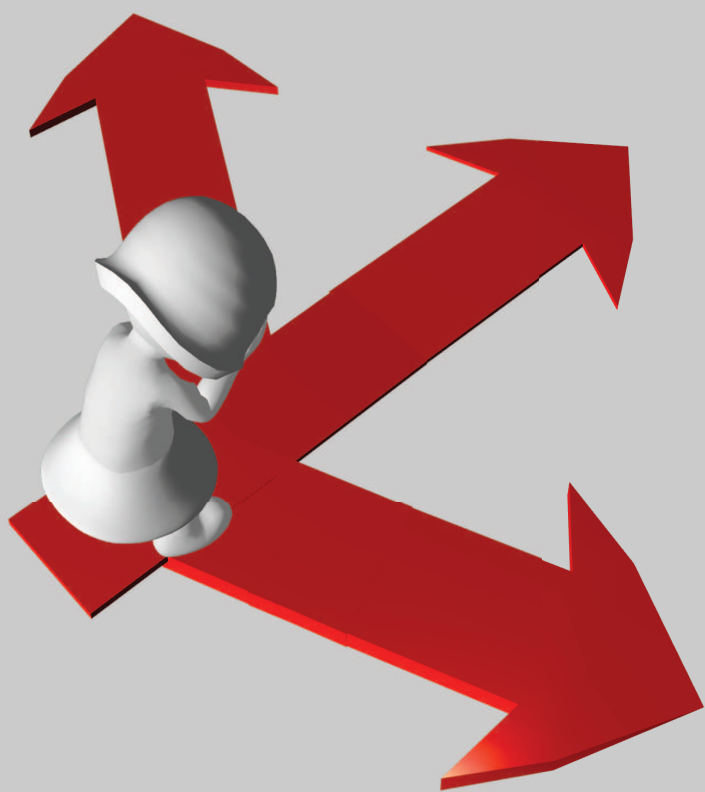


# П О С О К А

Безплатно издание на е-списание за психология

месец Ноември, 2012г.

Брой 27



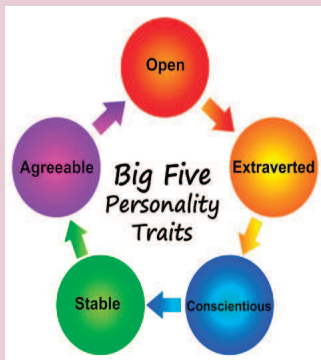
## Съдържание:

Петфакторен модел за личностните черти	2
Перфекционизмът и стремежът към превъзходство	4
Митове и истина около "25-ти кадър"	6
Интелектът или чувствата предопределят симпатията	11
Искам край	12
Abuse No More - Не на насилието	14
Моята стажантска програма в държавната администрация	17
Занимавки	19

### Е К И П:

- **Анелия Дудина** - дизайн, организация, материали
- **Людмила Боянова** - организация, материали
  - **Маял Манолов** - организация
  - **Мария Коева** - материали
  - **Славмир Славов** - материали

## Петфакторен модел за личностните черти



В съвременната психология е утвърден моделът, наречен петфакторен. За първи път петфакторният модел е получен в редица изследвания, правени през 1960г.

Пряк предшественик на Големите Пет, се явява трифакторния модел за личност на Х. Айзенк. Последният включва в себе си екстраверсия, невротизъм и психотизъм. В известен смисъл необходимостта от възникването на петфакторния модел е обусловена от емпиричната трудност да се извлекат факторите на психотизма.

Норман (1963г.) пръв извежда следните пет фактора: екстраверсия, доброжелателност, добросъвестност, емоционална стабилност и култура.

Но ерата на Големите Пет видимо започва с работата на Голдбърг (1981г.) и именно там се появява за пръв път и самия термин. Говорейки за това, че Петицата е Голяма, Голдбърг подчертава не нейното особено значение, а широтата на обхвата на личностните проявления, способността да включва в себе си фактори от по-нисък ред. В качеството на емпирични показатели за чертите на личността Голдбърг, следвайки предишни автори (такива като Олпорт, Кетел, Норман) използва списък от прилагателни, предполагайки, че езикът се явява изчерпателен носител на личностната изменчивост на човека. Този подход към изследването на структурата на личността е известен като психолексически. През 1992г. Голдбърг публикува устойчив петфакторен модел на личността, основан на прилагателни.

Може да се обобщи, че големите пет фактора са диспозиционален (от

англ. disposition — предразположеност) модел за личността и продължават линията на изследване, започната от Г. Олпорт, Х. Айзенк и Р. Кетел, предполагащи, че личността се характеризира чрез измерването на индивидуалните различия на човека в степената и формата на адаптация към социалната среда, като се отчитат биологичните свойства на личността. Петфакторният модел е чисто описателен модел на личността и е получен на базата на термините, чрез които хората описват характеристиките на личността. Първоначално това е довело до огромна база описания, но след повече от 80 години факторен анализ, тези описания за обобщени в пет широки области. В съответствие с неговото название, моделът предполага, че човешката личност включва в себе си следните пет общи и относително независими черти (диспозиции):

1. Екстраверсия - включва такива сходни качества като

общителност, самоувереност, вълнение, търсене, топлина, активност и положителни емоции. Тя е степената, в която личността се нуждае от внимание и социална интеракция.

2. Сътрудничество - степената, в която личността се нуждае от хармонични взаимоотношения с околните. Описва се като доверчив, пряк, отстъпчив, скромен.

3. Съзнателност - степената, в която личността желае да спазва общоприетите норми и правила. Организиран, подреден, прецизен, чувство за дълг.

4. Невротизъм - степената, в която личността приема околния свят като заплаха и извън неин контрол. Описва се като напрегнат, тревожен, изнервен, стеснителен, импулсивен.

5. Откритост към нов опит - степената, в която личността от интелектуален напредък и

## Петфакторен модел за личностните черти

израстване. Описва се като изобретателен, широко скроен, интелигентен, любопитен.

Моделът се извежда емпирично, като се използват данни от самоотчети (въпросници, скали на прилагателни), експертни оценки (външни наблюдатели на поведението) и данни за поведението, получени в рамките на изследвания.

Лингвистичната природа на модела определя неговата връзка с качествата на езика. Главното заключение се състои в това, че Големите Пет са надкултурални и по същество не зависят от езика. Но същевременно вероятността да съществуват специфични, културално обусловени фактори, е много голяма. За диагностика на факторите от Големите Пет са разработени различни въпросници. Най-широка известност получава въпросникът NEO-PI-R, който съдържа 240 точки (5 фактора x 6 аспекта във

фактор x 8 въпроса). В следствие се използва съкратен вариант на теста, състоящ се от 60 точки (5 фактора x 6 аспекта x 2 въпроса).

Един от последните методи за тестване е BFI (Big Five Inventory). За разлика от други тестове BFI използва качеството на материал за стимул фрагменти от предположенията за това, което се предполага, че трябва да увеличи надеждността на теста.

Още една подходяща скала за измерване на модела е Личностният тест на Хоган, съдържащ разсъждения, можещи да бъдат оценени като верни или неверни.

Значението на личностните модели до голяма степен се определя от тяхната способност да предсказват поведението на индивида. Някои групи изследователи се опитват да определят способността на Големите Пет да предсказват

поведение. В частност Купермън и Икс (2009) изучават поведенческите корелати на Големите Пет в контекста на междуличностните взаимодействия на участниците в изследването. Те показват, че Големите Пет могат да предсказват не само определени форми на поведение, но и реакцията на партньора в общуването. Например открито е, че с увеличаване на невротизма нараства числото на броя на възгледите на партньора на такъв човек. Купермън и Икс също така показват, че личностните черти на партньорите в диадата могат да взаимодействат помежду си. Например, демонстрират, че удовлетвореността от общуването зависи от стрепента на екстраверсия / интроверсия на партньорите, така че тя нараства спрямо сходствата на партньора по този параметър (и двамата са склонни към екстравертност

или и двамата са склонни към интровертност). Не различен ефект е получен в частта за доброжелателност - ниската доброжелателност на двамата партньори предсказва ниска удовлетвореност на двамата от общуването. Аналогично високата доброжелателност на единия от партньорите е напълно достатъчна за общото увеличаване на удовлетвореността от общуване.

За вас подготви по материали от чуждестранния печат:

**Л. Боянова**

## Перфекционизмът и стремежът към превъзходство



**Перфекционизмът** е термин (личностна характеристика), който кара хората да имат високо изразен индивидуален стремеж към безупречност на всяка цена. Другите му характеристики са създаване на прекомерно високи стандарти, критична самооценка и притеснение по отношение на оценката на останалите хора.

**Стремежът към превъзходство** е основен закон на човешкото съществуване и е единственият мотив, който не може да бъде принизен до нищо друго. Той е тясно свързан както със стремежите към самоопределяне (когато не сме сигурни кои сме, какво определя съществуването ни и защо всъщност сме на този свят), така и със стремежа към власт.

Хората, които са перфекционисти, се стремят непрестанно към високи цели (невъзможни в повечето случаи). Те и з м е р в а т самочувствието си с това, което са постигнали и как са го изпълнили. В съответствие с високата цел, която са

си поставили, очакват действително да постигнат успешни резултати, а в повечето случаи са с нагласата, че дори трябва да надминат и максималните способности, които притежават. А това е много трудно. В повечето случаи нереалистично високите цели завършват с чувство на разочарование и стрес за човека. Истина е, че **перфекционистите дълбоко в себе си вярват, че са непълноценни като личности, и яростта и амбицията, с които са нахъсани, за да постигнат и реално недостижимите си цели, са насочени към преодоляването на усещането за непълноценност.** С чувството за малоценност се задвижва и стремежът към превъзходство върху заобикалящата среда, както и стремежът към безупречност и съвършенство. То задава развитието и не е белег за патология, но лесно може да се превърне в комплекс, който се характеризира със засилено чувство за слабост и неосъщественост. Причините са няколко: прекалено висока летва и неизбежни страдания, породени

от нея и от реалните способности на човека. Всичко това кара перфекционистите да си задават постоянни въпроси, на които често не знаят отговора, и да изпаднат в мълчителни състояния. Поради тази причина трябва да разграничат мечтаенето от фиксацията.

**Перфекционистите искат на всяка цена да контролират емоциите и контекста си и в никакъв случай да не загубят усещането за предвидимост.** Страхуват се, дори ако хубавите емоции ги завладеят, защото ще изгубят контрол, а това води до осезаем страх от несигурността. Често, когато усетят нуждата от вътрешна промяна, търсят условия, за да се случи, поставяйки си непрестанни бариери.

**Перфекционистите биват три вида:**

- работохолици, борещи се да живеят според високите си стандарти. Те са рискована група за развиването на депресия, основаваща се на самокритичност;
- хора, които очакват останалите да са перфектни, а в повечето случаи това и з и с к в а н е

„Перфекционизмът е престъпление срещу човечеството.”

Ранди Фрост,  
американски  
психолог

## Перфекционизмът и стремежът към превъзходство

разрушава взаимоотношенията им;

- хора, които се опитват да живеят според идеала, за който са убедени, че останалите очакват от тях. Те са рисков фактор за наличие на суицидни мисли и хранителни разстройства.

**В неадаптивната си форма перфекционизмът кара хората да се опитват да постигнат непостижима цел.** Неспособността да отговорят на своите високи очаквания води до стрес и понижаване на самочувствието и самооценката за самите себе си. **В адаптивната си форма перфекционистите постигат целите си, радвайки се на своите постижения, и изпитват удовлетворение от живота.** Придобиват повече самочувствие, вяра в способностите си и придобиват високо ниво на личностно развитие.

Изследванията показват, че **адаптивната форма** на перфекционизъм има следните положителни компоненти - високо самочувствие, академичен успех и социална комуникация, липса на

депресия и тревожност, високо ниво на трудоспособност и справяне с трудни проблеми от различно естество.

**Неадаптивната форма** включва нежелание и отлагане за започване на нова задача, самокритикуване и стрес. В напреднала фаза е свързан с различни психични разстройства като депресия, тревожност, обсебно-компулсивно или хранително разстройство.

**Психотерапията е начин, чрез който перфекционизмът може да бъде отстранен. Някои от видовете лечения са:**

- когнитивно-поведенческа терапия (перфекционистите се научават да приемат грешките си не като провали, а като възможност да научат нещо за себе си. Стигат до извода, че човек се учи и развива от грешките си);

- психоаналитична терапия (съставяне на анализ върху основните мотиви и проблеми, водещи до перфекционизъм);

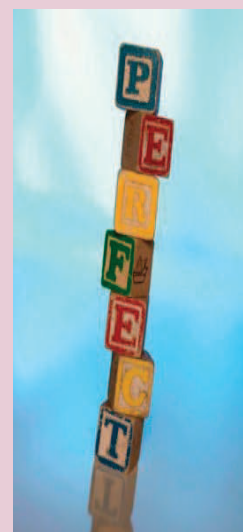
- групова терапия

(изкореняване на чувството у перфекционистите, че стремежът към превъзходство на всяка цена е нелечим);

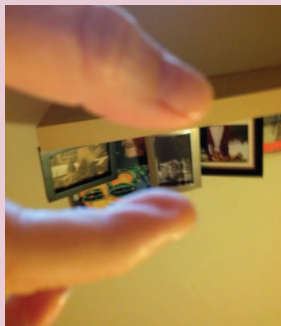
- хуманистична терапия (индивидуална терапия, която включва анализиране и фокусиране върху положителните аспекти на перфекционизма);

- посещение при психолог или психотерапевт.

Автор: **Мария Коева**



## Митове и истина около “25-ти кадър”



### 25-ти кадър

(скрита реклама) е измислен метод за въздействие на съзнанието и подсъзнанието на хората чрез поставянето на допълнителен видео кадър с цел скрита реклама. Авторът на метода Джеймс Вайкери е признал, че експериментите, потвърждаващи въздействието на 25-тия кадър, са били фалшифицирани. Въпреки това използването на скрита реклама е забранено в много страни.

Владимир Леви е най-известният руски психолог и той казва, че човек е под постоянна хипноза, но в по-разсеян вариант. Всяко съсредоточаване е хипноза, а идеята му за 25-ти кадър е, че подсъзнанието регистрира неща, които

съзнанието не забелязва и по този начин те навлизат директно в подсъзнанието без да минават през реалната преценка на съзнанието, което трябва да определи дали това е добро или лошо. Тоест съзнанието ви няма да забележи 25-тия кадър, но подсъзнанието ще го забележи и ще го приеме директно, а подсъзнанието не прави разлика от добро и лошо. Това е работа на съзнанието, което в случая е заобиколено.

Как действа този метод?

Идеята се състои в това, че зрението на човека по всяка вероятност е способно да различи не повече от 24 кадъра в секунда. Затова друг, по-различен кадър, който се показва за по-кратко

от 1/24 от секундата, заобикаля съзнанието и въздейства директно върху подсъзнанието. Действително през подсъзнанието минава цялата информация, която постъпва в мозъка. След обработването на тази информация, която се възприема като най-важната, се включва самото съзнание. По този начин се отсява огромно количество информация, която по продължителността си значително превишава 1/25 от секундата (например обикновена телевизионна реклама), следователно скритата реклама в този случай не е по-силна от обикновената.

В момента на сменянето на кадъра кинооператорът затваря обектива, за да няма трептения на екрана. Докато обективът на първия

апарат е затворен, вторият кинопроектор отваря обектива и показва „25-ти кадър“, т.е. кадърът се показва на зрителя така както и филмът точно 24 пъти в секунда, а общата честота на сменени кадри по този начин става 48 кадъра в секунда. Дължината и яркостта на 25-тия кадър е занижена в сравнение с тези на филма. Тъй като честотата на сменяне на кадри по телевизията е от 25 до 29,97 кадъра в секунда (по-точно 50 или 60 полукадъра) да се постави външен кадър, който няма да бъде забелязан от зрителя, е невъзможно. В действителност 25-тия кадър не е скрит кадър, защото околото отбелязва всеки кадър, но заради инертността на зрението се слива с подобните и не се откроява.



## Митове и истина около “25-ти кадър”

Благодарение на този ефект да се види излишния рекламен кадър не е трудно, може дори да се прочете кратка дума, ако тя е написана с голям шрифт и е позната на зрителя. Това може да се демонстрира посредством домашен компютър и програма за видео монтаж. Например думите на отделни хора в шумна тълпа се различават трудно, но бебешки плач се чува много добре на този фон.

Психологическият ефект е официално опроверган от Американската асоциация по психология през 1958 година.

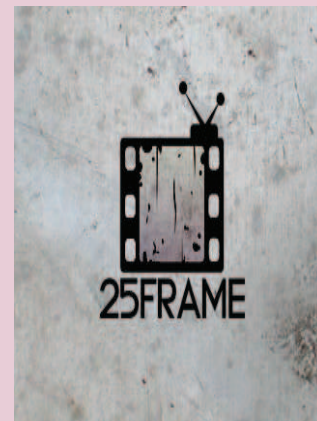
**Социално - психологически експеримент**

През 1957 година Джеймс Вайкери е заявил, че е провел в киносалоните на Ню Джърси следния експеримент: По време на показването на трилъра „Пикник“ в моментите на смяна на кадрите с помощта на допълнителен кинопроектор се показвали кадри на скрита реклама като „Пийте Кока-Кола!“, „Гладни ли сте? Яжте пуканки!“ и т.н. Филмите са показвани през лятото на 1957 година. Продажбата на Кока-Кола в киното, по данни на Вайкери, се е повишила със 18,1%, а на пуканки — с 57,8%. След това Джеймс Вайкери е патентовал тази технология и основал дружество за скрита реклама във филмите.

Идеята за тази лъжлива технология му подсказал наскоро изобретеният тахистос

коп. Това е уред, правещ кратки светкавици от порядъка на 1/60 000 от секундата. Толкова кратки импулси човешкото съзнание не възприема, т.е. те са по-ниски от прага на възприемане. С тяхна помощ фирма Кодак е прави уникални снимки на куршум в движение. Вайкери измисля по-различно предназначение за тези импулси.

Съобщенията в средствата за масова информация привличат вниманието на учените, рекламните агенти и държавните чиновници към метода на Вайкери и те поискали да се направи още един експеримент. Вайкери прави няколко демонстрации, които водят до желания резултат. Хората, върху които бил демонстриран метода,



нямали никакво желание да изпълняват скритите заповеди, които им били давани.

През 1958 година *Advertising Research Foundation* поискала от Вайкери да предостави данните и описанията на опитите, направени през 1957 година, но им било отказано.

Стюарт Роджърс, студент от Ню Йорк, пристигнал във Форт Ли, за да напише реферат върху опитите на Вайкери. Той открива, че киното, в което, по

## Митове и истина около “25-ти кадър”



думите на Вайкери, е правен експеримент, не може да побере 50 000 зрителя за шест седмици. Директорът на киното заявил, че за пръв път чува, че някакви експерименти са били провеждани в неговото кино.

Млади учени са пробвали да повторят опитите на Вайкери. Така например през 1958 година рекламната агенция *Canadian Broadcasting Corporation* по време на популярното телевизионно предаване „Close-Up“ пушна скрит текст „Звънете веднага!“, но

количеството обаждания не се е повишило. Когато съобщили на телевизионните зрители за експеримента и ги помолили да познаят какво е било съдържанието на скритото послание, нито един от зрителите не дал правилен отговор, но почти половината от отговорилите казали, че по време на програмата имали желание да ядат и пият.

През 1962 година Вайкери признава, че опитът от 1957 година, заедно с цялата статистика по продажбите, били изцяло фалшифицирани.

### Магията действа

Специална комисия на ФБР, разследваща убийството на Джон

Ленън, стигнала до извода, че съзнанието на стрелеца Марк Чапмън е умишлено окупирано от натрапчивата идея да унищожи легендарния “Бийтълс”. Заключениеето на федералните експерти било, че такъв резултат може да се постигне само чрез хипноза или с ефекта на 25-ия кадър. Кой е програмирал Чапмън засега не е установено. Режисьорът на филма “В леглото с Мадона” Алез Кешишиян признава в интервю за в. “Ню Йорк таймс”, че е използвал 25-ия кадър. Тъкмо той бетонирал в съзнанието на зрителите идеята, че Мадона е секс символ на всички времена и народи.

“Ако във филма имаше само недвусмислени намеци за полов акт, то в 25-ия кадър пушна чиста порнография. И тя зомбира зрителите”, твърди Кешишиян.

Една от версиите на ФБР след покушението

над Рейгън е, че Джон Финкли стрелял по президента, след като бил програмиран да го убие. Контролните тестове и разследването показали, че дълги години престъпникът бил лекуван от стрес в секретния медицински център “Хевън хоспитал” в Латинска Америка. Във възстановителните процедури влизало и въздействие върху подсъзнанието с 25-ия кадър. ФБР следяло центъра като постоянна научна база на чуждестранно разузнаване. Рейгън прекратил държавното инвестиране на САЩ в икономиката на Латинска Америка, така че версията за зомбиране на убиеца му звучи достоверно.

През 1964 г. концернът “Ягуар” имал катастрофално ниски продажби. Маркетингът се обърнал към Холивуд с идеята да субсидира филм за Джеймс Бонд с 3 млн. британски



## Митове и истина около “25-ти кадър”

лири срещу... 25-и кадър. Фактът, че колата на Агент 007 била “Ягуар”, е просто допълнителна екстра. След филма продажбите на луксозното возило скочили един път и половина, а режисьорът получил предложения от над 300 фирми да вклини тяхната продукция в кинохипнозата.

През 1984 г. Джеймс Бонд сменя “Ягуара” с БМВ. Баварците потрошили 16 млн. долара за филма плюс още 7 млн. за 25-ия кадър, където логото на компанията било експонирано редом с короната на британската империя.

### Коментар на специалиста

Евгений Безносюк, специалист по сугестия (внушението), ръководител на курсове по психотерапия в Медицинската академия “М. М. Сеченов”: “Информацията,

закодирана с целенасочено повторение внушението работи с години.”

### В помощ на човека

Един от най-известните случаи на изцеление от алкохолизъм чрез влияние върху подсъзнанието е на рок звездата Джеймс Удроу. Той разбил кариерата си, пропаднал, станал импотентен. Германската асоциация на анонимните алкохолици използвала 25-ия кадър. След като 3 месеца гледал филми, Джеймс Удроу не можел дори да погледне бутилката. Работата е там, че певецът имал фобия от плъхове. Психологът лечител натоварил 25-ия кадър с гризачи и бутилки.

Против семейството

В началото на 80-те години в много страни от Западна Европа социолозите забелязали рязко нарастване на



разводите. Учените направили анкети и анализите показали, че за всичко са виновни... телевизионните реклами, пропагандиращи богатския начин на живот. Сред скъпите коли, готините мацки и елитните курорти като 25-и кадър били използвани мантрите “Сам можеш всичко!”, “Всичко това е само за теб!” В социологическите анкети 53% от разведените съпрузи на възраст от 27 до 35 г. признавали, че мечтаят да забогатеят, но им пречи грижата за семейството.

### На съд

## Митове и истина около “25-ти кадър”



През 1977 г. в Калифорния частният предприемач Брайън Валенски подал иск срещу “Парамаунт пикчърс”. Обвинявал компанията, че използвала 25-ия кадър във филмите си, който го подтикнал напълно неоправдано да закупи пивоварната “Милуоки бест”. Валенски твърдял, че бил зомбиран за покупка, което противоречи на конституционното му право на избор. Адвокатите на “Парамаунт” се опитали да докажат, че във всеки холивудски филм има 25-и кадър със скрита реклама, но съдът постановил, че никой няма право да манипулира съзнанието на

гражданите и присъдил 18,5 млн. долара на Валенски като обезщетение за моралните и материалните вреди.

### Ние сме беззащитни

Генералният директор на Института за медико-биологични информационни технологии в Москва Александър Кучинов признава, че и в Русия шашмата на 25-ия кадър е позната: “Съвременните методи позволяват внушението да се използва при всяко телевизионно или радиопредаване, в компютърните игри, компактдискете и аудиокасете. През април 2000 г. Общоруския научноизследователски институт по телевизия и радио забелязаха във видеозаписи на Екатеринбургската АТН (Авторски телевизионни новини) монтирани 25-и кадри с текстов призив “Гледай само АТН!”

Лишиха компанията от лицензия глобиха.”

### Контра

През 1982 г. в шведския затвор “Каненсраг” правят първият в света експеримент за корекция в поведението на престъпник. Сексуалният маниак Коен Хааг, осъден на доживотен затвор за серийно изнасилване и убийство на деца, бил опитното зайче. Обработвали го с 25-ия кадър, на който била фиксирана екзекуция на електрически стол. След половин година психиатрите го освободили като “напълно нов човек”. Три дни по-късно убил и изнасилил отново.

### Реконтра

През 1999 г. японската корпорация за битова техника “Айсутси хай технолоджис” платила над 120 млн. йени за касети с 25-и кадър, внушаващ на служителите да бъдат спокойни и да обичат шефовете си. Той

съдържал образи на неудачници, пушещи цигари, забъркани в скандали.

Първоначално производителността и дисциплината се подобрили, пушачите намалели. Но след месец-два всичко станало по-старому. Корпорацията подала иск срещу производителя на клиповете “Нипон камера уан”. Съдебните експерти установили, че няма никакъв 25-и кадър. Самовнушението, че гледат “въздействащи” касети, повишило временно производителността на работниците.

Автор:

**Славомир Славов**

## Интелектът или чувствата предопределят симпатията в междуличностните отношения?

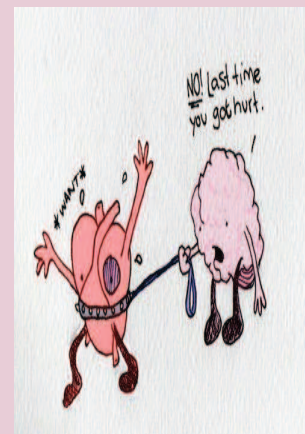
Задавали ли сте си въпроса дали е задължително условие двама човека да бъдат много интелигентни, за да имат здрави и удовлетворяващи ги отношения помежду си? Дали не е водещо и достатъчно условие пък човек да бъде достатъчно чувствителен и сензитивен, за да има добри отношения с половинката си? До колко са взаимосвързани двете неща и дали едното не предопределя другото, а двете заедно – „формулата“ за наличие на симпатия между двама партньори?

Интелектът всъщност позволява в една ситуация да се открият съществените за дадено поведение свойства и взаимосвързки, съгласно това, чрез мисловна обработка, да се преобразува тази ситуация в съответствие с определени цели. Общувайки помежду си, всички ние, независимо от това дали осъзнаваме или не, дали е целенасочено или не, предаваме част от своите чувства и мисли

на своя партньор. Това означава, че всеки от нас е носител на безброй много чужди мисли и чувства. Ако двама души имат по една ябълка и си ги разменят след това ще имат пак по една ябълка. Ако двама души имат по една мисъл и си ги разменят след размяната и двамата ще имат по две мисли!

Връзката между интелект и чувства в междуличностните отношения е тясна и от тях зависи както началото на всеки осъществен контакт, така и неговият край. Това е така, тъй като и най-елементарният психологически акт е свързан с когнитивното, емоционално и интелектуално възприятие. Когато нов човек попадне в нашето възприятийно поле, той ни въздейства по определен начин. След зрително възприятие, се създава сетивен образ, който се дообработва на ниво мислене, емоции и чувства. В самото му създаване, той все още е непълен и неточен. В последствие се

появява стремеж за опознаване и вникване в същността на въздействащия субект. На това ниво общуването може да бъде прекратено във всеки един момент. Това зависи от породилите се емоции и чувства спрямо този субект. Чрез превключването на вниманието от етап на сетивна към етап на мисловна обработка, е започнал да работи интелекта на личността. Интелектът позволява да се открият най-съществените свойства и взаимосвързки в едни предстоещи взаимоотношения. Тъй като когнитивното включва както емотивното (емоции и чувства), така и конативното (поведенческо), присъствието на емоциите и чувствата се свързват с избирателния характер на перцепциите и е предпоставка за различия в междуличностните отношения. Тук възникват и причините за т.нар. възприятийни грешки – различията в символните значения, които всеки от нас



придава на различните предмети, явления и хора, води до различна интерпретация у всеки от нас. Понякога това води до вземане на неправилно решение и осъществяване на неадекватно на ситуацията поведение. Причина за това може да бъдат невъзможност и незнания по отношение на уменията за пълноценно общуване. Това често води и до неправилно поведение. В пример за партньори-интелектуалци, чиито отношения предвещават провал в отношенията, наблюдаваме не ефективна социална перцепция, невъзможност за

## Интелектът или чувствата предопределят симпатията в междуличностните отношения?

приемане и адаптиране на всяка от страните към другата. Налице е не ефективна психична реализация най-вече на интелектуално, емоционално и установъчно-поведенческо равнище, а не на сетивно.

В общуването обикновено успешни са онези, които могат бързо и точно да разбират околните (особено близките си хора), да бъдат приятни, да предизвикват симпатиите на околните, умеят да усещат правилно своя събеседник. По-успешни контакти с

другите хора са в състояние да осъществяват хора с висок интелект. Те умеят и да изпитват и по-голяма радост от осъщественото чрез общуването взаимодействие. Могат да управляват своето поведение още на ниво възприятие – целенасочено се ориентират към кого

как да подхождат така, че да предизвикат симпатията му.

Дали в такъв случай бихме могли да кажем, че да бъдеш симпатичен на околните е умение, на което можем да се научим?

Автор: **Анелия Дудина**



Отлагат „Край на Света“. Маите не били казали това, което според медиите бяха казали преди близо година. Страхотно разочарование изпитах. Защото много разчитах на този край. Беше някак си планирано, организирано и го чаках с нетърпение. Сега пак няма какво да чакам. Още по-лошото е, че проблемите, които са ми на главата няма да свършат. Защото ако беше настъпил

въпросният „Край на света“ – лично много щях да съм улеснена.

Докато споделях тези мисли с една приятелка тя ми се изсмя и каза:

„Стига-недей: ако беше дошъл край на света, за който толкова бленувах – сигурно щеше да си от малцинството оцелели... и пак щеше да се чудиш какво да правиш!“

Права е за съжаление. За хората които с нетърпение чакаме света да свърши – той ще се случи до безкрай. Другите, които се страхуват... най-вероятно са радостни, че не е настъпил.

## Искам край

Иска ми се да бях от страхуващите се. Онези чието съзнание е, че света е хубаво място и си заслужава да продължава. Мен лично въобще не ми харесва. Не и в състоянието в което го заварвам в момента. Защото преди да дойда ми обещаваха други неща. Учи, бъди умна, добра, дръж се прилично, работи усилено и света ще е едно по-хубаво място.

Уви Дами и Господа – лъжа е било това. Сега като го знам... вече е късно да се препрограмирам и нищо друго не ми остава освен да чакам края с нетърпение. Да търся възмездие и отговорност за това, че

са ме лъгали е излишно. Да предприемам греховни действия и да предизвикам края не мога.

Седя и наблюдавам масовата психоза. Въртенето на една и съща тема. Като, че ли хората прекалиха с гледането на филмите и започнаха директно да живеят в тях. А сега като не свърши -как ще измийт срама от челото си? О, извинете! Маите ще са виновни.

През цялото това време нямаха ли полезни мисли в главата? Страхът сквали ги или ги мотивира? Трябваше да ги мотивира да завършат проекти, да постигнат цели, да сътворят нещо.

## Искам край

Масово чиста глупост ги обзе. Празни приказки на общо основание – без грам знание. Като папагалски реклами. Глупостта човешка е по-опасна от Краят... Тя може да го предизвика съвсем без време. Което се случва ежедневно... без метеорити да падат и земята да се разделя на две. Тези които рушат са в пъти повече от тези, които изграждат. Тези, които сляпо вярват отново са в повече от тези, които разчитат на знания.

Планетата ни щеше да си се развива чудесно и без нас. След като я експлоатираме и рушим – защо ни е страх да поемем последствията? Нали материалното трябва да бъде задоволено в многократни размери? Когато се иска сега, веднага и всичко... обикновено май няма кой да предупреди, че ще бъде за кратко.

Затова ми остава едничката надежда, че хайде – може да не е този Декември, но дано краят дойде следващият!

Ако до тогава успя да намеря причина да искам света да продължи – ще съм една щастливка. Ще се опитам да търся нещо хубаво в него... и ако намеря непременно ще тръгна да го спасявам на финала. Не държа да съм от оцелелите след това. Само да е имало смисъл от спасяването му.

Автор: **Вера Драмова**

Скъпи интернет хора,  
очакващи края на света



това е календарът  
на майите

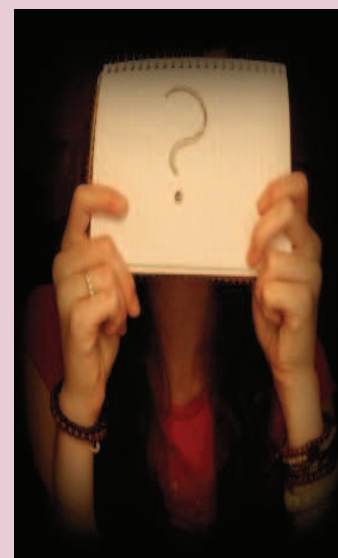
това е календарът  
на ацтеките



това е Оreo

## Рубрика - Въпрос към специалиста

**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!**





## Abuse No More - Не на насилието



Teen  
World

### Насилие в училище

Проблемите за насилието и тормоза в училище се засягат почти всекидневно. Има много ученици, които се опитват да се борят с тормоза от страна на съучениците си. **Обикновено се извършва от насилниците, подстрекателите и тези, които спокойно и пасивно наблюдават какво се случва.**

Средно всяко **пето** дете е било жертва на тормоз, а всеки **седми** е тормозел съучениците си под някаква форма; Близко **2%** от децата са били подложени на тормоз в продължение на много години и се смята, че това е една от сериозните причини за самоубийствата в училищна възраст; Случаи на тормоз се срещат както в детската градина, така и в горния курс; Тормозът често остава скрит поради нежеланието на децата да споделят, защото не очакват съществена помощ от възрастните. У нас едва **23%** споделят с учителите за такива случаи; Учителите най-често не реагират, защото не

разпознават добре тормоза и не знаят как да се справят с него; Честотата на физическия тормоз нараства до 5-6 клас и след това намалява; Честотата на вербалния тормоз и социалната изолация нараства с възрастта и достига своя максимум в юношеска възраст; С възрастта връстниците все по-малко съчувстват на жертвите на тормоза; Големината на класа не влияе особено на честотата на тормоза; За възникването на ситуация на тормоз в класа е достатъчно дори само едно от децата да е склонно да се самоутвърждава за сметка на другите; В ролята на оказващи системен тормоз често се озовават и учители, особено в горна училищна възраст; Все по-разпространен е т.н. „кибер тормоз“. Около **15%** от учащите са били жертви на тормоз по мобилен телефон и повечето от тях са свързани с изпращане на SMS - и. **14.5 %** от момчетата и **12.2%** от момичетата признават, че са снимали други ученици в съблекалните веднъж или повече от един

път.

(Из „Превенция на насилието в училище“)

Много деца, върху които се извършва насилие в училище, споделят, че не биха искали някой да разбира за това, което се случва. Поради тази причина голяма част от тях не споделят с родителите си, а въщи носят маската на щастливи и самоуверени ученици. Истината обаче е, че тази маска, която слагат като превенция да не узнае никой за неприятната ситуация, в която са попаднали, не им прави добра услуга. **„Усмехнатото момиче/момче“ не помага нито на тийнейджърите, нито на родителите, а усложнява нещата, защото те (първите) навлизат в период, в който ще им бъде трудно да се справят с напрежението, стреса и унижението.** Родителите ще изслушат децата си. Класният ръководител и училищният психолог са също значимите авторитети, които могат да бъдат опора на тийнейджърите,



## Abuse No More - Не на насилието

които са тормозени в училище. **Социалната подкрепа е много важна.** Тя дава усещане за стабилност и опора. Жертвите се чувстват спокойни, защото знаят, че могат да разчитат на доверени хора. Когато имат гръб зад себе си, ще намерят сили, за да не обръщат внимание на нападките, а тормозчиите престават да упражняват насилие, тъй като не получават удоволствие от това.

### ЗА МОМИЧЕТАТА И МОМЧЕТАТА

Мили момичета и момчета, опитайте се да се въздържате от коментари и не влизайте в конфликти с тези, които упражняват тормоза в училище или в класа. **Не отвърщайте на агресията с агресия, защото от отсрещната страна се активира реакция, която е непредсказуема.** Не приемайте нападките и думите им за истина. Тормозчиите целят да уязвят по-слабите и да видят как техните действия оказват влияние върху тях. Надявам се, че имате поне един истински приятел, с когото може да разговаряте и да

споделяте. **Запомнете, че ако се определяте по това, което насилниците виждат у вас, ще ви е много трудно да се пренесете в категорията „независим ученик“.** Позицията на жертва никога не е успешна в живота!

### ОБЩО ЗА НАСИЛИЕТО И АГРЕСИЯТА

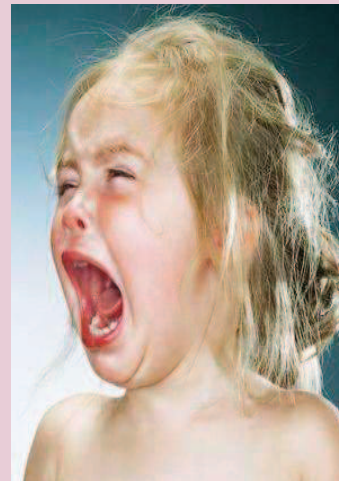
Думата „насилие“ означава агресивно или престъпно действие, чиято основна цел е вредата. Това е дефиницията, която често откриваме в речниците. Днес обаче насилието е придобило мащабна форма. Много автори дават определения за тормоз. Най-често цитираната дефиниция е на Дан Олвеус. Той определя тормоза между връстници като сбор от съзнателни дълготрайни негативни постъпки, насочени към един и същ ученик от страна на друг или към цяла група. Те включват физическо и/или психическо насилие, както и **з о л а ц и я**. **Отношението между насилника и жертвата е съпроводено от неравностойност на силите на постоянната**

**опозиция сила-безпомощност.**

Насилието бива:

- **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, незначитане на човешкото достойнство и личност;
- **физическо** – удряне на шамар, биене, блъскане, скубене и т.н.;
- **сексуално** – изнасилване, недобровolen полов акт от страна на жертвата.

Момичетата и момчетата, които са по-срамежливи и некомуникативни, имат по-голям „шанс“ да бъдат обект на подигравки в училище. Те имат по-лабилна психика от останалите (по-разговорливите, по-„отраканите“ и по-„готините“) и могат да приемат това отношение към себе си доста лично. **Емоционалните рани**



**19 ноември  
е  
Европейски  
ден за  
борба с  
насилието  
срещу деца**

## Abuse No More - Не на насилието



не се лекуват лесно. Доста често оставят отпечатък в съзнанието (а и в поведението) на едно дете. Няма как то да обърне гръб, когато не приятните коментари, изречени от по-доминиращите в класа, обиждат и уронват престижа му. Кой вижда нещо забавно в това? Трудно ли е всеки да бъде приеман като равен с останалия, или обществото вече е толкова „закърняло“, че си затваря очите и за тези поведения? Или още по-зле - не ги вижда. В крайна сметка кой е виновен? Родителите? Недоброто възпитание? Улицата?

За съжаление родителите започнаха да поставят на първо място реализацията на работното си място. А

по този начин липсва ефективна комуникация с децата. Въпреки че живеем във време на криза, когато на хората им се налага да работят двойно повече, отколкото преди, за да запазят работата си и да гарантират финансова сигурност, тази ангажираност не е оправдание. Всяко дете има нужда от истинско, а не от повърхностно общуване с родителите си.

Учителите пък не се интересуват достатъчно от това какво се случва в класната стая. Училищен психолог липсва в почти всяко второ училище, а ръководството има други „задължения“.

**Бих искала да приветствам тези ученици, които наблюдават тормоза отстрани и все още не предприемат нищо – помогнете на съученика си в беда!** Знайте, че вие също сте отговорни, ако се случи нещо неприятно, а не сте му подали ръка. Приятелете се с него, попитайте го как се чувства. Той ще оцени това!

Изборът е ваш!

**Сексуално насилие в детството - тема табу в обществото**

Сексуалното насилие над деца е широко разпространено явление и голяма част от него се извършва в семейството. То може да се определи като извършване на сексуални действия от страна на възрастни хора с непълнолетни.

В някои изследвания, проведени във Великобритания и САЩ през 80 – те години, е установено, че над една трета от жените са били жертва на сексуално насилие по време на детството си, а това означава, че са били подложени на нежелани сексуални опипвания. При мъжете се посочват 10%.

Трудно може да се установи честотата на сексуалното насилие, защото съществуват доста междинни форми. Възможно е да се даде общо определение, но ще бъде обект на различни интерпретации. Според една от най-разпространените дефиниции **сексуално насилие съществува, когато „лице,**

**достигнало полова зрялост, въвлича детето в каквато и да е дейност, имаща за цел да предизвика във въпросното лице сексуална възбуда. Това може да включва сношения, опипвания, показване на полови органи, показване на порнографски материали или еротични разговори“.**

Рядко за съжаление се говори за сексуалния тормоз, който родителите упражняват върху децата си. Изнасилването от страна на бащата към собственото си дете е шокиращо и пълно с табу, за което ние, хората, предпочитаме да замълчим, отколкото да кажем, каквото и да било. Самата аз не съм съгласна, че „затварянето на очите“ ще реши проблемите в нашето общество. Някои премълчават от страх, други – от притеснение, трети – от незнание... Днес искам да насърча всяко едно дете да търси правата си, да не се чувства безгласна буква и да защитава правото си на спокоен живот! Автор: **Мария Коева**

С  
Г  
Л  
Е  
Д  
В  
А  
Б  
Р  
О  
Д  
Ъ  
Л  
Ж  
Е  
Н  
И  
Е  
В  
П  
Р  
О  
Б  
И  
2  
0  
0  
8

## Моята стажантска програма в държавната администрация

В продължение на един месец бях стажант по проект „Създаване на капацитет за бъдещето – провеждане на студентски стажове в държавната администрация, съфинансиран от Европейския съюз. Мой наставник беше секретарят на МКБППМН / Местна комисия за борба с противообществените прояви на малолетни и непълнолетни/. През този период усвоих знания и умения, които ще ми бъдат нужни за професионалното ми развитие и израстване. Основните цели задачи на стажа ми бяха:

- Запознаване с дейността на Местната комисия за БППМН.
- Запознаване с дейността на Общественте възпитатели.
- Запознаване с възпитателните мерки на Закона за БППМН и възможността за тяхното практическо приложение.
- Запознаване с дейността на Училищните комисии ПППМН.
- Запознаване със спецификата на провеждане на Възпитателно дело на

малолетни и непълнолетни.

По време на стажантската програма придобих умения за работа в динамична среда. Заедно със социални работници от „Закрила на детето“ и извършихме посещение по сигнал за насилие в частни домове. Една от основните ни цели беше и посещение на училища с цел запознаване на учениците с проблемите, свързани с насилието и агресията в училищна среда чрез презентирание на материали. Проведохме дискусии, разговори с подрастващите и техните възпитатели по темата.

Считам, че наученото по време на този един месец беше един успешен старт на моята кариера и едно добро начало. Получих реални знания и компетенции в реална динамична среда.

Как и кой може да кандидатства по тази програма?

Изисквания към кандидатите:

1. Към момента на кандидатстване да са

студенти с непрекъснати права, в процес на обучение във висше учебно заведение в страната или в чужбина, след завършен втори курс;

2. Да са в процес на обучение по специалност съобразно стажантското място, за което кандидатстват;
3. Да имат среден успех от следването до момента – над 4.00;
4. Да имат желание за работа, личностно развитие и учене;
5. Да притежават от лични комуникативни и организационни умения, както и добра компютърна грамотност.

Мога ли да кандидатствам, ако съм завършил семестриално и нямам студентски права, но все още не съм се дипломирал?

В този случай нямате право да кандидатствате. Основното изискване е да сте студенти с непрекъснати права, в процес на обучение във висше училище в страната или чужбина към момента на кандидатстване след завършен втори курс.

Платен ли е стажът?

Стажът по този проект е неплатен.

Ще получа ли документ за това, че съм карал/а стаж?

Всеки успешно завършил стажа си студент ще получи удостоверение.

За повече информация: <http://staj.government.bg/>

Славомир Славов

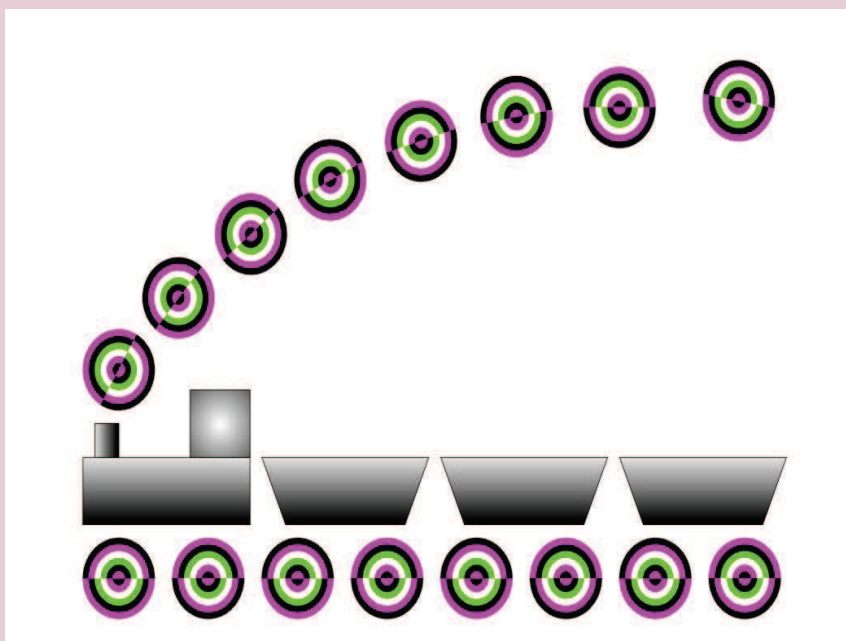


Аз съм  
РУБРИКА  
на  
Общественте  
психолог

## ЗАНИМАВКИ

- Какъв е проблемът с жена ви? - пита психиатърът.

- Нямате представа, колко ми е трудно с нея! Тя ми задава някакъв въпрос, отговаря си на него сама и после половин час ми обяснява защо съм и отговорил неправилно...



Професор по психология изпитва студентите си:  
 - Какъв е според вас човек, който в един момент се разхожда нервно насам - натам и крещи в пълен глас, в следващия момент седи на стола си и тихо плаче, а после се държи съвсем нормално?  
 - Футболен треньор!!!

Страницата подготви

Анелиа Дудина

Ψ  
“Посока”

Пишете ни на e-mail:  
[spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

**ОНЛАЙН-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ**

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/>

Лични сайтове на създателите на  
списанието

**Анелиа Дудина:**  
[www.slance20.ovo.bg](http://www.slance20.ovo.bg)

**Людмила Боянова:**  
<http://psychology-bg.ucoz.com>

**Манол Манолов:**  
[www.e-terapevt.com](http://www.e-terapevt.com)

**Мария Коева:**  
<http://mariyakoeva.weebly.com/index.html>

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

**РЕКЛАМА**

**PSIHOLOZI.COM**



**[www.psiholozi.com](http://www.psiholozi.com)**

**Достоверен източник на информация  
при намиране на психолог или  
психотерапевт**