

ПСИХОКА

Пирамида на
потребностите на
Маслоу

БРОЙ 28

м. Декември, 2012

Колко е важно
мнението ми

Човекът и работата в
21-ви век

Религиозните символи
в античната
психология на К.Г.Юнг

Как да стана
психотерапевт?

Как учениците от ПГ
"Акад. Сергей
Павлович Корольов"
отбелязаха 1 декември

Abuse No More

За равносметките в
живота ни

Джордж Александър
Кели

Честита Нова година!



ПИРАМИДА НА ПОТРЕБНОСТИТЕ НА МАСЛОУ



Пирамида на потребностите е общоупотребително название на йерархичния модел на потребностите на човека, представляващ опростено изложение на идеите на американския психолог А. Маслоу, въпреки че самият Маслоу никакви пирамиди никога не е рисувал.

Пирамидата на потребностите отразява една от най-популярните и известни теории за мотивацията - теорията за йерархията на потребностите. Тази теория е известна също така като теория за потребностите или теория за йерархията. Най-подробно идеите на Маслоу са изложени в книгата „Мотивация и личност“ (1954г.)

Потребностите Маслоу разпределя като нарастващи, обяснявайки построението с това, че човек не може да изпитва потребности от високо равнище, докато се нуждае от примитивни неща, като утоляване на глада, жаждата, сексуалните потребности и други, които са в основата. Степен по-нагоре са потребностите от безопасност, над тях са потребностите от

привързаност и любов, а също и принадлежността към някаква социална група. Следващата степен е потребността от уважение и одобрение, над която Маслоу поставя познавателните потребности – жажда за знание, желание да се възприема колкото може повече информация. После следва потребността от естетика – жажда да се хармонизира живота, да се напълни с красота, с изкуство. И накрая, последната степен на пирамидата, най-висшата – стремеж към разкриване на вътрешния потенциал (самоактуализация, себеразвитие, самоусъвършенстване). Важно е да се отбележи, че всяка от потребностите не е обезателно необходимо да се удовлетвори напълно - достатъчно е и частично насищане, за да има преход на следващата степен.

"Аз съм съвършено убеден, че човек живее единствено за хляба само в условията, когато няма никакъв хляб," - разяснява Маслоу – "Но какво се случва с човешките стремежи, когато хлябът е осигурен и стомахът е винаги пълен? Появяват се по-високи потребности и именно те, а не физиологичният глад,

управляват организма. След удовлетворението на едни потребности възникват други, все по- и по-високи. Така постепенно, стъпка след стъпка, човек достига до потребността от самоусъвършенстване – най-високата от тях."

Маслоу е осъзнавал, че удовлетворението на примитивните физиологични потребности е основа на основите. В неговата представа за идеално щастливо общество на първо място хората са сити и нямащи повод за страх или тревога. Под ситост Маслоу подразбира не само отсъствие на проблеми с осигуряването на храната, но и достатъчно количество вода, кислород, сън и секс.

Формите, в които се проявяват потребностите, могат да бъдат различни, няма единен стандарт. Всеки човек има свои мотивации и способности. Затова например потребността от уважение и признание у различните хора може да се прояви различно - на едни е необходимо да станат политици и да завоеват одобрението на болшинството от своите съграждани, а на други им



ПИРАМИДА НА ПОТРЕБНОСТИТЕ НА МАСЛОУ



е достатъчно уважението на собствените им деца. Такъв широк диапазон в рамките на една и съща потребност може да се наблюдава на коя да е степен на пирамидата, даже на първата (физиологичните потребности).

Абрахам Маслоу признава, че хората имат множество различни потребности, но също така според него тези потребности може да се разделят на пет основни категории:

1. Физиологични потребности - глад, жажда, полово влечение и други;
2. Потребност от безопасност - комфорт, постоянство в условията на живот;
3. Социални потребности - социални връзки, общуване, привързаност, загриженост за другите и внимание към себе си.
4. Престижни - самоуважение, уважение от страна на другите, признание, постигане на успех и висока оценка, развитие в работата.
5. Духовни - познание, самоактуализация, себеизразяване, самоидентификация.

Съществува също така и по

-подробна класификация. В системата се включват седем основни равнища (приоритети):

1. (Низши) Физиологични потребности - глад, жажда, полово влечение и други;
2. Потребност от безопасност - чувство за сигурност, избавление от страха и неудачата;
3. Потребност от принадлежност и любов;
4. Потребност от уважение - достигане на успех, одобрение, признание;
5. Познавателна потребност - знание, умение, изследване;
6. Естетическа потребност - хармония, порядък, красота;
7. (Висши) Потребност от самоактуализация - реализация на своите цели, способности, развитие на собствената личност;

Според зависи удовлетвореността на потребностите от долното равнище на пирамидата, все по-актуални стават потребностите от по-

високите равнища, но това не означава, че мястото на предишните потребности се заема от нови, когато предишните са удовлетворени напълно. Също така потребностите не се намират в неразривна последователност и нямат фиксирани положения, както това е показано на схемата по-горе. При различните хора взаимното разположение на потребностите може да варира.

Теорията на йерархията на потребностите, независимо от нейната популярност, има ниска валидност, според Хол и Ноугейм, които провели свое изследване. Маслоу им отговаря писмено, че е важно да се отчита удовлетворението от потребностите в зависимост от възрастта на групата от изследваните лица.

За вас подготви:

Л. Боянова

/психолог/



КОЛКО Е ВАЖНО МНЕНИЕТО МИ?



Защо зад гърба на човек можем да изречем всичко – и хубаво, и лошо? Това прави ли ни лицемери или безхарактерни човечета?

Пред колегите споделяме, че ще кажем много неща на шефа, а когато се изправим пред него, правим точно обратното – мълчим. Защо? Защото ни липсва смелост, страх ни е да не ни уволни, шефът ни има твърде студено изражение. В кой от двамата в крайна сметка е проблемът – в нас или в шефа...!? Така е и в ежедневието ни – мислим си как ще се изправим пред приятеля ни, колегата или родителите ни. Ще им разкажем за чувствата си ни, - какво ни радва, какво ни пречи или тежи. Дори се упражняваме пред огледалото, понякога дори си готвим реч. Настъпва големият момент и изведнъж се оказва, че сме си „глътнали граматиката“. Можем да се скрием и зад приказките „ако му кажа, не знам как ще го изтълкува и ще ми се разсърди“, особено, когато критикуваме. Питам се обаче, защо се въздържаеме да отбелязваме и позитивните неща у хората, приятните и щастливи мигове. Сякаш сме онемели и за красивото, а същевременно, когато кажем „ти се справи добре“, „това, което направи е чудесно“, „благодаря ти, че ми помогна“, другият човек се чувства щастлив и усмивка озарява лицето му. Много често пък то има и другия, обратния ефект, когато

навеждаме глава и се затваряме за добрите си постъпки и похвалите от тях.

Понякога сме твърде срамежливи и не ни достига т.нар. смелост, да споделим терзанията си. В тези случаи учените ни съветват да се пробваме първо да изказваме мнението си на глас пред самите нас, после пред приятелите си и така, докато съберем смелост и се изправим пред голямата аудитория. Преодолявайки задръжките си да изразяваме мнението си може да стане причина да участваме в разрешаването на важен проблем. Добре е да приемем факта, че всеки има право на мнение и не е нужно околните да са съгласни с него. Това е нашето мнение, различна гледна точка, която може да се окаже животоспасяваща за някой. Защо не? Толкова ли невъзможно звучи - аз и разрешаването на глобален проблем – дрън, дрън ... Това много често е причина за разкриването на подтиснат потенциал в себе си.

Често са ни съветвали преди да кажем нещо или да направим нещо да броим до 10, но докато стигнем до 10 вече в повечето случаи сме се отказали да говорим. Преди да кажем нещо, е добре да помислим и да подберем правилно думите си, за да не огорчим или нараним някого. Обидите и нецензурния език няма да ни помогнат да постигнем своето, по-скоро ще ни заклеймят. Независимо от това колко ревностно защитаваме тезата си не

можем да си позволим да ругаем или да крещим. Повишаването на тона, викането кара хората да се страхуват, това ги обижда.

Причините, за да не можем да се изкажем са много и често твърде лични. Съветите как да се справим с това и да преодолеем тази своя задръжка са много, но смятам, че докато самите ние не открием подходящия начин за нас, нещата няма да се случат.

**Автор: Веселина
Найденова**

/психолог в Ресурсен
център/



ЧОВЕКЪТ И РАБОТАТА В 21-ВИ ВЕК



Ако в училищата ни учат от 1-ви клас до завършването на университет, че основните зависимости на човек са от наркотичните вещества, алкохол, цигари и прочие, то скрито за всичко остава, че основната зависимост, която съществува, това е зависимостта от работата... В по-голяма дълбочина това може да се тълкува като зависимост от парите, но начинът, по който се получават е посредством положен труд (обикновено той е За някой, ако е за себе си, то работодател и данъкосмукател е държавата... Има и трети случай, който обхваща т.нар. „мръсни пари“, но на него няма да се спираме в момента, защото той е обвързан с по-дълбинната структура на повечето от нас, а именно – морал, свръх аз... Или както и да бъде наречен изворът на вина, основателна или не,

който се буди с или без основание дори при намерение за „правене“ на такива пари). Та зависимостта към труда и парите е пряко следствие от поведението на държавата като институция и основна структура, към която е насочено самоопределението на частиците на обществото в лицето на индивидуалния човек. Отнета е възможността на личността да осигури за себе си достатъчното (в смисъла на обществена и социално приета достатъчност)... Т.е. той-човекът е принуден да дава труд, полезен на обществото по някакъв начин, за да осигурява онова, горепосочено „достатъчно“... Всъщност, точно това е използвано изключително силно като манипулация и даване на „живот“ на компаниите в съвременното – нуждата (в останалите части ще бъде обхванато и това... Всъщност тук мога да добавя и разширя малко в посока възпитаването от ранна детска възраст на нещата, които са общи за всички, които са приети, че трябва да съществуват). Нуждата е водещата, която позволява

обезличаването на работника от неговата идентичност, а на нейно място „залея“ идентичността на изкуствено създадена организация със свой живот – компанията. Това, на което се вдъхва енергия е „фирмата“, превръщайки личността в част (зъбно колело, ремък, болт, гайка, според вида на машината) от машината и унищожавайки я като индивид, като „Аз“... Както е възможно и е популярно в съвременния език да се употребява словосъчетанието „влизане във филм“. Вменяват се различни, външни мотивации, страхове и вини, които определят структурата на „екипа“ като действителна „жива вода“ за фирмата. Забравено остава основното и водещо, а именно вътрешната мотивация нещо да бъде направено, за да даде удовлетворение на самия човек...

Всъщност „както обичам“ е последното нещо, което си задава като въпрос започващият някакво занимание. Заниманието получава своето начало от „изкуствения престиж“ и помпозното именуване на длъжността, която ще



ЧОВЕКЪТ И РАБОТАТА В 21-ВИ ВЕК



бъде заета. Като за пример, мениджърската (ръководна) длъжност бива използвана много често, създава се внушението, че компанията има нужда от повече управители, отколкото работници на практика – всъщност мениджърът в съвременната практика не е нищо по-различно от обикновения, редови работник, но с вменени няколко допълнителни задължения, за които трябва да следи. Разочарованието идва в момента, в който налице става фактът, че управленската позиция всъщност почти не включва управление, а стрес и „много повече свършена работа от другите“. Много е свършена работа е другото, което прави впечатление – задълженията са повече от тези, които са изпълними на практика, което по изкуствен начин повишава мотивацията и „затварянето“ във

филма“, търсейки начини „как“ и търсейки превръщането на невъзможното във възможно.

Идеята е в един момент да се загуби личността, всичко да се случва в интерес на компанията – мисленето, работата, идеалите, ценностите да са свързани пряко с получаването от страна на работодателя, периферно с получаването от фирмата и някъде там на последно място с получаването на „самата личност“ (като тук получаването не е под формата на удовлетворението, а под формата на вторичен стимул – пари).

Профилът на съвременния работник е да няма конкретно образование „за да може да се изгражда във фирмата, която дава възможност за развитие“, да няма много опит или да има достатъчно на точно такава (размита) длъжност „за да може да се развива във вертикалата“, да говори за пари „защото в съвременния свят не може без тях, а фирмата инвестира в работниците“, а

всъщност това говори за неизградена ценностна система, която да приоритизира други, различни от парите получения.

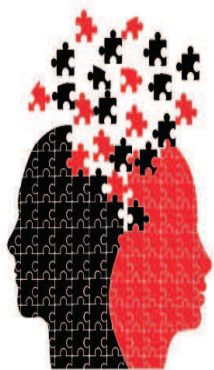
Всъщност по-горе написаното е в своята основа предупреждение към студентите, които са една от основните целеви групи на съвременните „компании-гиганти“.

Автор: **Манол Манолов**

/психолог/



РЕЛИГИОЗНИТЕ СИМВОЛИ В АНАЛИТИЧНАТА ПСИХОЛОГИЯ НА К. Г. ЮНГ



Докато традиционната психоанализа, чийто основоположник е З. Фройд свежда религиозните преживявания до сублимацията на сексуалните инстинкти, то Карл Юнг утвърждава положителното влияние на религиозния, духовния и мистическия опит за пълноценното развитие на личността. Според психолозите от аналитичната школа религията е същностна психична функция, чието пренебрегване от страна на индивида е свързано със значителен риск. Това становище е в съгласие с теологичното схващане, че религиозното преживяване, което възниква като необходима функция на религиозната психика, т. е. на особената вродена предразположеност и насоченост на човешката душа към една абсолютна и Божествена действителност, е нещо обективно ценно, понеже без него човек води неспокоен, едностранчив, непълен и нехармоничен

живот.

Стремежът на аналитичната психология към търсене на дълбочина, с вникване в гъбинните основи на човешката душа е християнска ориентация. В своите изследвания гъбинната психология – според Д. Моран – откликва на поривите, които се пораждат от образа Божия в гъбинните пластове у всеки човек. Това обстоятелство не съответства на технократичното и амбициозно настъпление, устремено към покоряване на света. Ориентацията към гъбината е ценна сама по себе си и поради факта, че е дълбоко християнска ориентация.

Според К. Г. Юнг религиозните твърдения имат характер на душевни истини, които не могат нито да се обяснят, нито да се оспорят от физическа гледна точка. Те се предават от човешкото съзнание, с други думи приемат нагледни форми, които от своя страна са изложени на множество влияния от външно и

вътрешно естество. Затова, когато говорим за религиозни съдържания, ние се движим в свят на образи, който загатва за нещо неизказуемо.

Целият свят на религиозните ни представи се състои от антропоморфни образи, които като такива не биха могли да издържат рационална критика. К. Г. Юнг извежда на преден план емоционалната им основа, която се оказва непрстъпна за критичния разум. Те са психични факти, които човек може да игнорира, но не и да отхвърли мотивирано чрез доказателства.

Душата е автономен фактор и религиозните изказвания са душевни изповеди, които в крайна сметка се основават на неосъзнати, следователно трансцендентални процеси. Последните са недостъпни за физическо възприятие, но съществуването им се доказва именно от изповеди на душата, които те обуславят.

Така К. Г. Юнг постулира



РЕЛИГИОЗНИТЕ СИМВОЛИ В АНАЛИТИЧНАТА ПСИХОЛОГИЯ НА К. Г. ЮНГ



съществуването на глъбинновродена религия, чиито корени са в най-архаичните (най-древните) пластове на колективното безсъзнателно, откъдето се пораждат митовите и символите на религиозните традиции на човечеството. Структурните елементи на колективното безсъзнателно, т. нар. **архетипи** съдържат натрупания през вековете общочовешки опит, служат като основа за разпознаване, преживяване и реагиране на ситуацията, формиращи човешката психична действителност. В индивидуалното съзнание архетипите по начало са изцяло непознаваеми и недиференцирани. Но с времето в резултат на външни събития, и на вътрешни тенденции – архетипите са се проектирали в многообразие от кореспондиращи си образи, сред които най-важни са различните символи на религията.

От позицията на емпиричния опит аналитичният психолог твърди, че религиозните

традиции ни разкриват само съдържания на човешката психика, а за реалността, независима от нашето съзнание, не се знае нищо. Според него въздействието от страна на Бога върху личността е факт, който може да се установи чрез религиозното преживяване, но в същото време не може да се определи дали това въздействие произхожда от Бога или от безсъзнателното, т. е. на психично ниво не може да се определи дали преживяването на Божеството и безсъзнателното са две различни величини.

Обект на научните изследвания на К. Г. Юнг е познаваемата психична реалност и в рамките на теорията си той отхвърля метафизичните учения. Това обаче не означава, че се отхвърля вярата.

Психотерапевтична функция на религиозния символ

В аналитичната психология религиозната вяра се схваща

като дар, а също и като път на особен вид терапия, защото нейните идеи са резултат на предсъзнателно знание, изразяващо се винаги със символи. Дори когато разумът не ги възприема на сцената на съзнателното, те все пак действат, защото в безсъзнателното съществуват като символни образи на универсални психични дадености. Там обаче, където съзнанието с неговата осмисляща функция се е отдалечило от изворите на символите, вече е затруднено и вникването в тяхното съдържание. Според идеите на аналитичната психология интерпретирането на символите, които пазят не само несравнимите богатства на нашата култура, но също и достъпа до общочовешки истини би помогнало на съвременния човек по отношение на вярата му.

Съвременната аналитична психология осъзнава своята близост с религиозната практика и се отнася към нея с голямо внимание. Тя не



РЕЛИГИОЗНИТЕ СИМВОЛИ В АНАЛИТИЧНАТА ПСИХОЛОГИЯ НА К. Г. ЮНГ



може да отрече, че най-мощното внушение, известно на човечеството произтича от религиозните образи, религиозните символи и съзерцание. К. Г. Юнг признава, че образът Божи в човешката душа е образ от най-висша ценност и най-висша реалност и градация. Единственият образ, способен да определя всички наши постъпки и всички наши мисли. Той може да съсредоточи върху себе си цялата психична енергия, като обхване и разреши с обединяваща си сила всички противоречиви стремежи на подсъзнанието. Не е нужно да се мисли, че този образ е отчетлив и понятен, че може да бъде мислен ясно и определено. Напротив той е пълен с тайнственост, непонятен и неизказан. Но точно такава е и подсъзнанието. То също е тайнствено и непроницаемо. В това е тяхната исконна родственост. Исконната религиозност на подсъзнанието Ед. фон Хартман е изразил в следните забележителни думи: „Ние може да се

утешаваме с това, че имаме съзнание, така практично и неизменно, така малко поетично и религиозно. Но в нашата собствена дълбина съществува изключително подсъзнание, което бленува и се моли, докато ние се отдаваме на житейските си грижи”.

К. Г. Юнг, който е добре запознат с вредните последици от приетите заради традицията и без истинско разбиране религиозни вярвания, твърди, че при дълбоките символни преживявания в душата си, вярващият неминуемо се сблъсква с вечните принципи, които хилядократно потвърждават Божието действие в него и винаги му напомнят факта, че Бог е сътворил човека по Свой образ и подобие.

К. Г. Юнг може едновременно да говори с възхищение за християнските традиции, символи и обреди и в същото време да обвинява християнски течения, че са причина за психични патологични отклонения.

Според Д. Даурли: “Зад това явно противоречие се крие последователна позиция, която отправя предизвикателство към съвременния християнин”. И това е така, защото критиката на К. Г. Юнг е насочена преди всичко към реформисткото християнство с неговото рационалното богословие, откъснало религията от символния ѝ език. Загубата на символния начин на възприемане, според него намира израз в нарастващото число неврози и депресии и в усещането за липса на смисъл в живота. В социален аспект това обстоятелство се изразява в разпространяващите се като епидемии нови вероучения – най-вече като политически и социални идеологии – чрез които обсебващата демонична сила на безсъзнателното нахлува, за да запълни екзистенциалната празнота, оставена от изместените традиционни религии.

Затова К. Г. Юнг, който разбира значението на вероучителната система и ритуала като средство за



РЕЛИГИОЗНИТЕ СИМВОЛИ В АНАЛИТИЧНАТА ПСИХОЛОГИЯ НА К. Г. ЮНГ

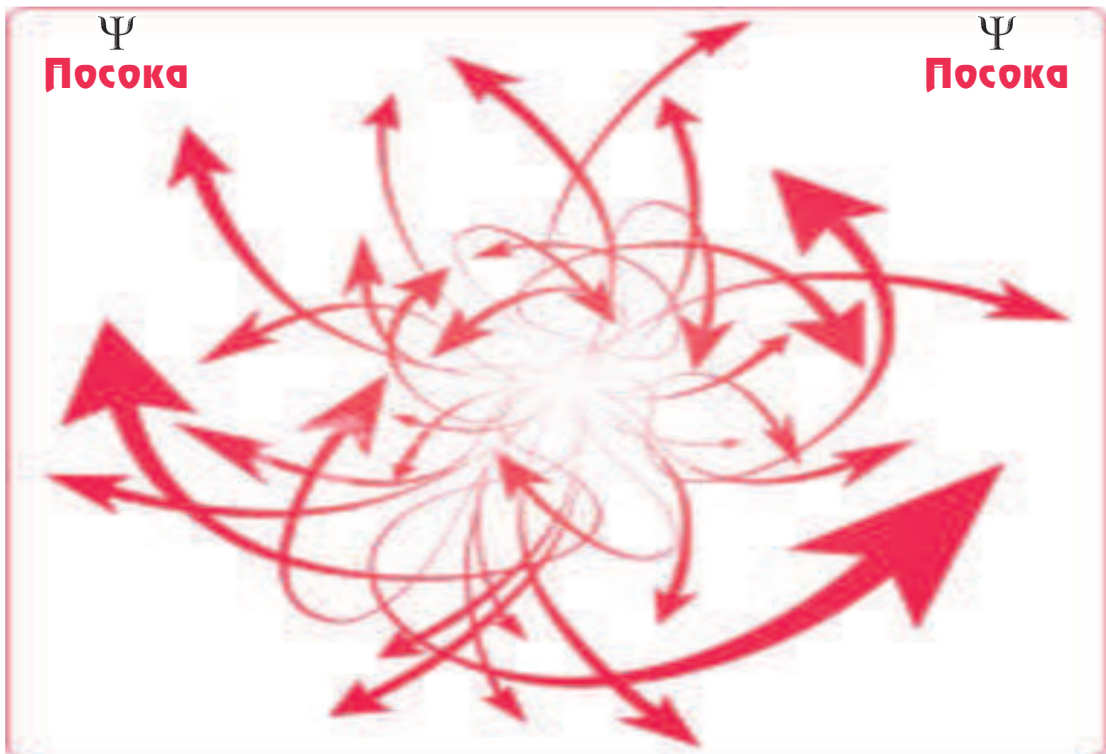
психично здраве и хигиена. Но в същото време той обвинява основните западни християнски традиции, че преграждат пътят на вярващия към истински живот. Той е на мнение, че вероучителните им системи са отделени от реалното самоосъзнаване на човека и са се превърнали в мъртви сурогати на жизнено

творческото преживяване на безсъзнателното, изразявано със символи. На тази почва израства фанатизмът, който убива зреещото и потенциално целително съмнение, съмнение, основаващо се на вътрешното убеждение, че щом вероучението е несъединимо с живота, то е чуждо и следователно

враждебно на вътрешния душевен ръст и на самия живот.

Автор: Мария Иванова

/текстът се публикува със съкращения; цялата статия е налична в сп. "Богословска мисъл", 2004 г., кн. 1-4, стр.104-114/





КАК ДА СТАНА ПСИХОТЕРАПЕВТ?



Психотерапията е методично прилагане на определени психологически техники за възстановяване на афективното равновесие на личността.

Полето на психотерапията е много обширно, като се започне от характерологичните разстройства и неврозите и се стигне до психосоматичните заболявания и дори до психозите. Всички психотерапевтични методи (морална подкрепа, внушение, рехабилитация, психоанализа), основаващи се на общуването, установено между терапевта и болния, преследват идентични цели — личностно разгръщане и по-добро интегриране на субекта в обществото. Според начина на действие се различават три големи категории психотерапии: психотерапии, основани на внушение

(убеждаване, морално напътствие); психотерапии почиващи на катарзис (извикване в съзнанието на изтласкани чувства под въздействие на хипноза или субнаркоза); психотерапии, позволяващи на пациента да промени личността си като анализира дълбоките си конфликти като интегрира в съзнанието си несъзнавани афекти и като променя своите защитни механизми.

За да бъдем психотерапевти, първо трябва да сме завършили или да се обучаваме в някоя от подпомагащите професии — психология, медицина, социални дейности, педагогика, логопедия и др. По-важното е, че трябва да се насочим към определена психотерапевтична парадигма, за да се обучаваме в нея. Основните психотерапевтични школи са: психоанализа, когнитивна терапия, поведенческа терапия, психодрама, гещалт-терапия, клиент-центрирана терапия, транзакционен анализ, хипнотерапия и др. Избора ни трябва да се

ръководи от нашите възгледи за психологическата наука и точно на каква група от хора искаме да помагаме, защото няма универсална терапия за всеки проблем.

Българска асоциация по психотерапия

Българската асоциация по психотерапия (БАП) е организация, обединяваща професионалистите и институциите в областта на психотерапията в България. В нея членуват представители на повечето форми (модалности) на психотерапия у нас. БАП е член на Европейската асоциация по психотерапия и е Национална присъждаща организация за квалификацията "психотерапевт". Като такава тя изгражда и поддържа националния Регистър на психотерапевтите в Република България и полага усилия за регламентирането и утвърждаването на психотерапията като професия.

Българската асоциация по психотерапия обединява голям брой професионалисти и организации и е място за среща между различни по своите принципи и начин на работа модели на психотерапия. Нейна основна задача и отговорност е да намери пресечните точки между



КАК ДА СТАНА ПСИХОТЕРАПЕВТ?

Аз съм на бъдещите психолози



тях, както и да представлява интересите на всички, без оглед на тяхната принадлежност. За постигането на тези цели, Асоциацията инициира дейности (конференции, професионални срещи, информационна мрежа), насърчаващи професионалния обмен между представителите на различните терапевтични модалности и школи. От друга страна, тя си

постави за цел да установи общи стандарти, регламентиращи качеството на квалификацията „психотерапевт“ в България. С помощта на Европейската асоциация по психотерапия, чийто представител е, през последните години БАП даде ход на редица важни проекти като и зграждането на Националния Регистър на психотерапевтите, проекта за Закон за психотерапията в България, процедурите за присъждане на Европейски сертификат по психотерапия и др. В сайта на БАП ще откриете подробна информация за

отделните обучения на различните психологически школи, които се предлагат в България.

<http://www.psychotherapy-bg.org/>

**За вас подготви:
Славомир Славов**

/студент по психология/

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!



КАК УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПГ "АКАД. СЕРГЕЙ ПАВЛОВИЧ КОРОЛЪОВ" ОТБЕЛЯЗАХА 1 ДЕКЕМВРИ

Световната здравна организация, в стремежа си да насочи общественото внимание към проблемите на ХИВ/СПИН и да подчертае необходимостта от подкрепа и разбиране за хората, живеещи с ХИВ, обявява **1-ви декември за Световен ден за борба със СПИН.**

Своята съпричастност към засегнатите от заболяването и болката, причинена от загубата на близките, починали от СПИН изразиха и учениците от Професионална гимназия „Акад. Сергей Павлович Корольов“ гр. Дупница. Училище с 85-годишна история, където се обучават 430 ученика, от 8 до 12 клас в пет специалности. То е едно от най-големите училища на територията на община Дупница. Професионална гимназия "Акад. Сергей П. Корольов" град Дупница за 85-те години от своето съществуване се наложи като център за обучение на висококвалифицирани кадри в специалности, съобразени с изискванията на съвременната икономическа реалност. Горди сме с постиженията на нашите ученици и се стремим към въвеждането на по-високи стандарти в сферата на професионалното образование. За 50-годишнината от създаването си училището е наградено с орден "Кирил и Методий" – I степен.

С разбирането, подкрепата и съдействието на директора на училището инж. Елена Костадинова, поехме инициативата този ден да бъде отбелязан и в нашето училище. С ентузиазъм и голяма съпричастност, приеа идеята и участници в клуб „Клуб на тийнейджъра“, по проект „УСПЕХ“, с ръководител Любов Ранова. Проектът е част от програмата „Да направим училището привлекателно за младите хора“, осъществяващ с подкрепата на оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“ и съфинансиран от Европейския социален фонд на Европейския съюз. Учениците изготвиха учебна презентация и на основата на метода връстници обучават връстници поднесоха подготвена презентация с въздействащ текст и снимков материал, който емоционално разчуства гледаните. Педагогическият съветник на гимназията проведе с учениците беседи и с помощта на образователните филми, запозна подрастващите със същността и особеностите на коварната болест, с цел превенция, образование и информираност на тийнейджърите и

предупреждението да не се подхожда лекомислено към проблема и да не се пренебрегва едно от най-големите предизвикателства на нашето съвремие. Учениците изготвиха информационни табла и плакати. А брошурите и материалите, които ни бяха предоставени любезно от програмата „Превенция и контрол на ХИВ / СПИН“ на Министерството на здравеопазването, подпомогнаха образователния процес и информираността сред учениците по засегнатата проблематика.

/Снимков материал на гимназията и от събитието на следващата страница.../

Материала подготви:

Анелия Дудина

/психолог/



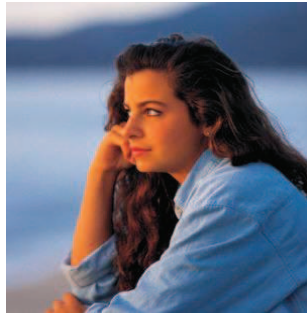
КАК УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПГ "АКАД. СЕРГЕЙ ПАВЛОВИЧ КОРОЛЪОВ" ОТБЕЛЯЗАХА 1 ДЕКЕМВРИ



Отнасяйте се отговорно към себе си и околните. Не рискувайте живота си заради бърз, мимолетен секс! Ползвайте презервативите, недейте просто да си ги носите в джоба!



ЗА РАВНОСМЕТКИТЕ В ЖИВОТА НИ



Каква беше годината ви? Какво се случи за вас през 2012г.? Какво още можеше да се случи? А какво не искахте да бъде се случвало? Какво предстои в Новата година? В какви срокове ще го постигнете? Въпроси, въпроси...

Често тези въпроси ни „заливат“ именно по коледните и новогодишни празници. В повечето случаи отговорите, които си даваме, само ни объркват допълнително и ни карат да се чувстваме различно от обичайното ни състояние. Как правите вашите равносметки за отминалата година?

Сега ще направим опит да класифицираме различни типове хора, които според своята личностова структура, по различен начин правят равносметки и какви последици съответно биха могли да имат върху техния по-нататъшен живот.

„Оптимисти“ – Реално оценяват случилото се през годината, но винаги са със свеж и оптимистичен поглед към бъдещето. Каквото и да е било миналата

година, занапред предстоят само светли и красиви неща. **Положително:** Доказано е, че вероятността каквото очакваш, това и да се случи, не е малка. **Риск:** Винаги съществува възможност да се случват и недотам добри неща. Възможни са неприятни изненади, а това, че не е очаквано наличието им, може да бъде придружено със силно и неприятно разочарование.

„Песимисти“ – Спомнят си само лошото от отминалата година. **Обезценяват** положителните неща в живота си и постоянно са „на тръни“, че оттук-нататък ги очакват още неприятности. **Положително:** Няма много положителни страни песимизмът. Може би хубава ще бъде изненадата от положителните неща, които ще се случат при всички положения. Важно е обаче да ги забележат! **Риск:** Негативните мисли привличат негативни ситуации. Перманентното лошо настроение и песимистични мисли за бъдещето, могат да доведат до тревожност и депресия.

„Идеалисти“ – Те обръщат внимание само на хубавите неща и не обръщат никакво внимание на лошите. Понякога са способни да идеализират случилото се и да представят

всичко, което се е случило в живота им, в положителна светлина. **Положително:** В живота им винаги има красиви неща, въпреки че нерядко реално не са чак дотам красиви... **Риск:** Моментът на осъзнаване, че всъщност някои неща в живота им не са точно такива, каквито ги представят и каквито биха искали да бъдат.

„Безсилни“ – Те считат, че от тях нищо не зависи и животът им е изцяло в ръцете на съдбата, на късмета, на други хора, на предстоящите събития... **Положително:** Тези хора не се натоварват излишно с чувство за отговорност и/или вина. **Риск:** Очаквайки нещата да се случат благодарение на външна намеса, съществува рискът от това те никога да не се случат.

„Контролиращи“ – Тези хора мислят, че трябва да контролират абсолютно всичко и всички в живота си. Онова, което се е случило или не се е през изминалата година, е такова само и единствено заради тях самите. **Положително:** Те имат ясно изградени цели, които преследват. **Риск:** Онова, което би могло да ги разочарова са събития, които се случват независимо от тях или изненадващи ситуации, които се появяват извън плановете им.

„Хармонични“ – Този тип хора са наясно, че трябва да следват определени цели в живота си, но винаги имат едно наум,



ЗА РАВНОСМЕТКИТЕ В ЖИВОТА НИ



че може да предстоят и изненади. Положително: Гъвкави и адаптивни са. Риск: Рисковете са свързани с възможност за понижаване на мотивацията понякога.

„Хаотични“ – Те не могат дори да направят равносметка какво се е случило през изминалата

година. Още по-трудно им е да предположат нещо, което би могло да предстои в новата година. Събитията в живота им (и в главите им) са низ от неопределени събития, които нямат връзка помежду си.

Положително: Нямат определени очаквания, които биха могли да не се оправдаят. Риск: Целият този хаос обикновено ги прави напрегнати и тревожни.

***Забележка:** Статията няма претенциите за изчерпателност на различните

разновидности гледни точки върху живота, но има за цел да ви накара да помислите върху това как вие самите гледате на живота си и какви равносметки правите за него.

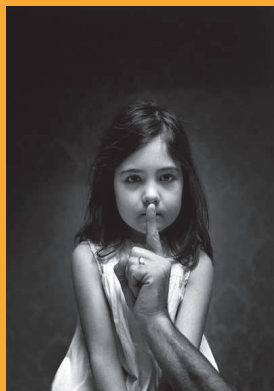
Автор на статията:
Анелия Дудина

/психолог/





ABUSE NO MORE /ПРОДЪЖЕНИЕ ОТ БРОЙ 27/



required
word

БАЩА МИ МЕ ИЗНАСИЛИ
 Детето, попаднало в тази ситуация, е нормално да изпитва страх. Тази емоция изразява не само загубата на авторитет в лицето на бащата, който е злоупотребил с него, но и загубата на доверие в една от тази основна фигура в неговия живот. **Много възрастни хора, жертви на сексуално насилие и инцест като деца, всъщност обвиняват себе си за случилото се, а не бива!** Самообвиняването освен че не е желателно, бележи живота с непоносим емоционален товар. **Детето преминава през тежки периоди, свързани със загубата на доверие и сигурност – елементи, които са най-важните, оформящи човешките взаимоотношения!** Хубаво е да посещава психолог, но само тогава когато то е готово за това. Един от методите, който помага за преодоляване на травмата от случилото се, е чрез споделяне на чувствата и пречупване на тишината.

БАЩА МИ МЕ ОПИПВА
 Такъв тип сексуално поведение също влиза в графата „сексуален тормоз“. Детето е нужно да сподели за случващото се с майка си, а и не само с нея – може да го направи със значими възрастни за него хора като баба, дядо, чичо, леля – за да се осигури социална подкрепа. Трудно е да се сподели нещо подобно, но децата имат права, които никой не трябва да

нарушава! Повечето се страхуват да споделят за ситуацията, но майката винаги ще е на тяхна страна. Тя е родител, която заема основна фигура в развитието и израстването на собственото си дете. Може да се подаде и жалба в полицията по Закона за закрила на детето и Закона за защита от домашно насилие.

(Из „Сексуално насилие в детството“, Мария Коева)

Насилие в семейството
 Близо две трети от децата в България твърдят, че в семействата им има случаи на насилие. Понякога то не е лесно да се разпознае и това прави още по-трудно справянето с него. Някои родителски поведения могат да се струват нормални на децата и тийнейджърите, ако са привикнали, а всъщност да са форма на насилие над тях. **Ако не са сигурни дали се извършва насилие върху самите тях или над техен приятел, могат да споделят с близък възрастен за това.**

Насилието никога не би могло да има позитивен ефект. То винаги е много разтърсващо и болезнено. **Голяма част от децата и тийнейджърите, които са насилвани или тормозени възрастни, имат по-нисък праг на търпимост; неумение да въздържат емоциите, които ескалират у тях; склонни са към агресия и имат честа смяна на настроенията без видима**

причина за това. Имат право да потърсят подкрепа и да подадат сигнал в отдел „Закрила на детето“ и „Закона за закрила от домашно насилие“, ако ситуацията в семейната обстановка става нетърпима, въпреки че това не е дългосрочна мярка. Хубаво е и да посещават психолог, който да им помогне да отработят емоционалните травми.

Насилниците разчитат на тезата, че потърпевшите няма да подадат сигнал в полицията или в друга институция и няма да споделят за ситуацията с никого. Социалната подкрепа тук също е важна – ако всички, които могат да помогнат, се обединят, нещата могат да се променят. Когато детето сподели на своите роднини, на училищния психолог, на класния ръководител, на директора на училището, на полицията и на още някой друг значим авторитет, има реален шанс ситуацията да се подобри в краткосрочен план. Често поведението на децата и подрастващите (лъжите и тайните) е продиктувано от страх. А страхът е плод на системното домашно насилие. Родителите, които упражняват тормоз върху децата си, са от авторитарния тип, които налагат правила и очакват да се спазват без обяснения и право на защита. По този начин потискат децата си и не им



ABUSE NO MORE

T e n a g e r W o r l d

дават свободата да направят своя СОБСТВЕН избор (в рамките на допустимото, разбира се) и детето се развива като страхливо и социално некомпетентно.

Тийнейджърите пък започват да изпитват страх и трудности в създаването на интимни връзки. „Вкопчват“ се в хора, които уж им обръщат внимание, но често влизат в категорията „използвачи“, търсейки само изгода. Осъзнават това, но късно. Често може да се натъкнете на думи като:

„Той/тя ме използва, унижава и не ми обръща внимание, но важното е, че въпреки това има някой, с когото мога да си говоря и да излизам“. Тийнейджърите са склонни да насочват и прехвърлят цялото си съществуване върху индивиди, които с нищо не са заслужили вниманието им. Това е н е з д р а в о с л о в н а тенденция, за която обаче жертвите нямат вина. Има една мисъл, която съм запомнила: „Насилието започва с викове, но никога не трябва да

свършва в тишина!“ Изход винаги има, а понякога е нужно само да подадеш ръка, за да спасиш един човешки живот!

С пожелание за много мир и любов! Обичайте се!

Помощни материали: Anthony Giddens – „Sociology“

Автор:
Мария Коева

/студент по психология/

Рубрика - Споделете

В тази рубрика можете да (раз)кажете на нас и всички останали онова, което никъде другаде и на никой друг не можете. Имате история, която не можете да споделите с никого, искате да изкрещите, че обичате някого или че той ви е наранил и какво ли още не – пишете ни на e-mail: spisanie.posoka@gmail.com и ние ще ви дадем трибуна за това! :)



ДЖОРДЖ АЛЕКСАНДЪР КЕЛИ

К
О
Й
К
О
Й
Е
В
С
В
Е
Т
А
Н
А
П
С
И
Х
О
Л
О
Г
И
Я
Т
А



Джордж Александър Кели (George Alexander Kelly) е роден на 28 април 1905 година във ферма близо до Перт, Канзас, САЩ. Той е единственото дете в семейството. Баща му е презвитериански свещеник, който сменя професията си и се заема с фермерство по препоръка на лекаря си, а майка му е бивша учителка. Независимо, че е бакалавър по математика и физика, Кели изменя своите интереси към сферата на психологията и в крайна сметка става доктор по психология към университета в Айова. В Канзас той създава клиника. През Втората световна война работи като психолог в авиацията. По-късно работи като професор по психология в Охайо. През 1965 г. заема изследователска длъжност в Университета Брандис, където работи и Маслоу. Скоро след това умира. Това се

случва на 6 Март 1967г.

Американският психолог Дж. Кели е един от пионерите в Когнитивното направление. Той основава свой подход-конструктивен алтернативизъм, според който всяко събитие за който и да е човек е открито за многократна интерпретация. Кели сравнява хората с учени, постоянно изказващи и проверяващи хипотези за природата на нещата, за да може да дадат адекватна прогноза за бъдещите събития. Според него хората възприемат света с помощта на ясна система или модел, наричана конструктна. Всеки човек притежава уникална конструктна система (личност), която той използва за интерпретация на жизнения си опит. Кели създава теория, в която всички конструкти имат определени формални свойства: диапазон на приложивост и проницаемост/непроницаемост. Кели също така описва различни типове на личностни конструкти, като ги класифицира в зависимост от контрола, който конструктите оказват имплицитно

върху своите елементи:

О п р е д е л и т е л н и конструкти – конструкт, който стандартизира елементите си така, че те да останат изключително в неговия диапазон.

Костелационен конструкт – елементите могат едновременно да остават постоянни в състава на своята сфера. Ограничава възможностите за алтернативни мнения.

Предполагащ конструкт – противоположен на предишните два, позволява на човек да е открит за нов опит и различна гледна точка. Не може да се каже, че костелиращият и определящият са отрицателни конструкти, защото без тях не би могло да се взимат неотложни решения.

Други класификации:

Всестранни – конструкти, включени в широк спектър от явления.

Основни и периферни (резултат от основната дейност и лесно се променят без да изменят съществено основната дейност съответно).

Ограничаващи и свободни (съответно



ДЖОРДЖ АЛЕКСАНДЪР КЕЛИ

К
О
Й
К
О
Й
Е
В
С
В
Е
Т
А
Н
А
П
С
И
Х
О
Л
О
Г
И
Я
Т
А

дават непроменяща се прогноза и позволяват да се дават различни прогнози при сходни условия).

Според Кели личността е абстракция, създадена от персонолозите от психичните процеси, които те наблюдават или предполагат, че съществува у другите т.е. тя не е отделна реалност, а конструкт на персонолозите. Личността по своята природа е включена в междуличностните отношения на човека и е организирана система от повече или по-малко важни конструкти, които човек използва, за да интерпретира света и да предвижда бъдещи събития.

Кели не приема допусканията, че човек се води от някакви вътрешни или външни мотиви, защото от тях следва допускането, че по принцип човекът е статичен, докато не се появи някаква сила (мотивът, който да го задвижи). Мотивационните концепции са полезни, ако чрез тях се

прогнозират бъдещите действия на човека. Той приема, че за обяснението на мотивацията на човека (влечения, поощрения, потребности) не са необходими никакви специални концепции.

Теорията на Кели е формирана от един основен постулат и 11 произтичащи от него извода.

Основният постулат утвърждава: "Процесите на личността са канали, прокарани през психиката, в руслото на които човек прогнозира събитията", а изводите обясняват как функционира конструктната система, как се изменя от и влияе на социалните взаимодействия. Кели охарактеризира организацията на конструктите в йерархична система, в която едни конструкти се явяват подчиняващи, а други - подчинени по отношение на други части от системата. Тази организация не е точно фиксирана, както не са постоянни и самите конструкти.

В сравнение с болшинството персонолози, Кели много по-ясно осъзнава влиянието на възгледите на учените при разработването на техните теории за личността.

Разработеният от Кели Репертуарен тест за ролевите конструкти (Реп-тест) добива популярност и се използва при интерпретацията на ролевите отношения и други аспекти на личния опит.

Изминали 40 години от създаването на теорията за конструктите, но независимо че тя е оценявана високо, към настоящия момент теорията не е широко прилагана.

За вас подготви:

Л. Боянова

/психолог/





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**

Анелия Дудина:
www.slance20.ovo.bg

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

Манол Манолов:
www.e-terapevt.com

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

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

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

РЕКЛАМА

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при
намиране на психолог или психотерапевт