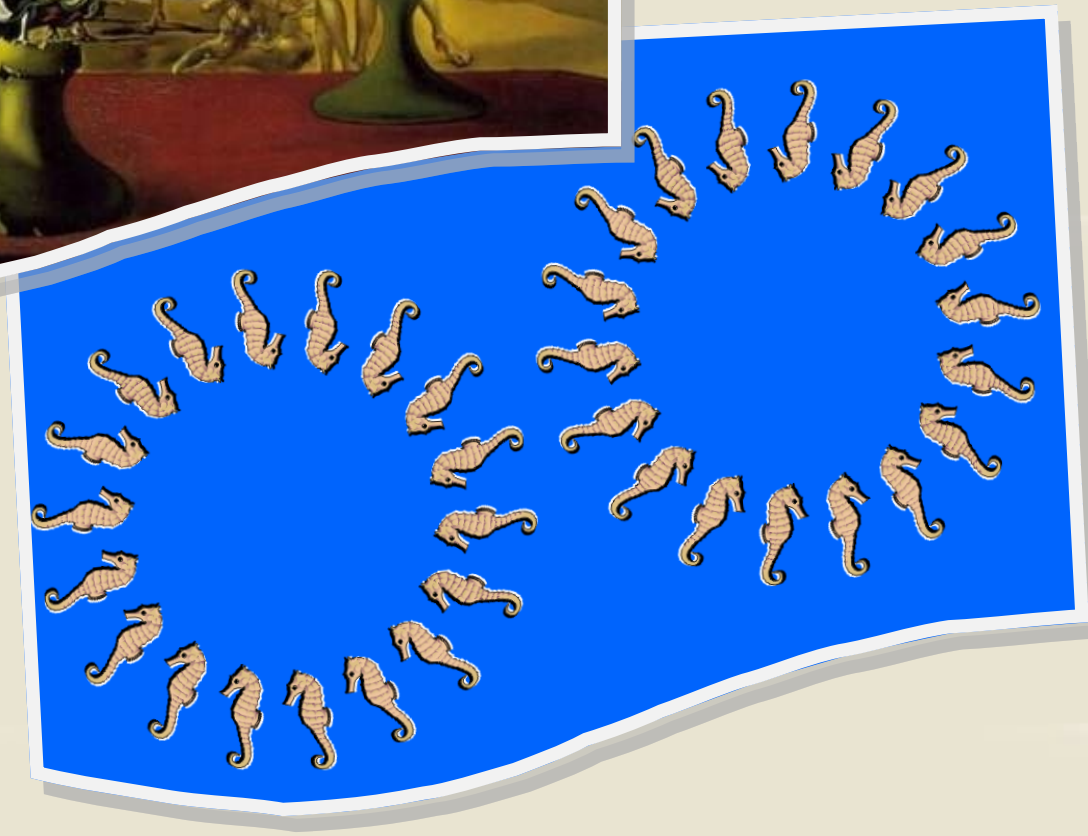
***

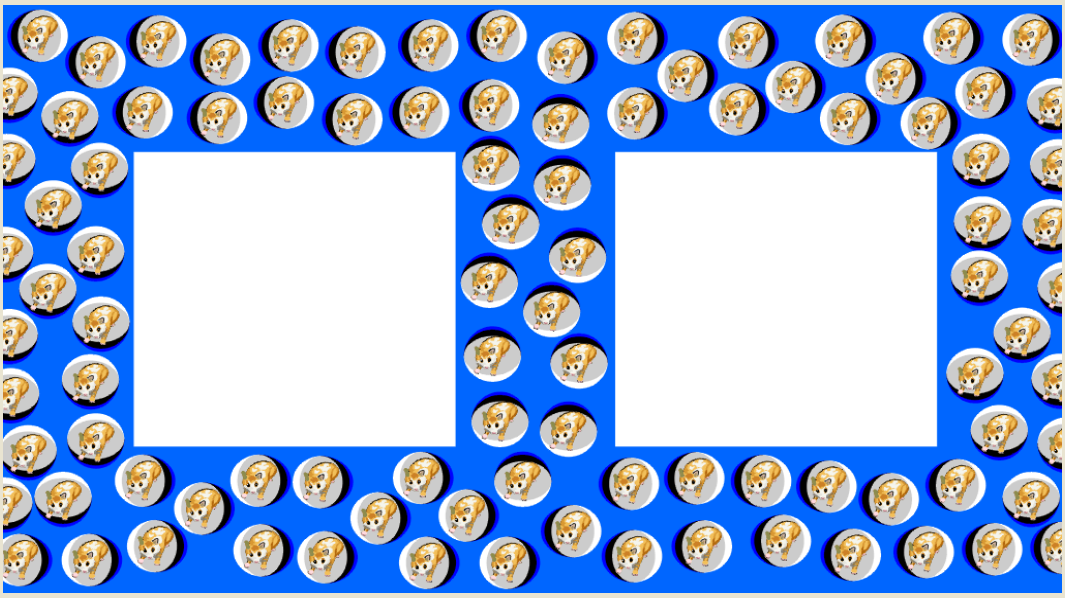
В кабинета на психиатъра влиза един лазейки. Психиатъра възкликнал:
- А така-а-а, я да видим кой ми идва на гости. Бръмбарче, гущерче, паяче или змийче?
- Не бе докторе, просто ме е страх от високо.

Материал подготвен от
Людмила Боянова

Оптически илюзии







Материал подготвен от
Анелиа Дудина

Посока

Споделете с нас вашата история, случка или неволя.

Посъветвайте се с нас и нашите читатели.

Електронна поща :
spisanie.posoka@gmail.com

За въпроси свързани със списанието, за контакт с екипа :

SPISANIE.POSOKA@GMAIL.COM

WWW.E-TERAPEVT.COM

WWW.PSYCHOLOGY-BG.UCOZ.COM