

БРОЙ 30

М. ФЕВРУАРИ: 2013Г.



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ НА Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ

★★

ПОСОКА

★★

С деца на протест

Етичната страна на науката

Вечните жертви

Качествата на психолога

"Посока"

Успял/а в работата, с хубаво семейство и щастлив/а – как?

Психопатологични прояви и гениалност

В подкрепа на жертвите на домашно насилие

Нежелана бременност в пубертета

Соломон Елиот Аш

УСПЯВА В РАБОТАТА, С ХУБАВО СЕМЕЙСТВО И ЩАСТИЕВА – КАК ДА СЕ СЛУЧИ ВСИЧКО ТОВА?

Все по-често разговарям с хора, които споделят, че не знаят какво трябва да направят, за да усетят себе си реализирани както в професионален, така и в личен план. В днешно време е все по-трудно това да се случи „от самосебе си“. В повечето случаи на всеки от нас „коства“ наистина много усилия, за да постигнем всичко това. Има ли нещо определено, което трябва да знаем, за да успеем? Едва ли можем да бъдем категорични и еднозначни с положителен отговор на този въпрос. За да го направим, това означава, че можем да предприемем рецепта за щастие.

Има някои неща, обаче, които могат да помогнат в *посоката* ни към усъвършенстване.

Помнете, че в живота на всеки човек има етапи, които са индивидуални до голяма степен, но е добре да си даваме сметка за тях и да ги следваме. Както е казано – има си време за всяко нещо. В един етап от живота ни, е време да учим, да се развиваме, да градим кариера. В следващ такъв – това може да остане на по-заден план и да поставим с приоритет личния си живот – повече забавления, развитие на отношенията с подходящ за нас човек, брак, създаване на поколение, отглеждане на деца... Какво да направим в случай, че сме „пропуснали подходящия момент“? Помислете си върху това дали би могъл да се появи друг момент в живота ви, в който „нещото“ отново да се случи, макар и с повече усилия или по-различна насоченост. Много често професионалният и личният ни живот вървят ръка за ръка разбира се и едното не изключва напълно другото. Етапите всъщност съществуват, за да ни насочат кое трябва да бъде водещото в определен момент.



Оценявайте и подреждайте приоритети. Това е важен момент в живота ви. Можем да „преследваме“ най-успешно цел, която сме дефинирали ясно и знаем, че ни е важна сега.

Научете се да планирате правилно времето си. Много хора, които работят и се грижат за семейството си, обикновено имат проблем с това. Как в един ден да се свършат толкова много неща? С добре обмислен и проверен план за деня. Не забравяйте, че задължително условие е в план-графика ви да остане и време за почивка, забавление и/или релакс.

Не приемайте нещата „на всяка цена“. Очаквайте, че винаги ще останат и несвършени неща. Не е задължително условие да бъдете напълно изрядни във всичко. Бъдете благосклонни към себе си и възможностите си. Имайте реална представа за това, че не сте длъжен/а да бъдете безупречен/а.

Не приемайте всякакви възложени задачи и ангажименти, които не можете да извършите поради липса на време или възможности. Понякога се нагърбваме с неща, които всъщност не са дотам

важни за нас, за работата или семейството ни. Когато имаме недостиг на свободно време, подобен ангажимент може да ни затрудни или лиши от възможността да свършим нещо далеч по-значимо.

Не забравяйте да питате често себе си: „Какво постигнах до сега и от какво още имам нужда в момента, за да се чувствам щастлив/а?“ Отговорите на този въпрос ще ви помагат за *посоката*, която имате нужда да поемете в настоящия момент.

Успех в реализацията ви желае:

Анелия Дудина

/психолог/

ПОЛЕЗНО

ЕТИЧНАТА СТРАНА НА НАУКАТА (ПРОДЪЖЕНИЕ ОТ МИНАЛИЯ БРОЙ...)



До този момент бяха разглеждани тези етични принципи, които са ръководни за науката въобще. Но спецификата на изследванията в социалните науки добавя някои проблеми от морално-етичен план, с които изследователите на точните науки няма как да се сблъскат. Това е свързано с факта, че при социалните науки предмет на изследване е самият човек. Ето защо практически всяка изследователска ситуация се превръща в особен вид междуличностно общуване и е длъжна да се подчинява на определени норми.

Един физик, например, изучаващ поведението на елементарните частици, не му е нужно да ги пита за позволение, преди да ги изучава. Но не може да се подходи по същия начин спрямо хората, а и не само към тях.

Изследванията, провеждани върху животни също пораждат специфични проблеми, непознати на учените, имащи си работа с неживата природа. Сред тях е проблемът за вивисекцията, който е предизвиквал бурни дебати през изминалия век, преди вивисекцията да се приеме като нехуманна. Терминът вивисекция (буквално разрязване

на живо) се употребява за обозначаване на такива опити над животни, в процеса на които на животните се причинява вреда и страдание. В резултат на поставянето за разглеждане на този и на други проблеми пред социалните науки, учените са разработили достатъчно ясни (до колкото това е възможно) принципи на действия с цел да се сведат до минимум експерименти, причиняващи страдания на животни.

При работа с хора е необходимо по възможност да се съблюдава принципът на доброволност. Изследователят е длъжен предварително да получи съгласие за участие в експерименти. Към днешна дата изследователят трябва да обяснява целта на провежданото изследване, като го прави честно, без да използва заблуди, но това не винаги е било така.

Освен принципа на доброволното участие в изследването, важен е и принципът на конфиденциалността. Той означава, че изследователят се задължава да не разгласява получените сведения и да ги използва само за научни цели. Индивидуалните данни, получени от изследванията също се отнасят към тази категория и се пазят в тайна. Ако се привеждат резултати от такива изследвания, то това се прави, без да се дава за пример конкретен човек.

Сред най-известните случаи на изследвания на хора, където са нарушени морално-етичните норми, са експериментите на американския психолог Соломон Аш, който през 50-те години на 20 век изследва явлениято, известно днес като конформизъм. В ежедневната

реч думата "конформист" се употребява като синоним на нагаждач. Така се назовава човекът, който безкритично приема господстващи възгледи. В социалната психология конформизмът се разглежда във връзка с натиска, който групата оказва върху индивида, ако той не е съгласен с груповото мнение. Нонконформист е този човек, който се придържа към собствените си възгледи и отстоява своите убеждения като се съпротивлява активно на груповия натиск.

В своите експерименти С. Аш съставя имитация на групов натиск с помощта на подставена група. Изследваният е викан в лабораторията, като го заблуждават, че ще участва в експеримент за изучаване на възприятията. Той се озовавал в стая с още трима непознати му подставени лица, за които е лъган, че са също като него за изследване на възприятията. Но на практика тези три лица били заговорници, действащи по инструкции на експериментатора.

На всеки от участниците в експеримента в ръце давали карта, на която са начертани две линии - къса и дълга. След това един по един искали от участниците да сравняват линиите по дължина.

Процедурата била така нагласена, че първо отговаряли заговорниците, а реалният изследван отговарял последен. Заговорниците отговаряли грешно - наричали късата линия дълга. Когато накрая идва редът на изследвания, той най-често се присъединявал към мнението на групата. А когато същият експеримент се повтарял без да има група от заговорници, то абсолютното всички участници давали правилния отговор.

ЕТИЧНАТА СТРАНА НА НАУКАТА (ПРОДЪЖЕНИЕ ОТ МИНАЛИЯ БРОЙ...)

Експериментът на Аш убедително демонстрирал психическата сила на груповото мнение, без значение дали то е истина или лъжа.

Но независимо от важността на получените данни, подобен експеримент предизвиква сериозни поводи за размисъл в етичен план. Действително, човекът го "водят за носа", поставят

го в глупаво положение, превръщат го в обект на груба манипулация. Има ли ученият морално право да използва такива методи?

Така към днешна дата е прието като норма за провеждането на експерименти да е забранено да се използват заблуди и лъжа за получаване на информация, забранени са

принудите и униженията на изследваните.

Следва продължение...

За Вас подготви по материали от чуждестранния печат:

Людмила Боянова

/психолог/

ВЕЧНИТЕ ЖЕРТВИ

Движейки се по оста на действителността, понякога с цената на главоболие от наша страна, понякога с цената на стрес или усилия ние се сблъскваме с хора, които се отнасят с негативизъм към всичко, което ги заобикаля... Те постоянно са жертва, било то на закона, на приятелите си, на ръководителя си, на света, на господ... На всички, но пропускат да отчитат участието си в този "общ" (в глобален) и "индивидуален" живот. Какво искам да кажа?...

За всяко нещо, което ние отчитаме като "случило се за нас самите" стоим единствено ние, нашите цели, намерения и избори... Това, което се случва при този тип хора е неосъзнатостта по отношение на тяхното участие в конкретното събитие, ако например конкретният човек се прибере мокър от работа, би



обвинил времето, би обвинил сезона, би обвинил шофьорите, които са го напръскали, но не и отнесеното към него самия разбиране за това, че всъщност в основата на всичко това се крие непроследяване на прогнозата за времето и преминаването през тротоарите близо до пътното платно... Всъщност "препятствия" и "вражески" настроени обекти и субекти е възможно да бъдат "заобиколени", стига налице да е позиционирането на самия човек

в конкретната действителност и отчитането на т.нар. "променливи", които е възможно да бъдат контролирани по един или друг начин...

Да говорим, че всички са виновни за обстоятелството като общо и ситуативно е наивно от гледна точка на първо място от факта, че нашето настояще е пряко следствие от нашето минало (например, ако преди години бях избрал да уча филология, то към днешния момент нямаше да говоря по радиото)... А миналото от своя страна е в следствие на личен избор (пропускам осъзнат умишлено), т.е. това, което се случва днес, се случва, защото "Аз избирам между няколко варианти", а превейки избор аз, би следвало да отчитам "Кое е най-ползено

ВЕЧНИТЕ ЖЕРТВИ



за мен" като следствие за ПОСЛЕДВАЩИЯ момент, а не за непосредствено следващия... Като пример може да послужи избора между това да минем много по напъно по "разбит" път, или да минем по дългия и сигурен... Положителните следствия от разбития път могат да бъдат няколко "спестени" минути... А отрицателните за подалечното бъдеще е възможно да бъдат - катастрофа, в следствие на избягване на препятствие, голям разход за ремонт на автомобила... Всичко е свързано с разход, а той непосредствено

намалява нашата покупателна способност, което от своя страна буди негативно отношение към държавата, правителството, живота като цяло... А от къде тръгва всичко? Разваления път... Причината за изявата ни като жертви от една страна е в неоглеждането на "възможните следствия" от всички страни, а от друга нежеланието ни да се обвиним или поставим в позицията на "отговорни за случилото се" хора... Основна причина за себепоставянето в позицията на жертва е неувереността в себе си, а в следствие на нея и нежеланието за поемане на отговорност, т.е. да се застане със себе си и да се каже "Аз направих това...", а не "Съдбата ми направи еди какво си...". В по-голяма дълбочина е възможно да се потърси и липсата на рефлексивен поглед върху себе си, "непознатостта на аза", липсата на отговор "какво целя с този ход", "какви биха могли да са следствията"... Бидейки "жертви" се превръщаме в хора "недоволни от нищо", изходът от попадането в подобна позиция е задаването ДНЕС на въпроса, какво искам да

получа УТРЕ, отговорът в утрешния ден на въпроса ДАЛИ СЪМ ПОЛУЧИЛ ТОВА, КОЕТО СЪМ ИСКАЛ ВЧЕРА... (Ако не, с какво съм попречил, какво още мога да направя?)... Адекватното и редовно задаване на тези въпроси дава възможността съзнанието да бъде поставено в позицията на "собственото си преживяване като част от себе си" и разбирането на това, че единственото нещо, което е променливо и контролируемо това е единствено "Самият Аз като личност, и Аз като човек..."

Статия във връзка с интервю, дадено за БНР „Христо Ботев“ на 31.01.2013г.

Автор: **Манол Манолов**
/психолог/

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!

С ДЕЦА НА ПРОТЕСТ

Питам се какъв процент от хората, които са завели своите деца на протестните демонстрации, са се замислили какви са причините, за да го направят, както и за последиците. Какви рискове може да се крият в това, че сме завели детето си на подобно „мероприятие“?

На подобни места (със събрани много хора на едно място) винаги съществува възможността да се случат инциденти. Да, разбира се, протестът не е единствената рискова ситуация за Вашето дете, но при всички положения е място, на което би го застрашавала пряка опасност.

Протестите са силно емоционално заредени мероприятия, които оказват значимо психическо въздействие. Не забравяйте, че децата са много по-впечатлителни от възрастните – те „запечатват“ всичко около себе си, до което се докосват и то го правят с впечатляваща точност и детайлност. Присъствие на дете на подобно място би могло да му се отрази психически с преживяване на силен стрес. Той съответно може да се прояви в следствие по различни начини и да има съответните сериозни последици за детето.

Децата стават свидетели на действия, реплики или жестове, които биха могли да изтълкуват неправилно. Освен липсата на цензура по време на протест от страна на някои участници в



протеста, присъствието на полиция, медии, както и протестът, като проява на неподчинение и бунтарство – всички чути и видени от присъстващите деца неща, ще бъдат пречупени през техния оскъден в областта опит и те биха могли да се превърнат в погрешни модели за подражание, в следствие и в начин на поведение за децата.

Децата не разбират защо се случва всичко това. Политиката е трудна материя за много възрастни, какво остава едно дете да знае кое би било най-правилното да се случи в държавата. Някои хора смятат, че завеждайки детето си на протест, възпитават у него родолюбие и национализъм. Това обаче едва ли е най-правилният метод за възпитаване на подобни ценности у дете. Децата не присъстват с ясното съзнание защо са на това място в този момент. Това не е техен личен избор и те всъщност не определят своето бъдеще,

присъствайки на протест.

Децата не бива да бъдат използвани като наше средство, с което да постигнем целите си (дори, когато тези цели са свързани с тях самите и са за тяхно добро). Колко много дечица носят плакати, на които е описано, че желаят друго бъдеще, че биха искали да се променят определени неща. Да, гледката отстрани е трогателна, но дали това си струва и доколко е правилно?...

Всеки родител носи отговорността и личния избор за възпитанието и примера, които дава на своето дете, но същевременно с това, всеки родител е задължен да осигури за детето си безопасност и сигурност. Ако следващия път се колебаете дали да не вземете детето със себе си на протестна демонстрация, преди това си задайте въпроса: „То има ли нужда от това и каква полза би имало от присъствието си на това място?“

Автор: **Анелия Дудина**

/психолог/

Безплатно издание на е-списание за психология "Посока"



Гениалните личности, независимо дали са болни или психопати са били движещата сила на човечеството. Те са оставили своя отпечатък, благодарение на творчеството си. Изкуството е една от най-висшите форми на природата и е характерно само за човека. То представлява отражение на действителността. Творбите са пречупени през субективния поглед на твореца. Изкуството показва творческите възможности на една личност, създава духовни ценности, които могат да удовлетворят потребностите на човека за естетически преживявания. Както здравият, така и душевно болният човек влагат нещо от себе си, когато творят – своите мисли, чувства, емоции. Болният претворява по особен начин обективния свят, пречупен през призмата на неговата субективна действителност. Чрез неговото творчество ние можем да проследим динамиката на психичното разстройство.

Гениалността е най-високото разнище на изразеност на изключителни творчески постижения с историческо значение. Като цяло творческите способности се разглеждат като

краен израз на личностно различие. Много неспециалисти в ежедневието използват изразите като „той/тя е много талантлив/а“, което не е правилно. Човек или притежава творческите способности или не. Те не са нито слабо, нито силно изразени. Гениалността води до принципно създаване на нови стойности, до разкриване на нова епоха в дадена сфера на дейност или в живота на обществото като цяло. Гениалната личност притежава изключителна трудоспособност и творческа продуктивност. Тя не е свръхестествено явление, тя просто критично осмисля всичко сътворено от човечеството в дадена област, възприема всичко създадено до момента и с изключителна интензивност надгражда и допринася за понататъшното му развитие.

Н.Шипковенски разглежда ролята на болестното развитие на личността в творчеството. За да се премина към този етап трябва да се разгледа понятието психопатия, което днес се класифицира като асоциално личностно разстройство или асоциална личност. За страдащите от такива разстройства е характерно трудното им вграждане в социалната среда, честа смяна на работното място, честа смяна на приятели. Като цяло проблем със социалната интеракция и междуличностно общуване. Създават конфликти с членовете на семейството си, с приятелите и познатите си. Считани са от околните за странни и особени. Имат изразена неуравновесеност и липса на хармоничност / дисбаланс/. Болестното развитие на личността се отразява предимно в областта на характера, емоциите и нагонните функции. Дисхармонията се дължи на несъразмернаст между заложените и характера. Шипковенски разглежда още

болестни реакции на личността / неврозите и психогенните разстройства/, които са установени при редица гениални личности. Такива личности трудно се справят дори и елементарни задачи, присъщи на обикновените хора, но в същото време понякога им идват прозрения, които са чужди за здравите хора. Така се обясняват „религиозните завои“, които са претърпели Паскал, Толстой, Достоевски. Юлий Цезар, Мохамед, Хелмхолц и Достоевски са имали епилепсия, а Наполеон, Лютер, Флобер, Берлиоз, Вагнер и много други – хистерични припадъци. Жан-Жак Русо и Емил Зола са били измъчвани от персекюторна параноя и натрапливи мисли. От шизофрения са боледували Наш / лауреат на Нобелова награда /, художникът Ван Гог и други. Психопатични наклонности е имал Шопенхауер. Чичо чу и дядо му също са имали душевно разстройство, а баща му се самоубил. Душевно разстройство са имали Доницети и Гогол.

Някои наследствени аномалии на метаболизма и отклонения от нормалното развитие определено показват връзка с известни положителни прояви на интелекта, психиката, издръжливостта на физическо и умствено натоварване и т.н.

Ефроимсон разглежда три типа наследствени патологии, които спомагат за рязкото увеличаване на умствената енергия: подагратата и два синдрома – на Марфан и Морис, - подробно описани в специалните ръководства и монографии по медицинска генетика.

Мюллер и Брук са изследвали умствената активност на 113 професори от Масачузетския университет и са установили корелационен коефициент 0,43 до 0,57 за зависимостта между нивото на уратите в тяхната кръв и интензивността на общата им дейност, професионалната

ПСИХОПАТОЛОГИЧНИ ПРОЯВИ И ГЕНИАЛНОСТ

продуктивност, широтата и многостранността на дейността и т.н.

Едва ли може да има съмнение например, че наследствената надареност има определена връзка и с „традиционнопрофесионалната наследственост“, която се проявява в цели „династии“ актьори, музиканти, учени. Известно е, че от 54 мъже – прародители, родители и потомци на Йохан Себастиан Бах – 46 от тях са били професионални музиканти, а от тях 17 – повече или по-малко видни композитори. Причините за надареността и гениалността – това е един от най-сложните проблеми на генетиката, психологията и социологията, за изясняването, на който сега се правят началните стъпки. Очевидно възможностите за пълно реализиране на талантите трябва да се търсят в различни направления – социално-историческите фактори, педагогическите методи, генетичните заложи, - а също и в изучаване на физиологичните предпоставки за проявяване на скритите във всеки човек способности.

Много показателен е фактът, че към физиологичните аспекти на проблема за способностите и гениалността насочват все повече вниманието си видни представители на биологичната наука, генетици, физиолози и психиатри. Това е нова крачка към изясняване механизмите на надареността, която рано или късно ще доведе човека до нови знания и ефективни средства за управление на собствените му творчески възможности. Всъщност всички досегашни изследвания и наблюденията в самия живот показват, че между обикновените способности, дарбите и гениалните прояви при хората има много преходи. Причините за това се крият в много сложното



взаимодействие между условията на околната среда, преди всичко на социалните фактори, и наследствените заложи, намиращи понякога израз и в определени патологични състояния на организма от типа на описаните по-горе.

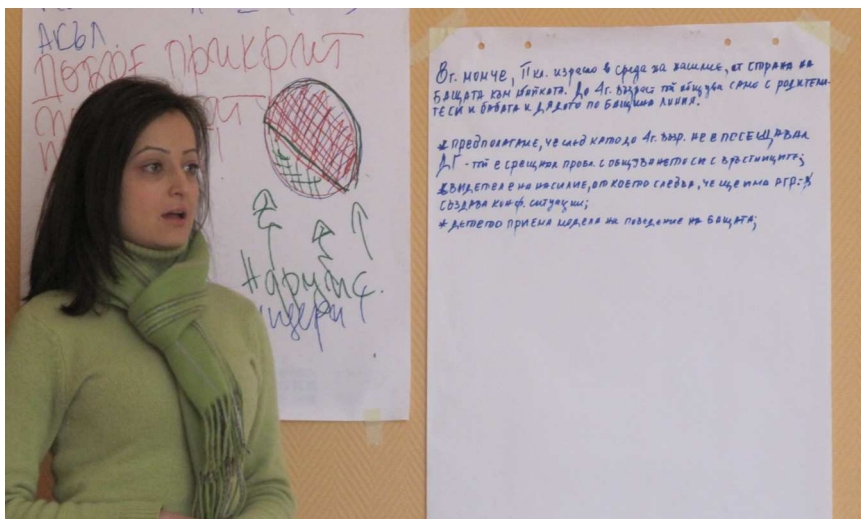
През последното десетилетие лекарите все по-често откриват особена форма на аутизъм. Хората, страдащи от нея изостават в социалното си развитие, за сметка на това нивото на техните интелектуални способности е много над нормалното. На странните гении им приписват синдрома на Аспергер. През 2001-2002 г. британският хакер Гари Маккинън успя да разбие почти 100 компютри на Пентагона и Н А С А . Неговото киберпрестъпление се счита за най-голямото в световната история. САЩ искат злоумишленика, когото задочно осъдиха на 60 години затвор. Засега от Острова не могат да решат доколко етично е да екстрадират хакера, който има психично заболяване. Гениалният компютърджия има синдрома на Аспергер – форма на високофункционален аутизъм. При него се наблюдава натрапчив интерес, като при това не осъзнава социалните и юридически последствия от своите действия. Хората с този синдром има като правило висок IQ, но няма почти никаква

социална адаптация. Синдромът на Аспергер е диагностициран скоро - през 1992 г. и оттогава броят на пациентите с него расте. Точната причина за заболяването не се знае. Възможно е това да е новата болест на цивилизацията. „Аспитата“ /както се наричат самите те/ имат висок интелект и стават добри математици и програмисти, и обикновено имат и феноменална памет. Стив Джобс, Джим Кери, Бетховен, Айнщайн са били със синдром на Аспергер.

Гениалността и психопатологията са занимавали човечеството в продължение на векове. Споровете и дискусиите, свързани с тази тема ще продължават да заемат вниманието на различни учени в бъдеще – изкуствоведи, социолози, психолози, психиатри, защото въпросът между норма и патология не е разрешен. Така както разликата между здраве и болест в психопатологията е много тясна, така и границата между гениалност и лудост е почти незабележима.

Автор: **Славомир Славов**
/студент по психология/

СДРУЖЕНИЕ „ЗНАНИЕ, УСПЕХ, ПРОМЯНА“ В ПОДКРЕПА НА ЖЕРТВИТЕ НА ДОМАШНО НАСИЛИЕ



Сдружение „Знание, успех, промяна“, град Дупница вече седем години работи по темата за домашното насилие. Негов създател и председател е г-жа Силвия Овчарченска, която влага своя опит, знания и умения, сърцатост и енергичност в работата си. Към сдружението има създаден Консултативен Център в помощ на жертви на домашно насилие, кризисен център, в който специалисти оказват психологически консултации, дългосрочна терапевтична работа, социално посредничество, юридически консултации и дела по Закона за защита от домашно насилие /ЗЗДН/, настаняване в кризисен център.

В момента сдружение „Знание, успех промяна“ работи по проект: „Координиран отговор на институциите и общността за защита от домашно насилие и ефективно изпълнение на Закона за защита от домашно насилие“, който в срок от една година ще оказва помощ на жертвите пострадали от насилие, финансиран от Министерство на правосъдието на Република България. По проекта е предвидено обучение на специалисти от различните институции и организации, имащи отношение по проблема

домашно насилие за създаване на ефективни междуйнституционални екипи за работа с проблематиката.

Цели на този проект са:

- продължаване работата на Консултативния Център в Дупница за предоставяне на психологическа, социална и правна подкрепа на пострадали от домашно насилие и на извършители на домашно насилие;
- удовлетворяване на потребността от защитена среда /физическа и социална/, която да предоставя на пострадалите възможността да почувстват сигурност и да реорганизируют провалените си механизми за справяне с травмата;
- улесняване на ефективно приложение на Закона за закрила на детето, ЗЗДН и Закон за трафика на хора, обединявайки усилията на професионалисти от социалната сфера, полицията, прокуратурата, съда и НПО-сектора в община Дупница и региона и изградени отношения на ефективно сътрудничество;
- повишаване на доверието в полиция, съд, прокуратура, отделите за социално подпомагане, НПО, местната власт;

На организирания от сдружение „Знание, успех,

промяна“, тридневен семинар в края на месец февруари тази година, присъстваха представители на институциите, на територията на град Дупница, педагогически съветници от училищата, Полиция, Детска педагогическа стая, Адвокатска колегия. Група от общо 25 служители работещи в тези институции, които споделиха опита и начина си на работа с жертвите на домашно насилие. За обучението в психологическата област се погрижиха основателките на фондация „П.У.Л.С.“ гр. Перник Екатерина Велева и Яна Кацарова, които със своя професионален 14 годишен опит и познания в работата с жертви на домашно насилие, бяха много ценни и полезни с напътствията си за обучаващите се. Адвокат Мариана Евтимова сподели своя професионален опит в правната защита на жертвите от домашното насилие, като даде безценни съвети и препоръки. Разгледаха се видовете домашно насилие, етапите през които минават пострадалите от насилие, психологическите последици от насилието, ефективна намеса при случай на домашно насилие, обсъдиха се основните трудности, които срещат институциите в работата с хората, пострадали от насилие, Закона за защита от домашно насилие, както и основните пропуски в закона, работа по конкретни казуси.

Обучението на специалистите цели те да развият уменията си за:

- разпознаване на човек в емоционална криза, вследствие на преживяна травма от насилие;
- адекватен начин да се помогне в случай на претърпяно насилие или съмнение за такова разпознаване на домашното насилие, симптоми и преживявания, как да бъдем подкрепящи, къде и как можем да потърсим помощ, правомощията на институциите, как да разговаряме с родителите, приемане на сигнал от

КАКВИ СА ОСНОВНИТЕ КАЧЕСТВА, КОИТО ТРЯБВА ДА ПРИТЕЖАВА ЕДИН ПСИХОЛОГ?



Автентичност. Консултантът да бъде себе си, а не да играе роля. Искреност, внимание и топлина трябва да бъдат реални проявления на Аза в конкретното отношение с клиента. Тогава може да се отключи интенцията на клиента към самоактуализация и личностен ръст. Ако консултантът насочи усилията си за подържане на впечатлението за технически експерт или на емпатичен партньор, когато всъщност не е, се счита, че отношението е стерилно и ефекта от помощта – съмнителен.

Откритост към опита. Разбира се като състояние на личността, когато човек е наясно със своите чувства, мисли и отношения, приема ги и те са реална част от неговата Аз-концепция. Ефективният консултант не трябва да бяга или да отрича своите чувства, дори когато са негативни или мъчителни, защото изтласканото съдържание е сигурна предпоставка за и р а ц и о н а л н о с т и неконтролируемо поведение спрямо клиента. Позитивно изменение е възможно, ако съществува търпимост към всякакви емоционални реакции.

Самопознаване. Колкото по-

добре консултантът познава себе си, толкова по-добре може да разбере клиента. Ограничената или изкривена представа за собствената личност означава ограничена свобода на действието. Тя е предпоставка за грешки и схематичност на подхода, поставяне на нереалистични цели и необосновани претенции към отношението. Себепознанието дава възможност за обективна преценка на консултативната ситуация и вземане на адекватни решения. От друга страна помага за изработването на собствена позиция, позволяваща на консултанта да бъде фактор, а не просто отражение на очакванията на клиента.

Отговорност. Независимо от изискването за активна позиция на клиента и задачата за стимулиране на неговата автономност, в повечето консултативни ситуации консултантът ръководи, контролира процеса и взема решения. Може да дава препоръки, да окуражава или да се противопоставя на клиента, както в рамките на работното отношение, така и в житейско-практически план. Поемането на отговорност дава възможност за смели и открити действия, за ефективност в ситуации на неопределеност и улеснява клиента в експериментирането на ново мислене и поведение.

Сензитивност. Способността за долавяне на емоционалната страна на изявата на клиента, на нюансите в настроеността и реакциите в процеса се нарича чувствителност. Тя е необходима както в експерименталната част на процеса, така и за създаване на отношението, а също и при реализиране на техниките. Консултирането, независимо от методиката си, е емоционален процес. Отразяване на чувства,

проява на емпатия, успокояване, биха били неуместни и безполезни действия, ако се основаваха на неточно емоционално въприемане или на интелектуална преценка.

Висока нравственост. Доколкото етиката на консултанта засяга най-вече отношението му с клиента, същата е обект на специално внимание с оглед на определени стандарти на професията. Тук се има предвид необходимостта от такива морални качества като справедливост, честност, алтруизъм, скромност, етническа толерантност и обективност, които съдействат на отношението, намаляват съпротивите, увеличават доверието и улесняват промяната.

Харизматичност. По принцип е спорно качество на личността на психолога, особено в хуманистичните или рационално-ориентираните подходи. Приема се, че подсилва влиянието на консултанта и метода чрез елиминиране на някои аспекти на самосъзнанието за сметка на преувеличеното доверие в силата и възможностите на личността на помагачия. Харизмата приближава отношението към шаманското влияние и внася трансцендентност в процеса. Поради възможността за авторитаризъм, следва да се оценява внимателно и да не се търси преднамерено.

За вас подготви: **Славомир Славов**
/студент по психология/

Използвана литература: Минко
Хаджийски „Консултативна
психология “

Аз-ът на бъдещите
ПСИХОЛОЗИ

НЕЖЕЛАНА БРЕМЕННОСТ В ПУБЕРТЕТА

Teenager World Teenager World

Нежеланата бременност винаги е предизвиквала смут, разочарование и тревожност. Стават грешки - най-вече от липса на информация и непредпазливост. Не само от страната на момичето, но и от тази на момчето. За да стане фал, са нужни двама. За тези грешки трябва да се поемат последствията и отговорността.

Един от митовете е, че тийнейджърите са големи за "такива неща", а всъщност са все още деца, уплашени от тази ситуация, в която са попаднали. Дебатите за абортите пък са безкрайни и емоционални. Рискът от психологически проблеми след аборт не е по-голям от който и да е стресова ситуация. Социалната подкрепа не променя особено нещата. Родителите не могат да предотвратят негативните чувства от страна на децата си. Хубаво е да се посещава психолог, за да може той да помогне за отработването на тези емоционални състояния.

Ако момичето е непълнолетно и бременно, е необходимо да сподели с родителите си. Такъв е законът. Може да се направи аборт до навършване на три месеца от бременността с подпис на поне един от тях. Честно казано, в една такава ситуация няма особен смисъл нито от четене на конско, нито от постоянен опит за вглеждане в собствените грешки. По този начин се забавя разрешаването на проблема, а от това не печели никой. Момичето би страдало повече.

Навярно се притеснява да сподели с родителите си. Нормално е,

защото е във възраст, в която може да получи помощ и подкрепа единствено от тях. **Гинекологът ще каже в кой месец е и дали е рисковано да абортира, ако това е нейното и на родителите ѝ желание.** Бих могла да кажа, че нямат добро бъдеще деца, родени от тийнейджъри. Няма никаква гаранция и че момичето ще бъде щастлива с таткото на бебето си, ако го роди. **Да бъдеш майка е едно от най-хубавите неща на света! Но само тогава, когато жената е готова за тази социална роля.** В доста случаи – натоваарваща. Не е нужно единствено да се износи бебето и да се роди, а да се разполага и с финансова възможност, за да се отглежда. **Един от най-важните въпроси всъщност е къде е бащата на това дете? Той не представлява ли някаква фигура в тази ситуация?** Повечето момчета биха пожелали да се махне бебето. Това не значи обаче, че не обичат майка му, но са по-предпазливи от момичетата. От друга страна, момичето трябва да каже на момчето за неприятната ситуация, за да знае и той, че от непредпазливост при сексуални контакти може да настъпят сериозни последствия.

ПАЗЕТЕ СЕ!

Презерватив. Презервативът е предпазно средство както срещу всякакви болести и инфекции, предавани по полов път, така е и **ЕДИНСТВЕНАТА ЗАЩИТА СРЕЩУ СПИН!** Правилната употреба и доброто качество са решаващи за сигурността на презервативите, която до този момент е **98%**. Използвайте само качествени презервативи! Проверявайте срока на годност, изписан върху опаковката.

Противозачатъчно хапче. Противозачатъчните хапчета съдържат хормоните естроген и прогестерон. Тази комбинация

"имитира" бременност и по този начин оплождането се предотвратява. Хапчето предпазва от бременност в **99%** от случаите. Стомашните разстройства, повръщането и определени медикаменти могат да намалят неговото въздействие. Също така се предлагат и хапчета без естроген, който доста често не се понася добре от жените.

ВАЖНО! *Преди употребата на такъв вид хапче, се консултирайте с лекар, който да ви направи необходимите изследвания.*

Вагинален пръстен. Тънкият и мек пластмасов пръстен се поставя във вагината веднъж месечно за **3** седмици. Поставянето и изваждането е лесно, както при употребата на тампон. Отделя ежедневно хормони в тялото. Изважда се за една седмица по време на менструация. Вагиналният пръстен отговаря на надеждността на противозачатъчното хапче.

Контрацептивно хапче. Този метод се използва, ако сте забравили да изпиете противозачатъчното си хапче, презервативът се е скъсал или просто не сте ползвали предпазни средства. Контрацептивното хапче трябва да се вземе възможно най-скоро след половия акт. Най-рано - в рамките на **48** часа, и най-късно - до **72** часа.

10.7% от момичетата в България са правили аборт. Всяка година близо **3000** деца попадат в домове за деца без родители, като **1.8%** от тях са кръгли сираци.

Автор: **Мария Коева**
/студентка по психология/

СОЛОМОН ЕЛИОТ АШ



Соломон Елиот Аш е роден на 14 септември 1907 г. във Варшава, Полша, но семейството му емигрира в САЩ през 1920г., когато той е 13 годишен. Аш научава английски, четейки Чарлс Дикенс. Завършва колеж в Ню Йорк, където и получава бакалавърска степен през 1928 г. След това постъпва в Колумбийския университет. Там негов наставник е Макс Вертхаймер. Магистърска степен Аш получава през 1930 г., а докторска степен - през 1932 г.

В първите години на Втората световна война, когато властта на Хитлер е в своето западане, Соломон Аш започва да изучава влиянието на пропагандата и идеологическата обработка на

населението. По това време той е професор към факултета по психология в Бруклинския колеж.

През 1950 г. Аш става известен със серията от свои експерименти, т.нар. Експерименти на Аш, чрез които се демонстрира социалния натиск на групата над мнението на индивида - конформизъм. Резултатите от проведените експерименти потвърждават, че 75% от хората се поддават пред силния групов натиск и възприемат неистинни идеи, нагани от групата.

Соломон Аш се възприема като пионер в областта на социалната психология на гещалт-психологията. Неговите експерименти за изучаването на конформизма са източник на вдъхновение за изследвания и до ден днешен.

Аш също така е научен ръководител по докторска дисертация на Стенли Милграм в Харвардския университет и е вдъхновил Милграм да проведе собствени, също доста известни изследвания върху причините за послушанието в група, респ. в човешкото общество.

Ако и работата на Аш да показва как груповият натиск оказва влияние върху

индивидуалното поведение (често в негативен смисъл), Аш е защитавал позицията, че хората са склонни да се държат достойно по отношение на един към друг.

Той умира на 20 февруари 1996 г. в Хавърфорд, щат Пенсилвания, САЩ, на 88 години.

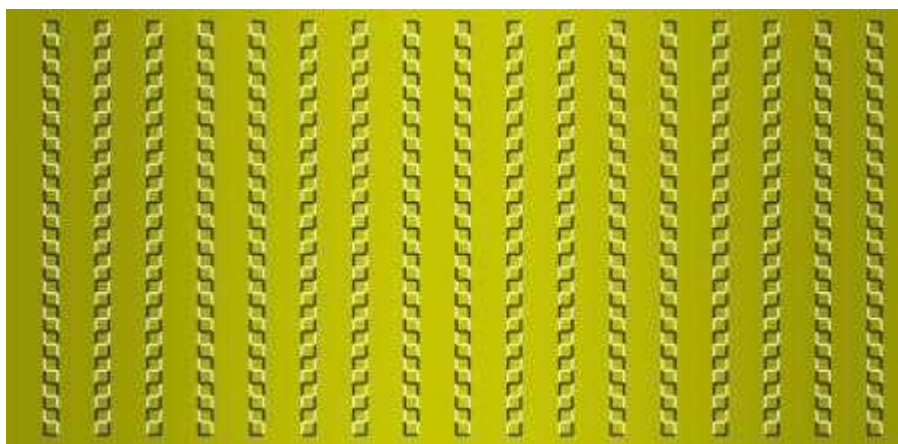
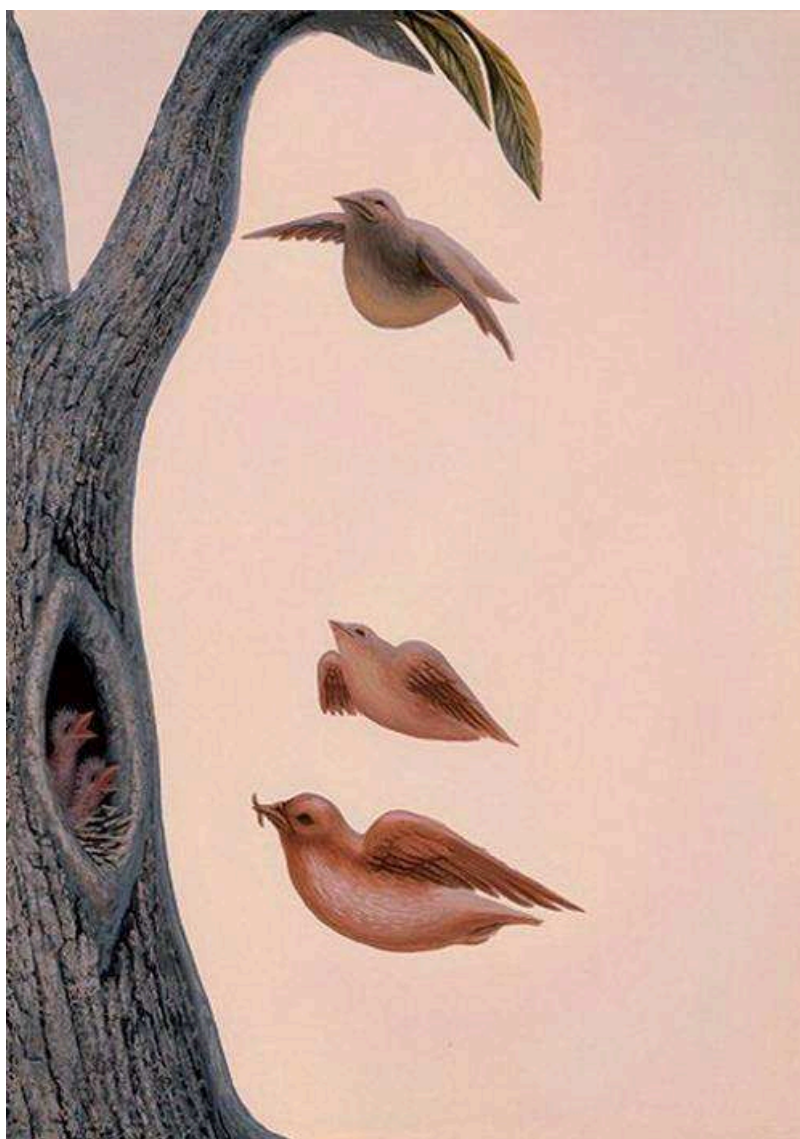
Людмила Боянова

/психолог/

Кой кой е в света на психологията?

ЗАНИМАВКИ

- ДОКТОРЕ, ДОКТОРЕ, НЕ МОГА ДА СДЪРЖАМ АГРЕСИВНОСТТА СИ.
- ОТКОГА ИМАТЕ ТОЗИ ПРОБЛЕМ?
- ТИ ЗА КОЙ СЕ МИСЛИШ, ЧЕ ПИТАШ, БЕ?



Страницата подготви **Анелиа Дудина**



ЛИЧНИ САЙТОВЕ ЗА ВРЪЗКА С ЧЛЕНОВЕТЕ НА
ЕКИПА:

Ъ-СЪСЪБИЕ 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/>

Людмила Боянова:

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

Анелия Дудина:

www.slance20.ovo.bg

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



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

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