

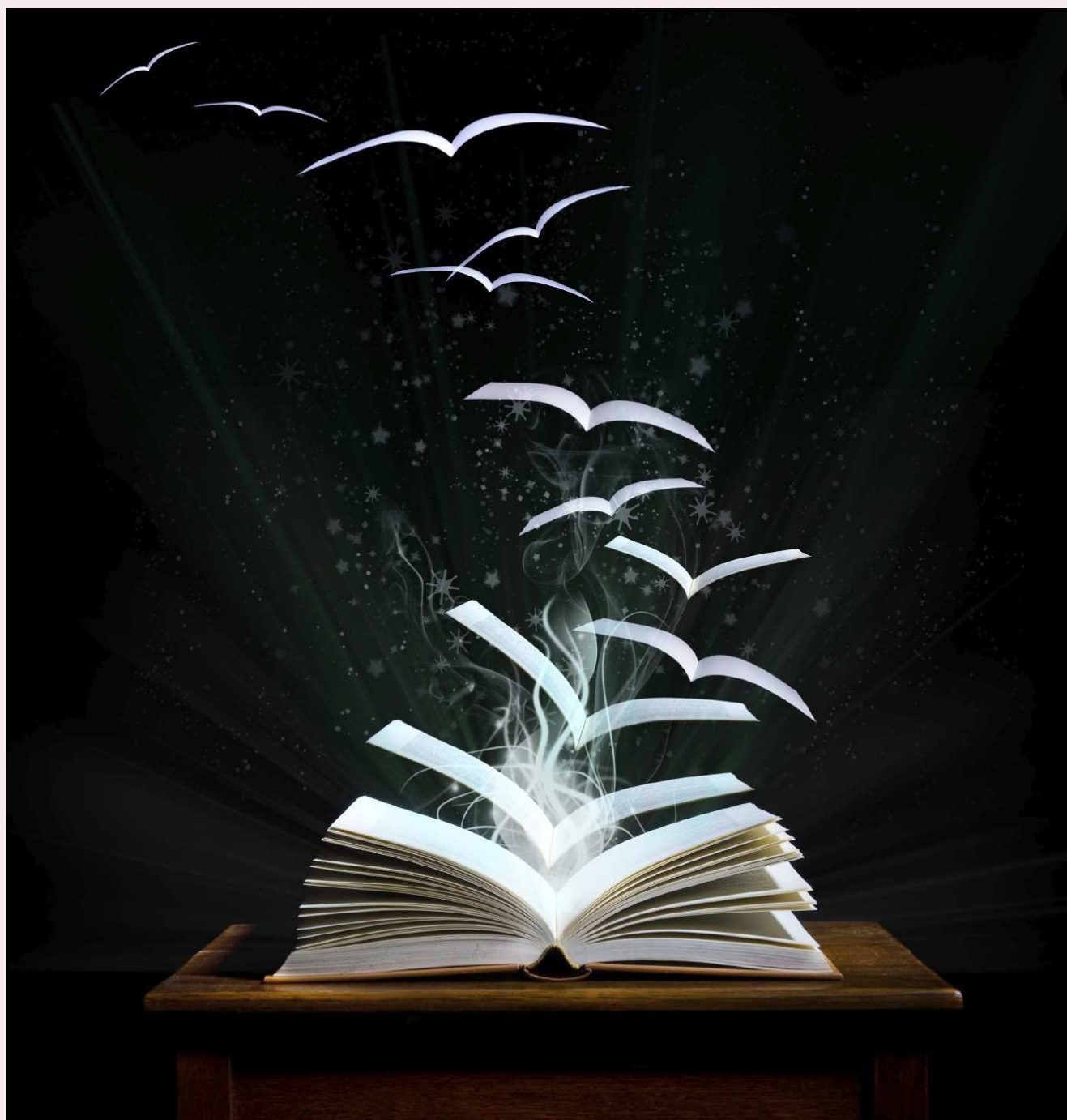
БРОЙ 43

МЕСЕЦ МАЙ

Шосока

Б Е З П Л А Т Н О И З Д А Н И Е

Е - с п и с а н и е з а п с и х о л о г и я





Страхът от самота

Всеки от нас е имал трудни периоди, в които нищо не върви. Чувстваме се сами, склонни сме да се лутаме в мислите си, усещаме безсилие. Трудно ни е да общуваме дори с най-близките ни хора. С усилие ставаме сутрин, не можем да контролираме храненето и пиенето си. Нещо ни притеснява, но не можем да кажем със сигурност какво. Нямаме енергия за живот и нищо не ни зарежда. Живеем в непрекъснато състояние на

недоволство, умора, липса на удоволствие, обезсърченост, влошено здраве, объркване и пасивност. Всичко гореизброено е симптом на най-ранния от човешките страхове-страха от самота.

Как започва страхът от самота?

Още в утробата на майката плодът пулсира със свой собствен ритъм в хармония с жизнените ритми, които го заобикалят (най-вече с майката, а на по-късен етап и с другия родител). Без тези ритми бебето ще умре. Такива ритми например

са сърдечната дейност, извличането на необходимото от вътрематочната среда за поддържане на живота - кислород, хранителни вещества, топлина, подкрепа. След раждането бебето започва да сучи, да диша, нуждае се от топлина, изгражда костите и мускулите си и става все по-подвижно. Все още се нуждае от околните, за да оцелее. За тази цел е необходимо да срещне положителна емоционална нагласа към себе си и загриженост. Всъщност именно това



Страхът от самота

захранва и увеличава силите за живот. Когато майката е под натиск, в шок, ангажирана с непреодолими проблеми и искрата на живота в нея липсва, тя може да не отговори на бебето с енергия, емоционална топлина и жизненост. Изследвания на бебета показват, че тази липса на отзивчивост, може да бъде запаметена още от преди раждането и да бъде пренесена в зрелия живот на човек. Тези спомени се пазят в тялото, а не в образи, защото мозъкът на детето не е

все още напълно развит.

Ако в началото на живота не се отговаря на нуждите на бебето, то ще се научи да живее с усещането „там няма никого“. Резултатът е генерализирано чувство, което варира от пустота до отчаяние. Тялото достига до критичен минимум на енергия, опитва се да съхрани енергията си и е без тонус. Така в крайни случаи поради липса на благополучие бебето буквално може да умре.

Невъзможно е една майка да е винаги на лице, да е напълно

отзивчива и винаги да има положителни чувства към детето. А понякога отзивчивостта не зависи от родителите. Те са добронамерени, но все пак не могат да предотвратят болести, травми от околната среда като загуба в семейството, лоши икономически условия и т.н. Всяко едно от тези условия, както и много други, могат да създадат ситуация, при която и най-любящия родител да не е в състояние да реагира напълно задоволително на нуждите на детето. Поради тази причина



Страхът от самота

всеки пази в тялото си преживяването „там няма никого“. Тази телесна памет ни позволява да изучаваме старата от самота.

Как действа страхът от самота в зрелия ни живот?

Трудно е да бъде идентифициран, защото този страх е най-отдалечен в нашата лична история. Поради тази причина той приема най-различни форми. Например вместо да се чувстваме уплашени ние може просто да чувстваме липса на енергия и страст за

живот. Когато сме обезсърчени от незадоволяването на нашите нужди, ние може да се чувстваме замаяни, объркани или да се сринем. Имаме болезнени моменти на празнота. Страдаме от продължителна хронична умора и често се чувстваме претоварени и под стрес. Изпитваме не обоснована тревожност, затрупани сме с физически симптоми, които нямат ясно медицинско или психологическо обяснение. Силно би било да се каже, че сме депресирани в клиничния смисъл на

думата, но се чувстваме обезкуражени, изчерпани и с липса на жизненост. Всичко това често се вижда в прегърбена стойка на тялото, общ външен вид на умора и изчерпване.

Страхът от самота дълбоко засяга нашите взаимоотношения. Когато най-ранният ни опит е потвърдил, че „там няма никого“, ние имаме вечното очакване, че никой няма да е заинтригуван от нас. Надяваме в сегашните ни отношения да получим това, което ни е липсвало в



Страхът от самота

детството. В крайна сметка сме разочаровани и разочароваме, защото никой не може да задоволи базисните ни нужди. Близките ни могат да се оплакват от нашата вялост, промените в настроенятия ни, привидното ни безразличие, липсата ни на хармония, липсата на интерес към секса и към флирта. Поради страха ни не можем да усетим, че получаваме това, от което имам нужда и имаме много малко, което да дадем. Имаме нужда от базисна сигурност и

често си я набавяме чрез вредни навици, макар да знаем, че те са пагубни за нашия живот. Все пак поне зависимостта ни към тях е сигурна. Също така е възможно да изградим компенсаторен механизъм чрез преувеличено чувство за жизненост като се втурваме в множество дейности. Бихме могли да си създадем изкуствено и хиперболизирано усещане за сила и благополучие. Но под тези компенсаторни механизми лежи силно чувство за празнота, слабост и самота. За да

се справим със страха, трябва да сме готови да се откажем от компенсаторните си механизми. Със сблъсъка с този страх, както и с удовлетворяването на нуждите и желанията ни, ние можем да се изпълним с повече реална жизненост.

Автор:

Марина Стойчовска

*/психолог и
психотерапевт/*



Ефектът на онлайн-невъздържаността

Добре известно е, че в киберпространството хората казват и правят неща, които при класическо общуване никога не биха били сторили. Чрез интернет те успяват да се отпуснат, да забравят донякъде моралните си задръжки и да изразят себе си по-открито. Изследователите наричат това „ефект на он-лайн невъздържаност“. По своята същност този ефект е нож с две остриета. Понякога хората разкриват много лични за себе си неща, споделят своите емоции, страхове, желаниа или проявяват необичайни актове на доброта и щедрост. Това може да се нарече

доброкачествена невъздържаност. От друга страна он-лайн невъздържаността има и своята тъмна страна – „токсична невъздържаност“. Тя се състои в грубия език, острите критики, омразата, заплахите. Проявява се и чрез „подземния“ свят на интернет - местата за порнография и насилие, места чиито потребители никога не биха ги посетили в реалния свят.

Какви са причините за падането на тези задръжки? Какво разхлабва психологическите бариери, които блокират освобождаването на тези вътрешни чувства и бариери? Няколко фактора са от значение

тук. За някои хора наличието само на един или два от тях са достатъчни, за да се прояви ефекта на невъздържаност. В повечето случаи обаче, тези фактори взаимодействат един с друг, допълват се взаимно и така предизвикат споменатия вече ефект.

Не ме познаваш (дисоциативна анонимност)

През времето, в което пребивавате в интернет, повечето от хората, с които се сблъсквате, не биха могли да кажат кой сте вие в действителност. Така наречените „хакери“ или системните оператори биха могли да стигнат до вашата електронна



Ефектът на онлайн-невъздържаността

поща например, но по-голямата част от потребителите знаят за вас само това, което вие им кажете за себе си. Ако желаете може да поддържате вашата самоличност скрита. **В същност** анонимността играе голяма роля за ефекта на невъздържаност, защото хората могат да разделят своите онлайн действия от техния реален свят и идентичност. По този начин се чувстват по-малко уязвими, защото не са длъжни да поемат отговорност за това какво са казали или направили. Все пак никой не знае кой **стои зад** потребителското име. В действителност, въпреки он-лайн действията си, човек е

способен сам да се убеждава, че „аз всъщност въобще не съм такъв“. В психологията това се нарича дисоциация.

Не ме виждаш (невидимост)

В он-лайн средите никой не може да ви види, ако сам не пожелаете това. Това дава на хората смелост да посещават сайтове и да правят неща, които по принцип не биха сторили. Това укриване се припокрива с анонимността, тъй като пак е скриване на самоличност. Въпреки това има някои разлики. В текстовата комуникация като чатове, електронна поща, блогове и т.н., другите могат да са наясно кой сте, но

въпреки това да не са ви виждали или чували никога. Тоест дори с „видима“ идентичност е възможно да останем физически невидими. Това усилва ефекта на невъздържаност, тъй като човек не се притеснява как ще изглежда или звучи пред останалите.

До после (асинхронност)

Комуникацията в **интернет** пространството е асинхронна, хората не си взаимодействат един с друг в реално време. Понякога отнема минути, часове, дори дни и седмици, докато отсрещния човек отговори на съобщението, което



Ефектът на онлайн-невъздържаността

сте му оставили. По този начин се губи незабавната реакция, която фигурира при общуването лице-в-лице. С времето и вложените в съобщението емоции избледняват.

Всичко е в моята глава

(солипсистка интроекция)

Това е чувството, когато умът на човек се слива с ума на даден он-лайн спътник. Четенето на чужди съобщения може да се изживява като вмъкване, „инжектиране“ в психиката на другия. Даденият човек може да ни напомня на някого, когото познаваме или дори на нас самите и да допълним образа на

този герой със спомени за нас или нашия познат. Така характерът става все по-сложен и истински за нашите умове. Хората често фантазират например за флирт с шефа или за това как казват на приятел какво ги дразни у него. С други думи в своето въображение всички ние се чувстваме свободни да правим каквото си поискаме, неща които в действителност не бихме сторили. В този момент он-лайн реалността е подобна на въображението. Интернет комуникацията може да се превърне в психологически гоблен, в който човек тъче своите фантазии и по този начин отключва ефекта на невъздържаността.

Това е просто игра (дисоциативно въображение)

Хората могат да се чувстват като въображаеми герои, които съществуват с а м о в киберпространството и чиято онлайн персона съществува независимо от отговорностите и изискванията на реалния свят. Те разграничават онлайн фантастиката от о ф л а й н действителността. Емили Финч, автор и криминален адвокат, изучаващ кражбата на самоличности в мрежата, смята че някои хора считат техния онлайн живот като един вид игра с норми и правила, които не се отнасят до всекидневието. След

Ефектът на онлайн-невъздържаността

като изключат компютъра те се връщат към ежедневието си рутина и вярват, че могат да напуснат „играта“ и идентичността си там без проблем.

Всички сме равни (минимизиране на властта)

Никой в он-лайн общността не знае дали вие сте президент на скъпа корпорация и пишете от лъскавия си офис или сте безработен и чатите от стария си компютър вкъщи. Вашата позиция при общуването лице-в-лице няма почти никакво значение в киберпространството. Всеки в интернет има равна възможност да изрази своето мнение, независимо от социалния си статус, пол, раса и т.н. По този начин хората са склонни да кажат наистина какво мислят, без страх от неодобрение или от това кой стои пред тях. Според традиционната интернет философия

всеки е равен. Тази атмосфера допринася за минимизиране на властта и повишаване на ефекта от невъздържаност.

Истинска същност?

Освобождава ли ефектът на он-лайн невъздържаността вътрешните нужди, емоции и чувства, които живеят под пълноценността на всеки един от нас? Разкрива ли нашата истинска същност? Например, една жена с подтиснат гняв отрицва враждебността си он-лайн, като по този начин показва как наистина се чувства. Или едно срамежливо момче, което показва чрез чата чувствата си на момичето, което харесва. Някои хора признават, че в киберпространството са повече себе си, отколкото в действителност. Тоест, ако личността е изградена от слоеве, заровени под пълноценността на роли и защити, то ефекта на невъздържаност до някаква степен

разкрива същността на личността.

Личностни променливи

Ефектът на невъздържаност не е единственият фактор за това до колко би се разкрила една личност в интернет. Силата на нуждите, емоциите, темперамента и характера има голямо влияние върху това как се държат хората и в мрежата. Ефектът на невъздържаност ще си взаимодейства с тези личностни променливи, водещи до минимално отклонение от основната линия на поведение на лицето (офлайн).

Превод
от английски език:
Кремена Маркова

*/студентка по
психология/*



Завишените критерии при избора на партньор

Как се определя дали критериите, които поставяме при избор на партньор са завишени или не? Кое ни кара да завишаваме все повече и повече тези наши критерии? До какво биха могли да доведат те?

Задължително е той/тя да бъде красив/а, добър/а, интелигентен/а, с много добри материални и финансови възможности, умен/а, досетлив/а, любезен/а, мил/а, чаровен/а, по-висок (по-ниска) от мен, със светли очи, приятен тембър на гласа, да не бъде зодия овен или телец, в никакъв случай да не пуши, да има добро възпитание и маниери, да се грижи за дома и т.н.... Това са прекалено много критерии, които се изискват при търсенето на

партньор. Не съществува човек, който да притежава всички тези неща (или поне не и в степен от 100%). Има обаче хора, които очакват да срещнат точно такъв човек. Ако той/тя не отговаря на някой от горепосочените критерии, то те отказват да осъществят контакт с него/нея. Разбира се, че всеки от нас има базови предпочитания при търсенето на партньор, така и би трябвало да бъде. Би могъл да се появи проблем тогава, когато не сме склонни да направим никакъв компромис при наличие на множество

изисквания от наша страна.

Никой случайно не търси прекалено много качества в бъдещия си партньор. Причините за подобни завишени критерии могат да бъдат няколко:

- Лош минал опит с предишни партньори – изискваме от бъдещия ни партньор всичко онова, което не е притежавал предишния ни такъв и/или избягваме всичко, което ни напомня на бившия/бившата. Страхуваме се да не бъдем наранени отново.

Завишените критерии при избора на партньор

- Стремех към съвършенство – имаме потребности, свързани с желанието да се стремим към някого, който ще бъде съвършен и така ще получим усещането за съвършенство и хармония в нашия собствен живот. Всъщност това усещане не е в пряка зависимост със заобикалящата ни среда и хората наоколо – то трябва да дойде от нас самите и е въпрос на вътрешно усещане.

- Не сме истински готови за връзка и подсъзнателно ние „знаем“, че никога няма да срещнем човека, който търсим.

- Притежаваме нереално висока самооценка – след като аз съм такъв, човекът до мен също трябва да бъде на моето ниво, та дори и над него. Прекалено високата самооценка всъщност е прекалено ниска самооценка, „замаскирана“ и демонстрирана като много високо самочувствие и наличие на множество

претенции.

- Изпитваме много силна потребност от привличане вниманието на околните – реално за нас няма значение дали точно тези качества ще притежава партньорът ни, но ни е изключително важно да демонстрираме „високи претенции“ пред околните, за да предизвикаме внимание от тяхна страна по този начин.

До какво биха могли да доведат прекалено завишените критерии при избора на партньор? На първо място – до липса на партньор. Това от своя страна може да породии усещания за самота, несправяне, безнадеждност и неуспех. В някои случаи е твърде вероятно ние самите да не си даваме сметка за това, че имаме много завишени критерии и това да породии усещане за обърканост в нас – защо всъщност все още съм сам/а и все не ми върви в любовта?! Завишените критерии могат да доведат и до

наличието на множество разочарования за нас. Бихме могли многократно да започваме връзки и малко след началото, да разбираме, че не всички очаквани от нас критерии, са изпълнени. Понякога дори можем да увеличаваме все повече и повече „списъка“ с критериите ни.

Промяната в нас и в ситуацията може да започне с осъзнаване на причините за нашият психологически съпротиви, изразени под формата на завишени критерии, по отношение на потенциалния партньор. Понякога пътят към такова осъзнаване е труден и болезнен.

Автор:

Анелиа Дудина

/психолог/



Синдром на Аспергер “Малкият професор”

Ключови думи: аутизъм – усамотяване, самоизолиране

autism - a mental condition, present from early childhood, characterized by difficulty in communicating and forming relationships with other people and in using language and abstract

Синдромът на Аспергер носи името на австрийския педиатър д-р Ханс Аспергер, който го описва за първи път през 1944 г. Той е част от аутистичния спектър, който се проявява в края на втората или през третата година на детето. Характерно е, че речта се появява преди ходенето и засяга предимно момчетата. **За разлика от аутизма, при синдрома на Аспергер не се наблюдава изоставане в когнитивно развитие и речеви възможности.** Много голяма част от хората, които са със синдром на Аспергер, имат

средно и над средно ниво на интелигентност. Те са умни и интелектуално развити за възрастта си и изумяват околните със знанията си и способността да запаметяват с лекота. Поради тази причина **състоянието** се нарича и „синдром на малкия професор“.

Хората със синдром на Аспергер общуват доста трудно. Това се дължи на недостатъчното разпознаване на сигналите при общуване. Те често не успяват да разберат повечето (или понякога, но изключително рядко, и всички) реакции или чувства на тези, с които общуват.

Затрудняват се, когато е необходимо да разчетат невербалните сигнали като жест, изражение на лицето или интонация. Избягват директния контакт с очите, когато общуват с останалите. Важно е да се отбележи, че хората със синдром на Аспергер имат много добре развити езикови умения, но може да се случи така, че в социалното обкръжение, към което принадлежат, да не успеят да разберат шегите, метафорите и иронията. Въпреки всичко те **имат много по-малко затруднения с езика, отколкото хората с аутизъм.**

ВАЖНО!!! Хората със



Синдром на Аспергер “Малкият професор”

синдром на Аспергер често са общителни и търсят вниманието на околните въпреки проблемите, които имат в комуникацията. За разлика от тях, хората с аутизъм са вглъбени в себе си и нямат необходимост от общуване.

Синдромът на Аспергер се характеризира, както с по-горното описание, така и с удивителната способност да се запаметяват цифри и факти.

Маниакалният интерес към определени предмети, хобита и колекциониране към различни неща е част от „заниманието“ на хората със синдром на Аспергер. Запаметяването на разписания, исторически години, географски обекти и по-подробна важна информация е дейност, с която се

справят доста добре. „Досадното“ (може би) за някои от хората, които общуват с човек със синдром на Аспергер, може да се окаже непрекъснатото разказване за интересите, вълненията и преживяванията му, без да съобрази дали това е достатъчно интригуващо за тях.

Деца се научават да ходят в малко по-късна възраст. Често се спъват и падат. Въпреки високото си ниво на интелигентност, което притежават, те изпитват затруднения с учебния материал. В зряла възраст почеркът им е все още „детски“ – такъв, какъвто е бил в детството.

Хората със синдром на Аспергер не обичат промените. Това се дължи на техните изградени навици и ритуали, към които строго се придържат. **Всяка промяна на**

обичайните им дневни навици ги кара да се чувстват неспокойни и раздразнителни. Деца много лесно се объркват, дори при минимална смяна на обстановката. Те са изключително чувствителни към всякакви стресови натоварвания като силен шум, светлина или много хора.

Психотерапията има възможност да помогне на хората със синдром на Аспергер да придобият позасилени механизми за успешно справяне със социалното общуване и да водят нормален и пълноценен живот като всички останали.

Помощни материали:

www.puls.bg
www.oxforddictionaries.com

**Материала
подготви:**

Мария Коева
/студентка по
психология/



Агресията

Агресията е един от най-наболелите проблеми в обществото днес. Тя се среща както при деца и тийнейджъри, така и при хора около/на средна възраст. Масово се заговори за нея покрай случаите на побои и убийства между връстници в училище и на пострадали жени, жертви на системно домашно насилие. Много хора са потресени от мисълта, че могат да бъдат сред главните герои в този сценарий. Само тези, които са изпитали този тормоз, могат да знаят какво точно означава и какви са последствията от него. Децата, които са понекомуникативни и свити, имат "шанс" да бъдат повече обект на подигравки и присмех в училище. Най-лошото от всичко това

е, че точно тези деца имат по-лабилна психика от останалите (по-разговорливите, по-"отраканите" и по-"готините") и могат да приемат едно такова отношение към тях доста лично. Убедила съм се, че на такива подмятания като подигравка например не може да НЕ се обърне внимание и чисто и просто да махнеш с ръка. Емоционалните рани не се лекуват лесно. Доста често те оставят отпечатък в съзнанието (а и в поведението) на едно дете. Няма как то да обърне гръб, когато тези неприятни думи, изречени от останалите деца, които явно са от доминиращите в класа, обиждат и уронват престижа му. Кой вижда нещо забавно в това?! Толкова ли е трудно всеки да бъде приеман като равен с

останалия, или вече обществото е толкова "закърняло", че си затваря очите и за това? Или още по-лошо - не го вижда. **В крайна сметка кой е виновен? Родителите? Не добротото възпитание? Улицата?** За съжаление много родители започнаха да поставят на първо място постигането на успехи на работното си място. По-малко се разговаря с децата, по-малко им се обръща внимание и се обсъждат техни терзания и/или проблеми. Да, криза е! Да, няма толкова свободни работни места, колкото преди известно време. Да, всеки се страхува да не изгуби работата си и "трепери" на първо място за нея. Това отново ли е оправдание? **Мили деца/тийнове,**

Teenager World



Агресията

ако вие сте едни от тези, които ходят с нежелание в училище, унижавани сте, обиждани и подритвани (и в преносен, и в буквален смисъл) от останалите в училище, моля ви да съобщите за това на класния ви ръководител, на училищния психолог (ако имате такъв), на директора дори или на някой доверен ваш близък човек, който би ви оказал подкрепа и помощ. Кажете за това, което се случва, на родителите си! Вие сте техни деца и сте на първо място в живота им! Разговаряйте с тях, кажете им как се чувствате. Не отлагайте, защото проблемите ще се натрупват още повече. Излишно е да казвам, че един такъв тормоз

може да остави емоционални белези и рани за доста дълъг период от време. Някои от тях не се "лекуват", защото остават трайни във вашето съзнание и ще ви "помагат" дотолкова, доколкото да се затваряте все повече и повече!

Ако трябва, сменете училището! Новата обстановка в клас ще ви помогне да се отпуснете и направите всичко възможно, за да загърбите старото си поведение. Да, зная, много е трудно да се опитваш постоянно да бъдеш "готин" и "як" само за да се харесаш на околните. Но ще има и такива, с които ще си паснете като характери и общи интереси. Не е нужно тогава да се правиш на такъв. Единственото нужно нещо е да вдъхваш ведрина, оптимизъм и да не бъдеш асоциален.

От агресията в училище преминавам плавно към следващия вид тормоз, наречен **домашно насилие**. Зная, че читателската аудитория на *Teenager World* е насочена главно към тийнейджърите, но ми се иска да разгледам този "спад", защото смятам, че не трябва да му се обръща гръб. Голяма част от жените днес са жертви на домашно насилие. То може да бъде **емоционално** (поведение, което има за цел да контролира друго човешко същество чрез страх, унижения, заплахи, вина, принуда, манипулация), **психично** (насаждане на чувство за малоценност и вина у отсрещната страна чрез обиди, присмиване,



Агресията

незачитане на човешкото достойнство и личност като цяло), **физическо** (удряне на шамар, биене, блъскане, скубене и т.н.), **сексуално** (изнасилване, недобровolen полов акт от страна на жертвата).

Физическото насилие има най-голям брой жертви до този момент. В случаите, сигнализирани от жените, се казва, че в началото въпросните мъже са били коренно различни като поведение и характер. Били са галантни, правещи комплименти и са засвидетелствали силно любовта си към жената. Но това е било само маска. Поради тази причина настъпва несигурност: "Каква е истинската му същност?", "Такъв ли е, за какъвто се

представя?", "Ще се промени ли някога?". Това са само малка част от въпросите, които повечето жени си задават. Доста често те са били жертва на тормоз като деца или са имали връзка с момче, което ги е малтретирало в тийнейджърска възраст. **Тъй като, скъпи тийнове, ви предстои да създадете и да изградите своята най-сериозна връзка, много добре се оглеждайте в човека, когато го я осъществявате. Винаги има сигнали! Проблемът е там, че когато сме влюбени, ние слагаме своите "розови очила" и буквално не виждаме никакви недостатъци.** Напротив - те дори ни се струват "сладки". Погледнете реално и не губете "равновесие", за да не съжалявате

горчиво след време! Никой мъж, който ви обича, няма да ви нарани. Той по-скоро ще нарани себе си, отколкото вас. Насилникът има ниско самочувствие, комплекс за малоценност и всъщност дълбоко в себе си му доставя удоволствие да се гаври с жените. Някой ден мъжът насилник няма да овладее болния си мозък и може да извади оръжие срещу вас. Трябва ли да ви отнесе половината глава, за да разберете, че това не е човекът за вас? Това всъщност не е човекът за никого!

Автор:
Мария Коева
/студентка по
психология/



Същност на политическото съзнание – част 1

Политическото съзнание е свързано с начина на възприемане на политическата действителност от страна на личността, а също и със степента на включеност и активност на индивида в обществено-политическия живот. Политическото съзнание може да се определи още като разновидност на общественото съзнание, показващо преди всичко рационалното отношение на индивида към политиката. Политическото съзнание отразява социално икономическите условия от битието на хората. Политическото съзнание е тясно свързано с политическото поведение.

Понятието политическо съзнание придобива особена популярност в средата на 20-ти век. Изследването на политическото съзнание чрез средствата на политическата психология дава възможност да се свърже неговото социално-политическо съдържание с изучаването на психологическите механизми на неговото функциониране. Широко се използват общопсихологически, индивидуално-психологически и социално-психологически понятия (потребности, интереси, ориентации, нагласи и др.). С помощта на тези понятия политическото съзнание се оценява на базата на различни данни, свързани с информираността на

хората, тяхния светоглед, ценностна система.

Изследванията на политическото съзнание ни информират за вътрешните, психологическите причини и механизми, детерминиращи поведението на електората. Също така ни дават представа за политическото отчуждение, за начините на увеличаване на политическата подкрепа и за политическата активност на гражданите в политическия живот. Част от изследванията са насочени към анализ на различни аспекти на общественото мнение

Същност на политическото съзнание – част 1

в контекста на взаимоотношенията между управляващи и опозиция.

Особено важни са изследванията на политическото съзнание в контекста на пропагандата и определяне степента на податливост на идеологическа обработка как може да се въздейства върху политическото съзнание и то да бъде управлявано. Изследванията в тази насока се развиват в две сфери. От една страна, се изучават последователните етапи и трансформации на политическото съзнание в рамките на едно общество (например, лонгитюдни изследвания на процесите на преход от тоталитарно към авторитарно, а след това към демократично политическо съзнание в редица развиващи се страни в границите на сравнително-историческото политико-психологическо направление). От друга страна, се

провеждат чисто сравнителни политико-психологически изследвания, осъществяващи се чрез метода на срезове. Тези изследвания позволяват да се направи анализ на типа и видовете политическо съзнание, съществуващи в различни общества (например, сравнителни изследвания в обхвата на крос-културалното направление).

Динамиката и характеристиките на различните етапи от развитие на политическото съзнание обикновено се изследват на всички достъпни нива масово, групово и индивидуално. Това позволява достатъчно надеждно да се прогнозира и оцени вероятността от конкретни варианти на модификация на политическите системи в изследваните общества. Един от ключовите въпроси за анализ е: как е свързано политическото съзнание с функционирането на съответната

политическа система?

Политическото съзнание има следната структура:

- В зависимост от субекта на политическото съзнание, то бива индивидуално, групово и масово политическо съзнание;
- В зависимост от дълбочината на отражение, то бива ежедневно и теоретико-идеологизирано политическо съзнание;
- Според своята психологическа природа, политическото съзнание съдържа мотивационен и когнитивен блок;
- Според формите на функциониране, политическото съзнание се състои от политически знания, политически оценки, политически убеждения;

*Очаквайте
продължение по
темата в следващия
брой!*

Славомир Славов

*/студент по
психология/*

Странна среща между щастието и човешкото



И както по-рано се бяха уговорили, Щастието не бе част от Греховете, за това то стоеше встрани при срещите между тях и хората, то просто чувстваше. Така му се искаше да опознае всичко. Копнееше да бъде забелязано и предпочетено, въпреки своята скритост в дълбините на човешкото, искаше хората да отворят очите на своята душа. Да започнат да чувстват, да разберат разликата между това, което „искат“ и това, което „трябва“ да направят.

В един чуден ден Щастието стана свидетел на контакт между двама непознати. Двамата бяха толкова различни. Единият отричаше себе си, твърдейки, че мисията му тук, на

земята е да помага на хората, да живее заради тях. Той беше заробен в търсенето на чуждото признание, чуждите оценки. Подлагаше себе си на болки, на разочарования в името на това да помогне на някой. Въпреки това, толкова често получаваше критика, че „това, което е направил, за да помогне е грешно“, упреци за това, че „другият е могъл и сам да се справи с проблема“. Хората го избягваха, защото не разбираха какво цели той с желанието си да помогне... Той самият се определяше като нещастен въпреки, че за да бъде щастлив той правеше всичко за другите.

Другият човек беше наречен от първия „еготист“. Този етикет той получи, само защото познаваше себе си и търсеше как да бъде полезен за него самия. Общуването, съществуването, всичко беше насочено към него и желанието му да бъде „задоволен“, „щастлив“, какъвто той самият

твърдеше, че е.

Странното в диалога между двамата души бе, че единият господин се нарани от факта, че вторият бива обичан от хората, с които контактува, въпреки неговия егоизъм и желанието му да бъде „щастлив“, а първият беше избягван от своето обкръжение, защото желанието му да се „намесва за помощ“ беше безцелно, не излизаше от него самия, а от представата му, че той трябва да прави другите щастливи. Той очакваше в благодарността си другите да го даряват с щастие. Първият рече:

Хей, ти с какво заслужаваш да си на белия свят, след като за теб не съществува друго освен ти самия. Ах, само да знаеха те, че са инструмент за собственото ти щастие, за твоето благо... А ти си сред тях, за да удовлетворяваш своите мечти и нужди! – гневно

Странна среща между щастието и човешкото



обърна главата си на една страна първият и презрително зачака отговор.

Вторият човек се усмихна благо, вдигна погледа си в желание да докосне другия с него и кротичко заприказва:

Не се ядосвай, скъпи човеко. Разликата между мен и теб е, че аз познавам себе си и знам причината за всяко мое дело. Да, прав си, това прави преди всичко мен щастлив, но когато съм сред другите, те знаят каква е точно тяхната роля в живота ми, както и моята в техния... Аз запознавам всички с това, което съм аз, те знаят какво могат да очакват и какво могат да търсят от мен. Знаеш ли... Разочарованията и тегобите идват

единствено когато очакването не е оправдано... Когато всички знаят какво да търсят в мен и от мен, те не се разочароват, а напротив – аз съм полезен и важен за тях. А ти, прекрасен господине, ти не създаваш очаквания, а съмнения... – приключи с думите си вторият и подаде ръка на другия, за да го поздрави за всичко, което прави и с посланието да се запита „Защо го прави“.

Първият отказа да стисне ръката на господина... Той бе предпочел да се докосне до гнева и завистта и да продължи по пътя си, глух за посланието на случайния преминаващ през живота му мъж.

След наблюдаваната ситуация и след като Гневът и Завистта оставиха хората и се върнаха при своите другари те определиха онзи, с който бяха, като „ограничен“ и „низък“. Щастието гледаше с преме с е н о н е р а з б и р а н е , разочарование и очакване на коментара на Греховете. То

знаеше, че е някъде дълбоко в този човек, но той не го намираше. Гневът и Завистта започнаха:

Ние всъщност не сме егоцентрици, просто не ни е приятно да се фиксираме върху хората. А ма проблемът е там, че те също не се фиксират върху себе си... И какво се получава – хаос. Нещото, което постоянно разбираш от отправяните послания чаловешки е, че всъщност те съществуват на този свят, не заради себе си, а заради другите... И какво е това, как е възможно? В света на тези възприятия човек представлява една машина, която служи за правене на „нещо за някой“ и неудовлетворяване на себе си ... – започнаха другарите.

Искате да кажете, че основното, което хората правят е да живеят, за да правят другите щастливи, а не себе си... Гледат в чуждата купичка и по това съдят дали те самите са нужни на тази земя. Как мислите, дали пък така не е по-лесно да

Странна среща между щастието и човешкото



съществуват сред другите, защото, както знаем, освен като индивиди те са и част от обществото, от другите? – с н е д о у м е н и е Щ а с т и е т о прекъсна греховете.

О не, те дори не съществуват, ако ги питаш. Ще вметнем малко източна мъдрост по отношение на това. В една статия пишеше как журналист разпитвал тибетски монах, който му казал: „Не си готов да получиш информация за човеците...“, но все пак му я казал: „Ето, аз и т и н е съществуваме...“. И вярно, като го чуеш се потресаеш и ти иде да се ощипеш, за да си докажеш, че си жив и

да кажеш : „Глупак, той ще ми каже, че не съществувам...“. Ама, нейсе, като се з а м и с л и ш за функционирането се оказва, че в един момент, не само, че не съществува човекът като човек... Ами и тази имажинерна маса е в помощ на обществото, на заобикалящото... Е как е възможно? – спряха Греховете за секунда и погледнаха към Щастието.

Чувало съм, че в много теории се казва, че „нищо не съществува“, това е просто представа, която дава обяснение на иначе необяснимата енергия. Но какво искате да кажете, че хората „са слепи“ за своето съществуване, а виждат другите и отнасят себе си към тях? – се намеси Щ а с т и е т о с показващо разбиране и

в същия момент забеляза как млад господин на отсрещния тротоар дарява дама с цвете, а дамата тъй свенливо се усмихна и сякаш освети тъмното ъгълче в сърцето, в което Щ а с т и е т о обикновено седеше. – Ето, вижте тези двама души, не призоваха ли мен те току що, не съществуват ли в момента и двамата?

Следва
продължение...

Автор:
Манол Манолов

ПИШЕТЕ НИ НА Е-МАИЛ:
SPISANIE.POSOKA@GMAIL.COM

Ψ
“Посока”

ОТКРИЙТЕ НИ В ИНТЕРНЕТ

Лични сайтове за връзка с членовете
на екипа

Людмила Боянова:

<http://e-psyholog.eu/>

Анелия Дудина:

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

Мария Коева:

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

Свилен Иванов:

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

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