



В БРОЯ ЧЕТЕТЕ ЗА ...

Хронично правите
хора

Разбирането за
смъртта в детска
и юношеска
възраст

Различни стилове
на привързаност в
романтичните
отношения

Етичната страна
на науката

Психология на
подаряването

Игри,
стимулиращи
спонтанността

Напълняване в
юношеска възраст

Интервю с ас.
Биляна Гинина

Ерих Фром

Хронично правите хора



*„Птиците
на хората се
разделят,
защото всеки
счита своя за
единствено
прав!“
Н.Хочински*

За всеки от нас е ясно, че светът, освен в своята материалност, съществува и символично. Символът е инструмент, посредством който обекти, обстоятелства и факти се материализират без действителност да са налице „тук и сега“. Множество са символите, с които човек работи в своето ежедневие, но в настоящата работа ще се спрем на най-популярния и познат на всеки – Език. Посредством езика, ние реализираме разположена във времето и пространството действителност, която в процеса на „думообмен“, се превръща в „позната за другия действителност“. Това е в основата на комуникацията – непрекъснат процес на интеракция, конвенция и обучение.

В процеса на комуникация един човек представя на друг или група от хора познатата нему и потвърдена за него реалност.

В тази динамика представящият изисква от другия да приеме казаното

от него като истина. В случай, че реципиента не приема „получената“ информация за факт, налице е представяне на други аргументи, съответно възниква т.нар. спор. При наличието на такъв има два варианта. Единият е от страна на „приемащия“ - да бъдат представени аргументи, потвърждаващи неговата гледна точка по отношение на въпроса, които „представящият“ да приеме, съотнесе към собствената такава и съответно да научи нещо ново, или в случай на несъответствие, да научи другия на нещо. Във втория вариант „представящият“ не приема казаното от реципиента, съответно в първия момент започва да потвърждава твърдението със спорни и не дотам познати аргументи. В случай, че отсрещният не приема допълнението, то възможно е диалогът (комуникацията) да придобие нюанса на конфликт, а следствията могат да бъдат много – от отдръпване, до агресия, с единствената цел

„представящият“ да бъде прав.

Правотата възниква не само в случаите на комуникация, но основното ѝ „болно“ проявление е там. Свойството „да си прав“ се среща в цялостта на човешката личност, като обхваща идеи, ценности, съждения и действия, които не се подлагат под съмнение и „обработка“ през чуждите такива. От древни времена в някои философски течения налице е общото подлагане на съмнение. Сократ е първият, който говори за това – той самият подлага всичко на съмнение с целта да познае доброто, истината, хубавото и разумното. Рене Декарт е друг философ, който също подлага на съмнение всичко, включително материалната действителност, собственото си тяло. В нашето съвремие и ежедневие често се „сблъскваме“ с хора, които приемат себе си и своята гледна точка като „единствено съществуващи“, отричащи информацията, идваща от другите. С какво е свързано това? Защитните механизми, за които говори З. Фройд са стратегии, посредством които личността избягва ситуации, които бъдат в

Хронично правите хора

нея тревожност, стрес. Говорейки за хронично правите хора, възможно е да се изведе вероятният страх, който те изпитват към negliжирането на собствените им принципи, около които се гради личността им, т.е. отговор или действие, които са представени като „ти не си прав“, детронират отсрещния, а той самият ги тълкува като „ти си никой“... Искам да кажа, че изградената представа за отговор на въпроса „Кой съм аз?“ от този тип хора е: „Аз съм това, което правя, това, което съм видял, преживял и вярвам“. Възможно е зад „правотата“ да се крие ниска самооценка, която е в следствие не на „недоразвита“ личност, а на развитие „подкрепено“ и „изградено“ на базата на външни оценки,

принадлежност към дадена група – липсва рефлексивният поглед върху себе си, познанието за разнообразието на и с т и н а т а . Агресивната реакция, яростното защитаване на собствената гледна точка, е по свой начин лицецо на „минимизиране“ на л и ч н о с т т а . Възможно е увеличаващият се брой на този тип хора да се разгледа и през намаляващата грамотност сред младежите. Ниската грамотност е във връзка от една страна с непознатостта на разнообразните гледни точки и преживявания (открити обикновено в книгите и различните истории), а от друга с бедното познаване на езика в неговото богатство,

т.е. невъзможността да се защити и аргументира по адекватен начин твърдението, което бива „защитавано“ (съответно да не може да бъде разбрано казаното от другия) - води до чувства и емоции, от които следствие обикновено са други начини на заставане зад „собствената идея“.

Автор: **Манол Манолов**

/психолог/

Статия във връзка с интервю, дадено за БНР на 17.01.2013 г.



Разбирането за смъртта в детска и юношеска възраст



През ранното детство липсват признаци за разбиране на смъртта, както и употребата на самата дума от децата. Но въпреки това в тази крехка възраст се срещат отделни съждения за смъртта. Това обаче са само редки изключения. Важно е да се отбележи, че за децата в ранна възраст смъртта е временно и обратимо явление, т.е. нещо като почивка или спане.

През 4-тата и 5-тата година детето вече установява отделни физически признаци на смъртта /например: мъртвият не може да се движи/, нейната необратимост и окончателност. Смъртта се свързва с изпитване на скръб от страна на близките на близките на починалия, но и самото явление и думата „смърт“ не предизвикват у децата в тази възраст съответната емоционална реакция. Може да се каже, че все още предствата за смъртта е чисто когнитивно образувание. Децата в този възрастов период могат да възприемат себе си като причина за смъртта на близки хора и са склонни да започнат да се с а м о о б в и н я в а т .

Препоръчително е за децата в тази възраст смъртта на близки хора да се разкрива конкретно, а не като нещо мистично, тайнствено и загадъчно. Трябва да се има предвид, че все още представата за смъртта е като „напускане“ и включва възможност за „връщане“ обратно.

Към края на предучилищната възраст /6-7 год./ се появява сравнително цялостната представа за смъртта. Освен необратимостта на смъртта децата осъзнават и конкретните причини за нея /старост, болест, инцидент, убийство/. Тук новият и много важен признак е присъствието на емоционална реакция. Забелязва се загриженост на детето за близките и особено за майката; проявява интерес към ритуалните действия, които съпътстват смъртта на близки хора. Нещото, което липсва все още е, че детето не отнася смъртта и към самото себе си. Не осъзнава нейната универсалност и всеобхватност.

реален факт, смъртта се възприема като външна, чужда, която засяга другите хора /най-вече старите/, но не и тях самите.

Формално – логическото мислене на индивидите през пубертетната и юношеска възраст им помага да се изгради понятие за смъртта, съдържащо всички нейни аспекти – причинност, необратимост, неизбежност, универсалност.

За вас подготви:
Славомир Славов
/студент по психология/

Използвана литература:
„Деца и юноши в криза – опити и самоубийства“,
Иван Димитров,
Просвета, София

„Как можем

да знаем

какво е

смъртта,

когато не

знаем още

какво е

животът?“

Пенфуций

Различни стилове на привързаност в романтичните отношения



Хората се делят на няколко типа в зависимост от отношението им към по-близките. Теорията за различните стилове на привързаност помага за променяне нагласите на човека спрямо света и околните.

„УБЕРЕНИ“ ХОРА

- лесно стават емоционално близки с другите
- чувстват се добре, когато са в интимна връзка
- зависят от партньора си, както и той от тях
- не приемат евентуално неодобрение от страна на някои хора към себе си лично
- позитивни, креативни и с положителна нагласа към партньора и интимната си връзка
- успяват да балансират между независимостта и близостта в отношенията си

„ТРЕВОЖНО-ОБСЕСИВНИ“ ХОРА

- отговарят на твърдението: **„Искам да съм емоционално и интимно близък/а с останалите, но усещам, че те не искат да се сблизят с мен така, както ми се**

иска. Желая да съм винаги в интимна връзка, защото по този начин се чувствам щастлив/а, прият/а и обгрижван/а от партньора ми.“

- импулсивни, несигурни и параноични във връзките си

„ОТХВЪРЛЯЩИ“ ХОРА

- отговарят на твърдението: **„Чувствам се ОК, когато нямам интимен партньор до себе си. Държа на независимостта си и поради тази причина не желая да завися от някой друг (или да завися от мен). Самодостатъчен/а съм си.“**
- не се нуждаят от партньор, защото желанието им за независимост е всъщност нежелание да участват в какъвто и да е вид отношения
- дистанцирането от околните им помага да преодолеят чувството на неодобрение и неприетост

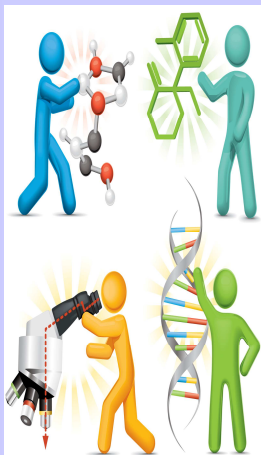
Последният тип хора **имат желание да бъдат в интимна връзка, но се страхуват от това**. Те се идентифицират със следните характеристики:

- изпитват смесени чувства с оглед дали отсрещният човек ще ги хареса и дали ще ги нарани
- често имат негативно мнение както за себе си, така и за партньора си

- трудно се доверяват на намеренията на околните и вътрешно в себе си смятат, че не заслужават да бъдат щастливи и обичани
- търсят по-малка ангажираност от страна на интимни партньори и по-близки хора.
- потискат често чувствата и емоциите си

Автор:
Мария Коева
/студентка по
психология/

„Един от често срещаните проблеми в отношенията между хората е, че когато нещо не функционира, неизменно сме склонни да търсим отговорността във себе си.“
Хорхе Булвай



Етичната страна на науката

Пред науката стоят следните общи етични проблеми:

А) отговорност пред обществото като цяло (високи морални принципи и да няма странични ефекти);

Б) отговорност пред научното общество (да няма жонглиране с резултати, плагиат);

В социалните науки към горното се добавят и следните специфични проблеми:

А) изискване на съгласието на изследваните лица;

Б) запазване на конфиденциалност;

В) избягване на лъжа и на жестокост;

В сферата на етиката се навлиза тогава, когато се оценяват резултатите от някакъв вид дейност от гледна точка на ползата или на вредата от нея и за конкретните хора, чиито интереси по някакъв начин са засегнати. Това означава, че начините за достигането до целта и последствията се анализират. Науката е особен вид дейност и неизбежно навлиза в тези проблеми. Затова не е

редно методите на науката да се разглеждат само в техните технически аспекти. Необходимо е да се отчитат и етическите моменти, винаги присъстващи в научните изследвания, особено ако обектът на изследването са хората.

Науката по своята същност е проникната от благородни стремежи и хуманистични идеали. Нейна висша цел е да се намери истината. Истината се схваща като абсолютна ценност. Стремежът към истината, както и стремежът към красотата или стремежът да се твори добро, характеризира най-хубавата страна от човешката природа. Очевидно е също така, че истинното знание е полезно, а заблудението е вредно. В своята приложна роля науката използва добитата информация за подобряване на живота на хората. Знанията са сила, способност да се преобрази действителността. Но всяка сила таи в себе си и разрушителен потенциал. Затова тя трябва да се използва внимателно. Прекомерният ръст на възможностите на науката в наши дни ясно обозначава тази страна на техническия прогрес.

В най-ясна форма проблемите от този тип са

демонстрирани от създаването на атомната бомба. Почти всички учени-физици от целия свят се оказват така или иначе въввлечени в този сблъсък. Всеки от тях се е почувствал длъжен да определи своята позиция, всеки е осъзнал, че той не може да се измъкне от заемането на позиция и да остане единствено в рамките на чистата наука. Границата между теорията и практиката, между фундаменталните и приложните изследвания се е оказала изтрита. Доста абстрактните до един момент изследвания на строежа на веществата, в следващия момент поставят доста остра дилема. Учените, преди имащи работа с формули и с уравнения, станали съзнателни и неволни участници в създаването на оръжие за масово унищожение на хора. Като никога преди това се изострил въпросът за моралната отговорност на учените за резултатите от тяхната работа.

Следва продължение...

За Вас подготви по материали от чуждестранния печат:

Л. Боянова

/психолог/

Игри, стимулиращи спонтанността

Според бащата на останат просто весела групов член. психодрамата Джейкъб забава или да бъдат „Танцуващи части” Морено спонтанната загреване, което сваля Необходима ви е музика личност е здрава личност. бариерите и подготвя за от различни стилове, за Лично аз смятам, че по-дълбока предпочитане спонтанната личност е психологическа работа. предварително записана, креативна личност. Темата Може да практикувате но при липса – използвайте ме изкушава отдавана, тези упражнения в радиото, ако не затова отдавна събирам произволна група – от разполагате и с такава, материали. Истината е, че деца или възрастни, от може да помолите някой голяма част от напълно непознати или от групата или помощник упражненията са „народно слабо познати хора. Може водещ да поддържа ритъм творчество” – никой не да ги практикувате с ръце или подръчни може да претендира за професионално или в средства. авторство и всеки, който ги неформална приятелска Участниците трябва да практикува допринася или среда. Може да застават в кръг. Водещият променя нещо в тях. Така използвате упражненията прави леко физическо съм направила и аз. в комплект или загреване завъртания на Дори водени по точен поединично в зависимост главата, махове с ръце, сценарий, винаги се от времето, с което други стандартни леки получават различно. разполагате, нагласите и гимнастически Затова точен сценарий темпото на групата или упражнения. няма. Упражненията са можете да ги използвате, После зазвучава скоро предложения, които като начало на по-музиката. Водещият казва: да доразвиете за целите задълбочен тренинг или „Сега да танцуваме, но си. Не мисля, че има такъв терапевтична работа. само с ръце!” – ресурс публикуван на Успехът зависи от опита, участниците трябва да български, ако има – уменията и харизмата на танцуват само с ръцете си. сторете едно добро – треньора, средната После казва: „Сега кажете ми! Ще се радвам възраст в групата, танцуваме с глава!” – да прочета, до тогава – ще способността за следва танц само на пиша, когато имам време. импровизация и нивото на главата. Следват крака, Упражненията са като цяло спонтанност и на корем, пръсти, коси, „загреващи”. Могат да съпротиви на всеки един ръкави и т.н. докдето ви



Игри, стимулиращи спонтанността

стига въображението. и т.н. в кръгче кой как се е
 Ако групата е податлива, Следете темпото на чувствал по време на
 направете втора част, в групата, след няколко загреването или да
 която всеки има право да промени, може да преминете към следващо
 танцува само с глава, обявите: „Танцуваме с упражнение.
 крака или друга част от всички части на тялото” и Следва продължение...
 тялото си. Когато да оставите групата да се
 груповите членове порадва на тази свобода
 потанцуват по този на движение. Завършете,
 непълноценен начин, като помолите груповите
 може да размените членове да се аплодират
 частите. Този, който е един друг.
 танцувал с глава да После може да
 започне да танцува с ръце продължете със споделяне

Материала подготви:

Мила Цалова

<http://mila114.wordpress.com/>

“Наблюдавай
 един човек как
 се забавлява
 по време на
 игра и ще
 научиш повече
 за него,
 отколкото ако
 разговаряш с
 него цяла
 година”



Психология на подаряването

Здравейте, бихте ли се представила с няколко думи?

Здравейте, казвам се Елена Панева-Паунова, работя в „Уникални подаръци“ от самото начало, като дизайнер. Харесвам креативното и положителното във всички форми и се радвам, че го намирам постоянно в работата си.

Първо искам да Ви попитам, как мислите – защо съществува подаряването?

Според мен, подаряването съществува, за да радва хората. Не само получателите на подаръка са щастливи от предмета и вниманието, а и човека, който е осъществил жеста, се чувства удовлетворен. Несъмнено няма по-хубаво чувство от това да зарадваш близките и любими хора. Виждайки усмивки, човек се „заразява“ и приема положителни емоции.

По какви поводи (или без конкретни такива) най-често правим подаръци?

На първо място са Коледните празници, след това Св. Валентин и разбира се, не на последно място личните празници. Но наистина, понякога не ни е необходим повод, а именно спонтанните подаръци са едни от най-запомнящите се.

Какви хора предпочитат „уникални подаръци“ – т.е. нестандартни и

различни? Нека опитаме да направим „психологически профил“ конкретно на Вашите клиенти.

Клиентите са толкова различни, колкото различни и уникални са подаръците, тъй като всеки един от нас е уникален по своему. Когато „сътвориш“ подарък, влагаш положителна емоция-снимките, които ни свързват с хубавите моменти. Това са спомените, които се „материализират“ и ни напомнят всекидневно за важните неща. Хората, които поръчват са от 15 до 65 години, но това което ги свързва е желанието и емоцията от нещо по-различно от всекидневие.

Като специалист в областта, можете ли да ни посъветвате какво не бива да подаряваме, бихме ли могли да направим лошо впечатление с нещо, което сме избрали за подарък?

Ако подаръкът е избран бързо и необмислено или ако подаряваме нещо по-скоро на себе си, отколкото на получателя, то резултата няма как да е добър на 100%. Но това може по-трудно да се получи при персонализираните подаръци, емоцията която носят, времето, което сте отделили, за да ги създадете, се оценят в пъти повече от подарък, който съществува в хиляди

такива бройки навсякъде по света. А и желанието да бъдем различни в избора си, нестандартни и запомнящи се, е движещо в заобикалящия ни материален свят.

Съобразени ли са обикновено предпочитанията на Вашите клиенти с тези на човека, за когото е предназначен подаръкът?

В повечето случаи да, тъй като често човекът, който подарява подаръка, присъства и на самия подарък :) При всички случаи това са по-скоро лични подаръци, което предполага, че добре познаваме получателя на подаръка и неговите вкусове и навици.

Коя е била най-нестандартната молба или претенция, която е отправяна от клиент към Вас?

Много са нестандартните идеи, за което искрено благодарим. Именно клиентите са безценен източник на идеи и предизвикателства за нас. Някой са доста лични, за това няма как да споделя определена молба. Но мога да кажа, че определено българинът е много креативен, романтичен (когато поводът е такъв) и обича да бъде нестандартен и в подаръците, които подарява.

Доколко е важна паричната стойност на подаръка?



Асоциацията за подаръчителни картички е изчислила, че всяка година за Свети Валентин се изтрачат един милиард подаръчителни картички, като така изостават по масовост само от коледните картички. Асоциацията също е изчислила, че жените купуват около 85% от всички валентинки . . .



Психология на подаряването

Не е без значение, разбира се. Но както емоцията не може да бъде оценена, то често и стойността на емоционалния подарък не е голяма. Почти всички подаръци при нас са напълно достъпни за всички социални слоеве.

Предстои 14 февруари – денят на любовта и виното. Как да изберем правилния подарък?

Не бихме сбъркали с персонализиран подарък (освен ако разбира се, на снимката момичето не си харесва косата, да

речем :), но винаги има риск). Няма по-хубав повод да зарадвате любимия с нещо романтично и направено специално за вас.

Кой е най-хубавият подарък, който Вие лично сте получавала?

Честно казано, много е трудно да измислиш креативен подарък, когато такава е работата ти и близките са наясно с 99% от нея :) Но винаги има 1% изненада и всеки път това е предизвикателство. За себе си мога да кажа, че перфектният подарък е не

този, който аз искам, а по-скоро нещо, което изобщо не очаквам.

Благодаря Ви за интервюто!

Интервюто реализира

Анелия Дудина

Кое е онова, което ни кара да правим подаръци?

Психологът Едрийн Фурнъм от Юнивърсити Колидж в Лондон твърди, че мотивацията на подаряващия е също толкова важна, колкото и самият подарък...

Мотивите ни за това, да правим подаръци, могат да бъдат най-различни.

Аз подарявам, защото искам да зарадвам другия. – Съобразяваме подаръка си изцяло с предпочитанията на другия човек, основната ни цел е да го накараме да се зарадва на подаръка, да го хареса и ползва с удоволствие.

Аз подарявам, защото реакцията на отсрещния ме прави щастлив/а. – Това е в рамките на адекватните преживявания, стига да не е самоцелно и да не е единственият начин, по който ние бихме могли да си създадем усещане за собствено щастие.

Аз правя подарък на себе си. – Понякога имаме нужда да се погрижим за самите себе си и го правим, като си купуваме сами подарък. Дори да получаваме достатъчно грижи и внимание от околните, нуждата от грижа за себе си, не може да се замести с друго.

Аз подарявам, защото очаквам отплата или съм получил/а нещо в замяна. – Подаряваме, защото някой ни е извършил услуга, подаряваме, защото искаме да „спечелим“ другия човек, подаряваме, защото копнеем да ни отговорят със същото внимание.

Аз подарявам, защото се чувствам задължен да го направя. – Вероятно на всеки се е случвало да прави подарък на някого, защото „така трябва“. Отиваме на гости и бихме се чувствали неудобно ако го направим с празни ръце, получили сме подарък от даден човек и сега „трябва“ да върнем жеста...

Няма добри и лоши мотиви. Мотивите като цяло най-често се определят от хората и ситуациите.

Автор: **Анелия Дудина**

/психолог/

Напълняване в юношеска възраст

Напълняването е проблем, който засяга много тийнейджъри. Телата преминават през много промени през пубертета. Тези промени, съпътствани с желанието за одобрение на всяка цена сред приятелите, води до сравняване със съученици или дори с модели. По принцип човек се вглежда в телата на останалите. Всеки „наблюдава“ какво се случва с околните и какви промени настъпват в тях. Но е важно да обърнем внимание на това дали постоянното вглеждане в другите ни помага, или о б р а т н о . Тийнейджърите не е хубаво да се сравняват с някой друг, защото промените, които съпътстват пубертета, са различни за всеки. Някои се развиват по-рано, други пък - по-късно. Има момичета и момчета, които временно напълняват, за да подготвят организма си за успешен растеж. Това е съвсем нормален процес на узряване! Всичко зависи от гените, които карат телата да се развиват по определен начин. Тези промени по време на пубертета могат да повлияят върху емоциите и поведението на юношите. На момичетата им се иска да бъдат слаби като моделите, а момчетата не се чувстват достатъчно мускулисти. За съжаление някои външни фактори също може да повлияят върху възприятието за тийнейджърите. Семейството може да

критикува повече децата си, отколкото да им се радва. **Кой всъщност прави децата комплексирани? Само училището? Приятелската група? Или може би в това има пръст и семейството?** Казваме – родителите не дават добър пример на децата си, защото и те ядат така нездравословно. Виждала съм деца с наднормено тегло, чиито родители са слаби, поддържани и изваяни. Хубаво е понякога да обърнем поглед и към себе си, за да намерим и собствените си грешки. Училищната среда също може да окаже негативно влияние върху емоциите на юношите.

Важно е да се отбележи, че някои деца имат хормонални проблеми, които могат да бъдат придобити с раждането. И въпреки че си хапват редовно, продължават да бъдат с наднормено тегло.

Последните данни сочат, че 67 000 деца страдат от затлъстяване в България, а това води след себе си единствено проблеми в емоционално и психично отношение.

Иска ми се да кажа няколко неща за тези от вас, които не харесват тялото си и искат да отслабнат. **Бъдете наясно, че тялото, което виждате в огледалото, е вашето и на никой друг. Независимо каква форма има то.** Ако искате да се изследвате и това би ви успокоило по някакъв начин, ви може да посетите личния си лекар или ендокринолог. Не

взимайте хапчета за отслабване, защото имат много странични ефекти и не помагат. **Хранете се здравословно с пълната палитра от витамини и полезни вещества и спортувайте (спортът подобрява настроението, повишава тонуса, мотивира и помага за придобиването на усещане за структура и контрол).** Не се вманиачавайте на тази тема, защото това ще доведе след себе си само проблеми като ниско самочувствие и комплекс за малоценност. Може да посетите и диетолог, който да ви изготви специален режим на хранене, без да бъде обвързан с гладуване. Много е важно каква храна консумирате, каква култура на хранене сте развили и кои храни толерирате. **Закусвайте обилно, хранете се по малко, но често през деня и не прекалявайте вечер преди лягане.** Опитайте да се храните в точни часове – по този начин тялото ви ще привикне с режима, а това ще помогне за по-добрата обмяна на веществата. Бъдете наясно с евентуалните промени, които могат да настъпят във вашето тяло. **Ако имате проблем, който не би могъл да се отстрани скоро, имайте търпение и не мислете винаги за превъзможването му.** Знайте какво реално може да се промени и какво - не. Опитайте се да изградите самочувствие, като си правите комплименти по три пъти на ден. Пишете и по три положителни неща, които



Teen
World

Напълняване в юношеска възраст

са ви се случили през деня и са ви накарали да се чувствате щастливи. **Развивайте себе си като личности, защото самочувствието на първо място се гради на базата на знания, умения и компетентност, а не липсата на килограми.** Вие сте съвкупност от много неща - и положителни, и отрицателни. С една дума - не сте единствено „тяло“. Истински щастливите хора са приели себе си такива, каквито са. **Какво обичате да правите? Какво ви носи щастие и удовлетворение? Правете нещата, които харесвате, за да си изградите добър душевен комфорт.** Запомнете - не вдигайте летвата си прекалено високо, защото няма да успеете да се почувствате удовлетворени от себе си и от постиженията си. Ниското самочувствие

може да е причина, че имате повечко килограми. **Изследвания сочат, че 69% от момичетата, които се чувстват зле емоционално, поставят се на ниско социално ниво сред приятелите си и са склонни към песимизъм, напълняват в рамките на две години.** Тази връзка доказва, че невинаги теглото е причина за ниското самочувствие, а обратно. Затова понякога е много трудно да отслабнете, прилагайки диети, упражнения и т.н. Ако се чувствате нещастни, тялото ви ще отвърне със същото. Потребността от храна има и друг смисъл. Може би сте „гладни“ за емоции, липсват ви емоционален заряд и вълнуващи нови преживявания? Важно е да различавате истинския глад от засищането на потребност на емоционално ниво. Например – ние, хората,

често прибягваме до сладкото, когато се чувстваме стресирани, тъжни или нещастни. Но това е механизъм за компенсация – когато не получаваме нещо (в случая любов, разбиране, утеха, подкрепа), търсим друго, което да замести емоцията от първото. Да, това дава усещане за ситост и в емоционално отношение! Но е само за малко. И става така, че този механизъм не води до нищо друго освен до затлъстяване и пристрастяване към храната като пътеводител към бленуваното щастие. Ако усещате това влияние върху себе си, опитайте се да бъдете активни в социалния си живот.

Автор:
Мария Коева

/студентка 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!

Интервю с асистент Биляна Гина



Снимката е от обменна програма, в която ас. Гина е взела участие

Здравейте, ас. Гина! Представете се най-напред с няколко думи на нашите читатели.

Здравейте! Казвам се Биляна Гина. Завършила съм ОКС Бакалавър, специалност Психология и ОКС Магистър, специалност Приложна психология в ПУ "Паисий Хилендарски". В момента съм редовен докторант по Педагогическа и възрастова психология в същия университет.

Кои са според Вас ползите от обменните програми в чужбина?

Обменните програми са източник на богат социален, културен и професионален опит. Всеки може да извлече индивидуални ползи от престоя си в чужбина, в зависимост от своите интереси и от това, с което се занимава.

Съществуват ли рискове за студентите, които заминават да учат в друга държава?

Предполагам, че ако заминаването в чужбина се случва на някого за първи път, то със сигурност ще предизвика известни притеснения и съмнения. В програмите за обмен на студенти, за които съм информирана обаче, не бих казала, че откривам сериозни рискове. Задължително преди заминаването, именно с цел да се избегнат излишни рискове, координаторите на съответната програма информират студента за необходимите кредити, които трябва да покрие, за времето, в което трябва да остане, както и за други специфични въпроси, като например здравно-медицинските услуги в страната, в която ще се осъществи обмена. При коректно спазване на правата и задълженията и от двете страни - на студентите и на координаторите - реално не съществува сериозен риск за студентите.

Смятате ли, че

образованието в чужбина е на по-високо ниво и че поради тази причина много български студенти се насочват към продължаване на обучението си там?

Смятам, че образованието в чужбина е различно само по себе си. На въпроса в каква степен е по-добро от това в България може би най-обективен отговор дава кредитната система, която представлява една универсална оценка за различните специалности в различни учебни заведения. От друга страна опитът в чужбина е незаменим в много отношения, тъй като разширява професионалните и житейските перспективи. Например студентите се сблъскват с един различен стандарт на живот; откриват нови възможности за професионална реализация. Факторите, които ги мотивират да емигрират, са твърде разнообразни и не бих казала, че нивото на обучението е единствената причина за това.

Вие самата, като преподавател, насърчавате ли своите студенти да участват в програмите за обмен?

Разбира се. Смятам, че участието в такива обменни програми може само да ги обогати - като професионалисти и личности.

А била ли сте участник в някоя от тях по време на



Аз съм на борбата с психолозите



Интервю с асистент Биляна Гинина

обучението си по психология?

Да. Участвах в обменна програма "Еразъм" и се обучавах за един семестър в Lessius University College, Антверпен, Белгия.

С какви впечатления останахте?

Разочаровахте ли се, или подобрихте знанията си и натрупахте опит?

Останах много приятно впечатлена от цялата система и организация на обучението. Мога да споделя само позитивни отзиви - както за самата учебна програма, така и за начина, по който се поднася на студентите. Имахме посещения и разговори с практикуващи психолози на работните им места в различни институции. Освен това университетът, в който учих, разполагаше с голяма, уютна библиотека, снабдена с богата

електронна база данни - място, в което с удоволствие се трупат много нови знания.

Според Вас възможно ли е да има фалшиви програми за обмен на студенти и по какъв начин можем да се предпазим от измама?

Не съм чувала за такива случаи и не мога да ви дам компетентно мнение по въпроса. Винаги можете да се консултирате с отговорниците за международния обмен във вашия университет. Те са специалисти с богат опит в тази област и вероятно ще ви дадат и други ценни съвети.

Благодаря Ви за интервюто! За финал какво ще пожелаете на студентите, които учат психология, и на всички останали читатели на е-списание "Посока"?

Искам да ви припомня популярната мисъл на Пиер Дако: "Психологът е ум и сърце. Той никога не съди. Той вниква, обича и разбира..." И затова ви пожелавам да бъдете най-добрите психолози.

Интервюто реализира:

Мария Косва



Ерих Фром



Ерих Селигман Фром (Erich Seligmann Fromm) е роден през 1900 г. във Франкфурт на Майн, Германия. Първоначално той учи право в университета на Франкфурт на Майн, но по-късно се прехвърля да учи социология в университета в Хайделберг, където е под ръководството на Алфред Вебер (брат на Макс Вебер), Карл Ясперс и Хайнрих Рикерт. По-късно завършва и психоанализа в Психоаналитичния институт в Берлин. От 1940 г. е гражданин на САЩ.

Е. Фром продължава постфройдистката тенденция в персонологията, отделяйки особено внимание на влиянието върху личността на социалните и културните фактори.

Според Фром човечеството не е непременно задвижвано или оформено от биологичните сили на инстинктите. Освен това той оспорва твърдението на Фройд, че сексът е

основна сила в нормалното и невротично поведение. Утвърждава, че мотивацията на поведението винаги е скрита, неосъзната от индивида - личен контрол върху нея не може да се постигне. Разглежда индивида като повлиян от социални и културни сили – тези, които засягат индивида в рамките на „културата“, и тези универсални сили, които са влияли на човечеството през цялата му история. Той силно набляга върху социалните детерминанти на личността.

Според Фром индивидът сам създава своята природа и също, че той трябва да изследва историята на целия човешки род, за да е способен да разбере своята същност.

Приема, че има пропаст между свободата и безопасността, достигнала до такъв предел, че самотата, усещането за собствената незначимост и отчуждението са определящи признаци на живота на съвременния човек. Определена част от хората се движат от желание за бягство от свободата, което се осъществява посредством механизма на авторитаризма, деструктивността, конформизма. Пътят за освобождение се състои в

намирането на позитивна свобода, благодарение на спонтанна активност. Фром описва шест екзистенциални потребности, присъщи за човека. Тези потребности се базират на конфликтующи между себе си стремления към свобода и безопасност:

1) Свързаност - отразява нуждата да се поддържа контакт с другите, като в идеалния случай това се осъществява чрез продуктивна любов, включваща грижа, отговорност, уважение и з н а н и е ;

2) Креативност - тя характеризира желанието на човек да е съзидател, като за Фром креативността е израз на любов;

3) Потребност от корени- тази потребност произтича от загубените първични връзки с природата. Като резултат човек остава изолиран и самотен. Чувството на братска обич, обич към майката, според Фром, е пример за нов вид корен, който може да задоволи дадената човешка потребност. Но за Фром, порастването означава да се напусне топлината на майчината любов. Да се остане означава да се извърши нещо, което той нарича вид психологически инцест. Човек, опитвайки се да се справи с трудния свят на възрастен, трябва

**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**

Ерих Фром

да открие нови, по-широки корени. Трябва да установи съюз, братство с човечеството.

4) Чувство за идентичност-Фром счита, че човек има нужда от идентичност, от индивидуалност, за остане умствено здрав. Тази нужда е толкова силна, че понякога, за да бъде задоволена, се прави всичко за придобиване на някакъв статус или отчаяно се следва конформизма. Някои хора се отказват от живота си, за да са част от някаква група. Но това е с а м о п р и в и д н а идентичност, която се присвоява от другите, а не се развива самостоятелно. Това не може да задоволи въпросната потребност. Продуктивният и креативен човек ще развие своите таланти и възможности във възможно най-пълна степен.

5) Рамка на ориентация-това е потребността да се разбере света и личното място в него, но тази потребност не може да се задоволи от студена философия или

материална наука. Рамката за ориентация трябва да съдържа значение, смисъл, разбиране, но топло и човешко такова. Във връзка с рамката за ориентация човек има нужда от цел или предмет, на който да се посвети и чрез който да намери постоянен смисъл в живота.

б) Нужда от възбуда-нужда от стимулираща среда, която да провокира функционирането на високо когнитивно равнище и да доведе до креативност. Мозъкът се нуждае от такава външна постоянна стимулация, за да може човек по-лесно да се представя на ниво. Без такава стимулация, човек ще загуби способността си да е част от света около него.

Фром не приема, че хората се раждат добри и лоши и смята, че те стават лоши, ако не успеят да се развият и да израстнат напълно. Единственият начин човек да бъде ползотворна личност в обществото е напълно да развие и да

о п о л з о т в о р и възможностите си. Според него няма друг път за постигане на истинска хармония. Той твърди, че само потенциалът за д о б р о т о и л и удовлетворението съществува, а останалото зависи от самия човек. И именно оптимизмът на Фром е това, което му позволява да се надява, че човечеството ще избере верния път.

За Вас подготви:

Л. Боянова

/психолог/

От вас - нашите читатели

Диана Димитрова, ученичка от 9-ти клас в ПГ по облекло "Недка Иван Лазарова" - Русе, специалност "Конструиране, моделиране и технология на облекло от текстил" е нарисувала специално за списание "Посока" тази картина - с инициалите П и С, вплетени в символа на нейното любимо животно - прилеп.

Благодарим на Диана за подаръка и към нас. Пожелаваме и още много творческо вдъхновение! :)

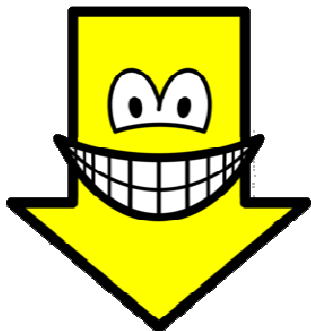


Занимавки

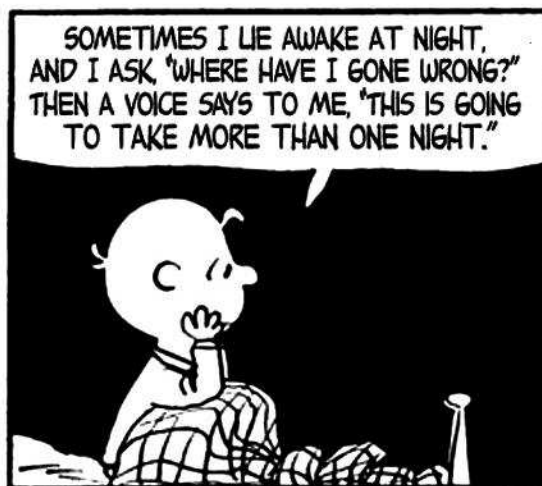


the cupboard looks topsided due to the position and the size of the pots

design: herman verwaal - exloo - the netherlands - h.verwaal@wanadoo.nl
design principle: from akijoshi's illusions



- Обвиняеми! Защо сте пребили съседа си?
- Ами той отглежда кокошки! И това на дванайстия етаж в блока!
- А на вас какво ви пречи това?
- Ами три месеца се лекувах при психиатър, защото си мислех, че кудкудякането е плод на моето болно въображение...



Страницата подготви
Анелия Дудина

Б Е З П Л А Т Н О И З Д А Н И Е Н А О Н Л А Й Н С П И С А Н И Е З А

П С И Х О Л О Г И Я



**Лични сайтове за връзка с
членовете на екипа:**

Анелиа 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](http://mariyakoeva.weebly.com/index.html)

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

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/>

Пишете ни на e-mail:

spisanie.posoka@gmail.com



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

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