

БЕЗПЛАТНО
ИЗДАНИЕ НА
Е-СПИСАНИЕ ЗА
ПСИХОЛОГИЯ

ПОСОЮКА

Брой 31

месец Март

Етичната страна на науката

Интервю с Дани Владимирова

Хомосексуалността

Втресът

Тневът

Нестинарството

Бърз Скинър

Синдром на живите кукли



СИНДРОМ НА ЖИВИТЕ КУКЛИ



Джъстин Джедлица, който е извършил над 90 операции, за да заприлича на Кен-любимият на Барби

Като малка вероятно всяка от нас се е възхищавала на куклата си Барби. Тя от началото на своето съществуване е „свършен модел“ на фината и красива жена. В началото се произвеждали и блондинки, и brunetki кукли, но скоро пазарът наложил, че Барби трябва да е русокоса. След първата година на успех се появил и приятелят на Барби – Кен. Постепенно – нейните приятелки и семейство. През 70-те е създадена първата говореща кукла Барби, а днес вече срещаме истински момичета, които придобиват образа на пластмасовата си любимка. Вече има и момче, което е извършило над 90 операции, на стойност повече от 60 000 лири, за да заприлича на Кен – любимият на Барби. Той е 32-годишният Джъстин

Джедлица. Валерия Лукянова, също след многобройни операции, заприлича поразително на русокосата кукла. Тя е намалила видимо размера на талията си, която е достигнала до 47см. Дакота Роуз пък има множество качени видеоклипове в YouTube, на които „преподава“ уроци за това как можем да добием типично кукленска визия и към които се проявява голям интерес от потребителите. Тя обяснява подробно как да променим прическата, очите си, какъв грим да поставим за целта и какви дрехи е подходящо да предпочетем. Венера Палермо е друга „жива кукла“, която споделя, че се събужда в 5ч. сутринта и прекарва най-малко по два часа пред огледалото, за да си постави изкуствени мигли, екстеншъни на косата и грим, достигайки накрая визията на куклата Барби. Анастасия Шпагина е друго момиче, което си е поставило цел, да заприлича на героиня от аниме филм. Висока 158 сантиметра, Анастасия тежи едва 39 килограма и се стреми да сваля още един килограм, за да "изглежда достатъчно добре". На никого от изброените „персонажи“ родителите нямат против – точно обратното, те ги подкрепят в тези им начинания. Вече и у нас модата се разпространи, като попфолк изпълнителка взе решение да се преобрази в свой видеоклип с визията на кукла Барби.

Могат да се намерят много интервюта в интернет с т.нар. „живи кукли“. Дали това е само бизнес проект или се превръща в модна тенденция? Дали е стремеж към красота или излиза извън рамките на здравето мислене? Валерия Лукянова разказва в интервютата си как принадлежи към шестата раса и изповядва ценности, характерни за нея. Нарича себе си Амута (богиня на Слънцето), но за богините не е характерна изкуствена красота и намеса на пластични хирурзи. Валерия се храни здравословно, но споделя, че всъщност все по-рядко се храни. Според нейните вярвания сексът е свидетелство за примитивност и казва, че не смята да има деца някога.

Каква е типичната кукленска визия? Вече споменахме дългата права руса коса. Следва изваяното тънко носле. Устни, които не могат да се усмихват. В някои от клиповете си Дакота Роуз загатва лека усмивка, но тя в никакъв случай не бива да бъде широка и... истинска! Очите са „стъклени“ и концентрирани. Винаги са очертани с тъмна очна линия и имат дълги мигли. Тъй като за



СИНДРОМ НА ЖИВИТЕ КУКЛИ



“Кен” и “Барби” позират за фотосесия

аниме героините са характерни големите очи, тези на Анастасия Шпагина са „уголемени“ максимално с много грим. Тя дори коментира, че обмисля и пластична операция, с която да коригира очите си, за да не се налага да използва толкова много грим. По отношение на облеклото, момичетата предпочитат различни стилове – Валерия и Анастасия сякаш залагат на по-модерна визия, доближаваща се до дрехите, които обличат техните връстнички (и с които се появяват на пазара съвременните кукли Барби), а Венера и Дакота предпочитат по-сладникави розови рокли на точки, панделки и пухчета. За всички тях, характерно е слабото тяло и възможно най-

тънка талия. Най-общо казано, цели се постигането на миловидна и съвършена визия. Дали успяват да постигнат това всички тези момичета, както и всички останали по-малко известни, които следват примера им? Мненията са различни – за някои те са плашещи и непривлекателни, за други – се превръщат в идоли и модел за подражание.

Какво друго би могло да стои зад целия този „парад на суетата“, ако изключим добрия PR, който постигат момичетата по този начин?

Перфекционизъм – Всеки от нас предпочита да бъде приман, а не отхвърлян от близките си, от приятелите и познати, от обществото като цяло. Перфекционизмът е тревожност, породена от страх, че можем да бъдем отхвърлени, ако не бъдем достатъчно добри, умни или... красиви. Тези хора се страхуват от упреци и критика. Те дават всичко от себе си, за да не се стига до това да бъдат критикувани. Когато са съвършени, те смятат, че не са уязвими. Това обаче им отнема страшно много енергия – мисълта, че всеки момент биха могли да се покажат пред околните несъвършени, създава у тях повишена тревожност. Понякога всичко това се случва несъзнателно и те не си дават сметка, че се случва с тях. Перфекционизмът обикновено се появява в следствие на „възпитавано“ чувство за вина у човека.

Нарцисизъм – Той се характеризира с нестабилно емоционално състояние и изкривена представа за

собствената личност, прекомерно себеуважение и чувство за превъзходство, сигурност в собствените умения и качества и подценяване тези на останалите. Всъщност всичко това отново се дължи на несигурна и уязвима личност, която се страхува от неуспехи и критика. Тези хора постоянно очакват възхищение, признание и подражание от другите. Характерно е, че те не съумяват да изграждат пълноценни отношения с околните. Нарцисизмът също е резултат предимно от неправилно възпитание – прекалено високи изисквания, липса или недостатъчни внимание и обич.

Инфантилизъм – Проява на безсъзнателно връщане (или желание за връщане) към предишни нива на функциониране, с цел - намаляване на тревожността и несигурността, които съществуват у личността. Желанието да се върнеш към времето, когато си бил център на вниманието за своята майка (човекът, който се е грижил за теб), центрирани върху Аз-а асоциации за това, че ти си център на вниманието и удоволствието. За инфантилизма са характерни множеството емоции, които завладяват личността, която не съумява да ги контролира успешно. Изхождайки от това, по-скоро при синдромът на живите кукли имаме обратния ефект – минимална изява на емоции и чувства. Характерно е обаче усещането, че живеят в свой собствен „розов“ свят, който е крайно различен от реалния такъв. Тези хора не осъзнават своята различност и не осъзнават,



СИНДРОМ НА ЖИВИТЕ КУКЛИ

че си вредят. Причините за проявата на инфантилизъм могат да бъдат различни – травма, която е породила несъзнаваното желание на детето да се затвори в по-добър за него свят; прекомерната любов и закрила на родителите, отдалечаването на детето от реалния свят, с цел предпазване и защита; отказ на детето да излезе от безгрижните, изпълнени с любов, нежност, закрила, удоволствие невинни детски дни, породен от страх пред неизвестното.

Хранителни разстройства и по-конкретно анорексия – Тях можем да посочим като следствие от всичко останало, като последици. Причините отново могат да бъдат различни – комплекси у

личността, ниска самооценка, депресия, желание да се подражава на успешни модели, които са слаби и на идеали за визия, налагани в обществото като красиви, желание за перфекционизъм. Проблемът е твърде сериозен и крайно опасен, най-вече заради натрапчивия страх от напълняване, който създава нереалистична представа и необоснована самооценка за външния вид, отказ да се признае тревожно ниското тегло за проблем.

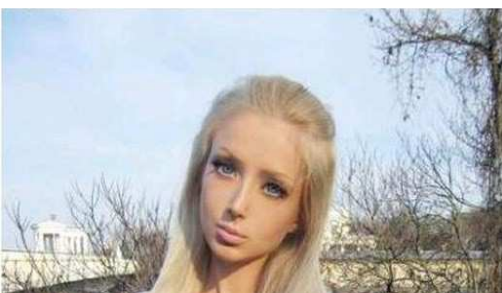
И всъщност каква е цената на съвършенството? Демонстрирайки по такъв начин красива визия, превръщаме ли се действително в съвършени или само засилваме и демонстрираме своите несъвършенства? Опасна ли е подобна тенденция или е мода, която е неизбежно да се наложи? Дали се нуждаят младите от налагане на граници по отношение на подобни модни тенденции или ако го сторим, бихме се намесили в развитието на

новото поколение?

Въпросите са много, а отговорите – многозначителни. Вероятно всеки човек има своя гледна точка по въпроса. Вероятно е добре всеки от нас да прецени сам за себе си дали може да бъде истински красив, само ако е изкуствено създаден. И ако това е така, то тогава каква цена си заслужава да бъде платена за да се постигне това и какво би ни донесло...

Автор: **Анелия Дудина**

/психолог/



Валерия Лукянова е с 47-сантиметрова талия, постигната с помощта на пластични корекции



Анастасия и Валерия



Анастасия Шпагина



СИНДРОМ на ЖИВИТЕ КУКЛИ



Венера Палермо



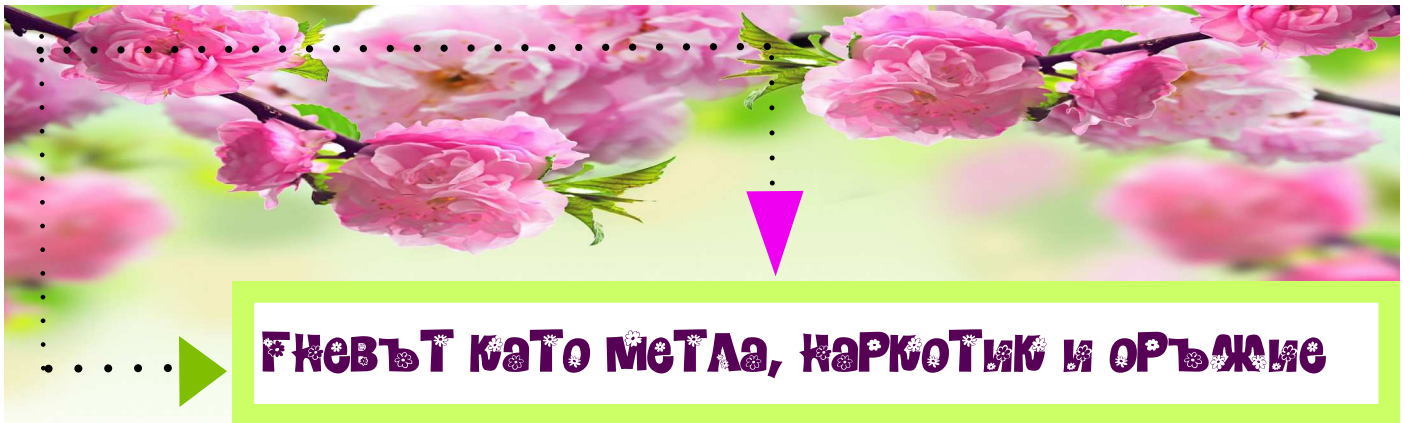
Анастасия и Валерия



Дакота Роуз



На тази снимка Дакота загатва усмивка, но забележете как е "прието" куклите да се усмиват...



ГНЕВЪТ КАТО МЕТЛА, НАРКОТИК И ОРЪЖИЕ



Гневът е една от основните емоции, които човек изпитва. Метафорично гневът може да бъде определен и с трите думи – метла, наркотик и оръжие.

Както знаем емоциите съществуват отделно от рационалната действителност на човек. Те не се подчиняват на законите на логиката, а работят стихийно. Можем да си позволим да търсим разлика в следствието на емоциите, като то в повечето случаи бива или деструктивно или градивно. Гневът, ведно с отвръщението, презрението, тъгата и страхът са в гамата на тези деструктивни емоции. Именно те помитат яко метла хората и техните социални взаимоотношения. Още детето, научено, че с гняв би могло да получи своето внимание, това което желае изгражда деструктивното поведение на гнева като средство, като начин за задоволяване на потребностите. Посредством влиянието на този яд, гняв човек не осъзнава действителните причини за

събитийността (както по-горе казахме емоциите изключват рационалната мисъл) и стават провокатор на деструктивно поведение от страна на човек към друг или обществото.

Гневният човек, наученият, че това е единственият начин за задоволяване на потребностите използва в своята беззащитност именно емоцията, когато думите не могат да бъдат използвани, когато разбирателство не бъде постигнато, налице е първичното решение на проблемите – гневът, агресията. Според честотата и положителните подкрепления на това поведение, гневът се превръща в перманентен начин на функциониране, а тези хора могат да бъдат познати посредством социалната им изолация, неумението да разрешават конфликти на базата на компромис и разбирателство. Емоцията бива използвана като оръжие, а впечатлението, което се създава е на един „страшен“, „отричащ“ доброто човек.

Ако бъде погледнато през религията гневът е един от седемте смъртни греха... В р у с л о т о н а т о в а , противоположното и градивно е примирението, за което по-горе говорим под формата и примера на компромиса, на разрешаването на конфликтите посредством рационални и добре осмислени действия.

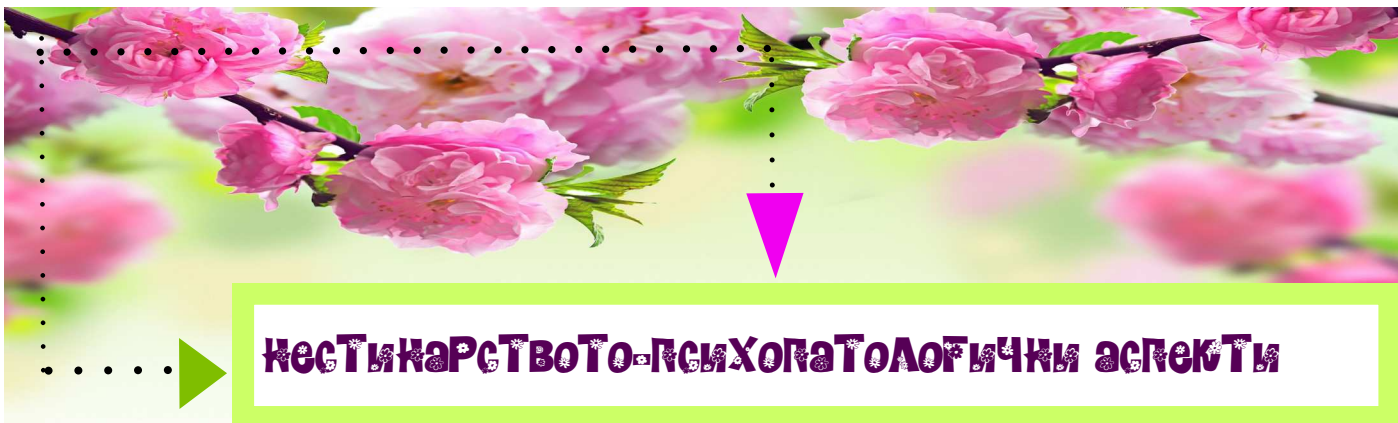
А ако бъде погледнато през хипотезата на съществуващите само две емоции, а именно любов и страх, то гневът може да бъде отнесен към страха. Страхът от това, индивидът да не бъде приет с неговата личност и структурата ѝ. Дълбоко под гневната личност се крие именно един базисен страх, една липса на разумен и приемащ поглед

върху действителността. Една постоянна визия за заплахата, намерение от страна на социума към личността. Защитен механизъм срещу нараняването скрито под хипотезата на „най-добрата защита е атаката“.

Автор: **Манол Манолов**

/психолог/

Във връзка с интервю дадено на
28.03.2013 г. за БНР „Христо
Ботев”



Нестинарството - психопатологични аспекти



Нестинарските игри у нас са странна религиозна обредна игра, свързана с имената на свети Константин и Елена. Запазена е в някои села в Югоизточна България край Странджа планина и черноморския бряг. Нестинарството е било разпространено в около 30 села, предимно български, след това и в някои погърчени села. Обичаят е бил разпространен до 1912 г, след което се е запазил в 1 - 2 села. Този ритуал представлява едно своеобразно съчетание от християнски религиозни догми и езически обреди. Нестинарските обичаи се състоят в иконопоклоничество, водопоклонение и огнеходство. Най-характерен е играта върху огън.

Нестинарите и нестинарките общо взето по идентичен начин описват своите

преживявания. Обясняват, че в дните на празниците /2, 3, 4 юни на празника на свети Константин и Елена/ или по друго време изпитват мъка, изтръпват ръцете и краката им. Главата си чувстват особено, малко замаяна. Нямаат ясно зрение. После им идвала някаква сила, която ги карала да изграт във или извън огъня, според времето. Сила им се давала от определен светец. В състояние на екстаз те имат различни видения. Най – често виждат Богородица, свети Константин и света Елена, облечени различно и в разнообразни пози. „ Гласът“ на светията определя да играе или не върху огъня нестинарят. Понякога нестинарите изпадат в транс или особено състояние на съзнанието, за което нямаат отчетлив и пълен спомен. Това се обозначава като т. нар. „ прихващане“.

За да настъпи транс са необходими няколко момента:

Боледуване на нестинарите до изтощаване, душевно боледуване, при което стават лесни за сугестия и автосугестия.

Вярата от лични наблюдения на други нестинари, а после и от себе си, ако са играли преди.

Предварителна психологическа подготовка. Приготовленията започват една седмица и с всеки изминал ден се засилват в това очакване.

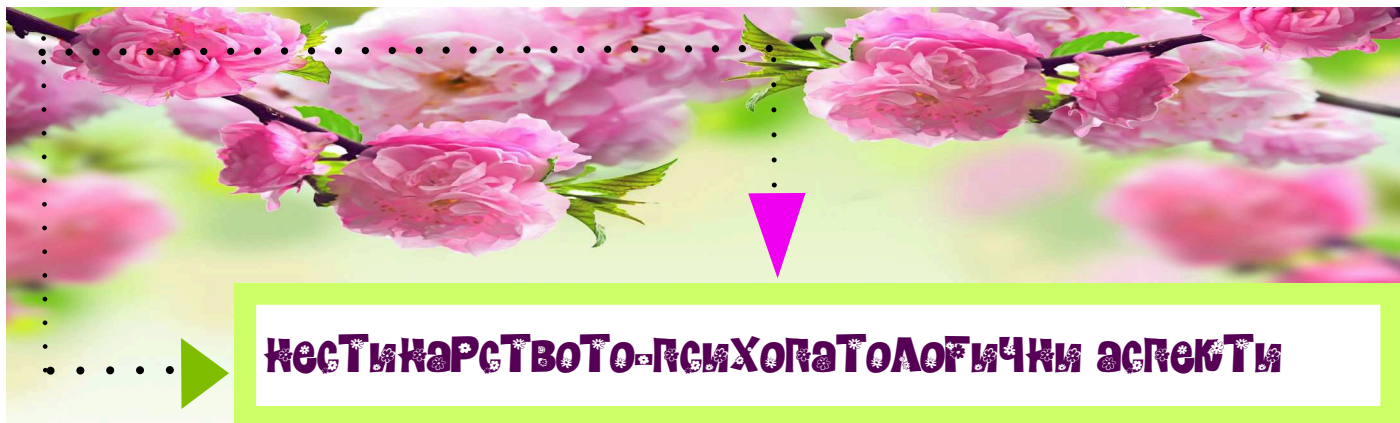
Самата обстановка оказва влияние за ускоряването и

настъпването на „ прихващането“.

Елементи на индуцирано хистерично поведение; образите на иконите; хората; тъпаните; стереотипното повторение на едни и същи звукосъчетания и действия, изглеждащи хаотични и неподредени за околните. Появяват се и халюцинации. Постят преди ритуала и в други дни.

Психичната промяна е задължителна при нестинарите... Съзнанието е повече или по-малко стеснено или замъглено, а нарушената волева дейност се съпровожда с чувства на обесивност и задължителна подчиняемост. Наличието на сетивни измами от зрително и слухово естество завършва картината на „прихващане“ на нестинаря.

Несъмнено при „истинските“ нестинари се касае за патологично болестно състояние от групата на дисоциативните / конверсионни/ разстройства, в миналото обозначаваани като „хистерия“. Подобни хистерични прояви в една или друга степен, съчетани или не с ред други психопатологични картини, са често явление у лицата с дисоциативни разстройства. Това са временни, епизодични състояния. Но докато у хистерично болните те се явяват в резултат на



Нестинарството - Психопатологични аспекти

непо силни ж и з н е н и у с л о в и я ,
п р и н е с т и н а р и т е т е с е и з в и к в а т
в и з в е с т н а с т е п е н
с ъ з н а т е л н о ч р е з а к т и в н о и
п р о д љ ж и т е л н о н а п р е ж е н и е
н а ц я л а т а п с и х и ч н а д е й н о с т ,
ч р е з с и л н о с ъ с р е д о т о ч а в а н е .
Х а л ю ц и н а ц и и т е н а
н е с т и н а р и т е с а т в ъ р д е
е д н о о б р а з н и и м н о г о с и
п р и л и ч а т п р и о т д е л н и т е
и н д и в и д и . В з а и м н а т а
в н у ш а е м о с т и
с а м о в н у ш а е м о с т и п с и х и ч н а
и н д у к ц и я и г р а я т в а ж н а р о л я .
В и д я н о т о ч у т о т „ г л а с а “

и з ц я л о е п л о д н а т е х н и т е
м е ч т и и ж е л а н и я .
П р и д о б и в а н е т о н а т а к и в а
„ б о ж е с т в е н и “ к а ч е с т в а с е
с ч и т а o т н е с т и н а р и т е з а
г о л я м o д o c т o й н c т в o .
O б щ у в а н e т o c б o г a и c в e т и и т e ,
я с н o в и д c т в o т o и
„ ч у д o т в o р н a т a “ л e ч e б н a c и л a
г и и з д и г a т в o ч и т e н a o к o л н и т e
и у т в ъ р ж д a в a т т я х н a т a
л и ч н o c т . З a т o в a и н e с т и н a р я т
с e c т р e м и т a к a e н e р г и ч н o к ъ м
т я х и c т р e п e т г и o ч a к в a , б e з
c a м д a р a з б и р a , ч e т o в a e e д н o

т е ж к o б o л e c т н o c ъ c т o я н и e , б e z
н у ж д a и з ч e р п в a щ o н e г o в и т e
м o р a л н и и ф и з и ч e c к и c и л и .

И з г o т в и л : **С л a в o м и р С л a в o в**

/ c т у д e н т п o п c и х o л o г и я /

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!



СТИЧКАТА СТРАНА НА НАУКАТА



... Продължение от миналия брой...

Другият известен експеримент е проведен в началото на 60-те години на от още един американски психолог, чието име е Стенли Милграм. Той изучавал явлението "подчинение на власт". Фактически и тук предмет на изследването е конформизъм, но вече не на равнище съждения, а на равнище действия. Експериментът се е провел в лаборатория. В него са взели участие 40 мъже на различна възраст и с различен социален статус. Както и в описания в предния брой експеримент, изследваният е бил въвеждан в заблуда относно истинските цели на експеримента: казвали му, че ще се изучава процесът на заучаване. Всичко се представяло така, че изследваният влиза в ролята на помощник-експериментатор, а изследваното лице е друг човек, намиращ се в съседната стая. Всъщност на практика точно този друг човек, намиращ се в съседната стая е помощникът на експериментатора, разиграващ ролята на изследвано лице.

Експериментът протича по

следния начин: Заблуждаваният човек, който не знаел, че всъщност го изследват, се намира пред пулт, на който са разположени електрически превключватели и индикатори. Подставеното "изследвано лице" го слагали на стол и го завързвали, след което прикрепяли към тялото му електрод. Заблуждаваният човек вижда всичко това през стъкло. След това започва "опитът". Заблуждаваният човек бил длъжен да наказва мнимият изпитван за всяка допусната грешка чрез удар от електрически ток. Но всичко било нагласено и мнимият изпитван само се извивал, имитирайки, че реално изпитва болка. На заблуждавания човек му нареждали постоянно да увеличава силата на електрическия разряд. На прибора имало обозначена черта, след която напрежението достига опасни величини. Но без да обръща внимание на явните признаци на страдание на мнимия изследван, много от заблуждаваните лица преминавали отвъд този предел, подчинявайки се на заповеди. При това се виждало, че те самите също се измъчват, но не намират сила да се решат да се откажат.

Безусловно експериментът на Ст. Милграм е бил жесток. Самият изследовател обяснявал необходимостта от изучаването на даденото явление, с цел да обясни случилото се през Втората световна война, когато много войници и офицери от германската армия в оправдание на своето участие в зверства се осланяли на това, че те само изпълнявали заповеди.

Но възниква въпросът - нужно ли е било да се провежда

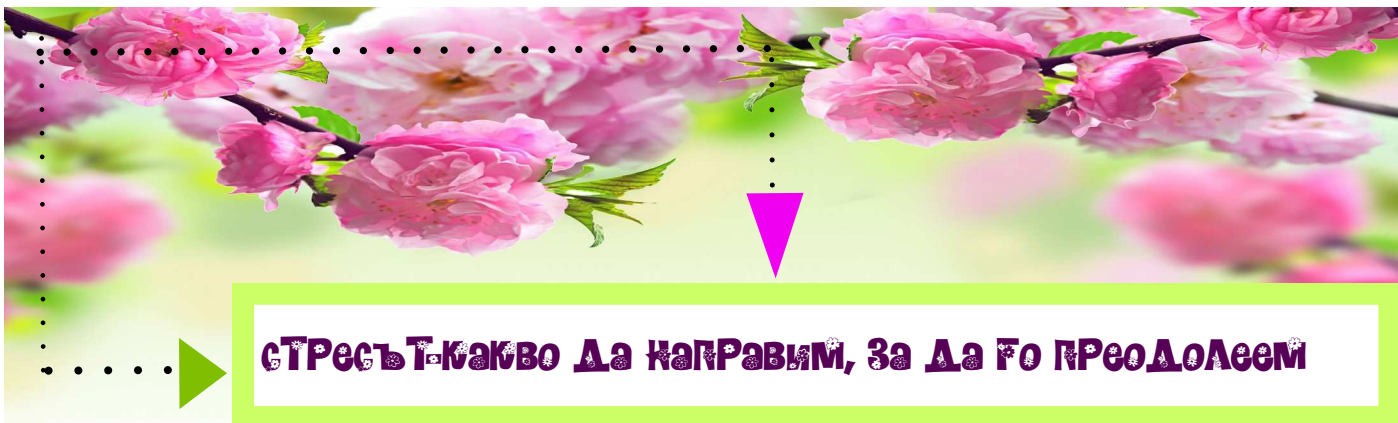
изследване именно в такава форма. В дадения случай е бил нарушен принципът на доброволно участие в експеримента. Бил е нарушен и друг важен принцип, гласящ, че следва да бъде изключена всяка възможност за нанасяне на каквато и да е вреда (физическа или морална) на изследваното лице. Отстъп от това правило се допуска единствено тогава, когато изпитваното лице само и доброволно е дало съгласието си и е наясно и има пълна осведоменост относно потенциалната угроза.

Следва продължение...

За вас подготви по материали от чуждестранния печат:

Л. Боянова

/психолог/



СТРЕСЪТ: Какво Да Направим, За Да Го Преодолеем



Написани са милиони статии за това що е стрес, от какво се предизвиква, как да го избегнем, как да овладеем стреса, негативните влияния на стреса, пък за положителните аспекти на стреса, стрес, стрес, стрес и така до безкрай.

В книгата си „Не се прецаквай сам“ Лари Уингейт пише, че стресът се предизвиква от факта, че знаем какво е правилно и въпреки това постъпваме неправилно и ни съветва да спрем да правим погрешните неща. Така ли!? Ако спрем да се тревожим за миналото или бъдещето, ще се насладим ли на настоящето? Защо да овладяваме нещо, което изобщо не искаме да имаме и зависи от нас да го няма?

В Уикипедия пък пише, че стресът не е нещо, което трябва да се избягва, пълната липса на стрес означава смърт. Наистина ли без стрес животът ни ще свърши? Много ми се иска това да не е така. За съжаление, макар и понякога в малки дози, изпитваме напрежение,

независимо дали то е предизвикано от положителни стимули или не. Когато се изправим пред някаква трудност в ежедневието ние можем да реагираме по няколко начина. Винаги има поне по няколко алтернативи за преодоляването ѝ, но достигаем до тази алтернатива ни причинява стрес. Вероятно ще трябва да избягваме затрудненията и да си улесняваме дните.

Описаните по-горе тези ще обобща като ви предложа следната притча, която мнозина вероятно вече са чели, но пък са позабравили.

Чашата

Преподавателка по психология водила лекция по управление на стреса и се разхождала из залата. Когато вдигнала чаша с вода всички от аудиторията си помислили, че тя ще ги попита дали чашата е наполовина пълна или наполовина празна. Вместо това тя ги попитала с усмивка колко тежка е чашата. Студентите започнали да предлагат отговори като предположенията варирали от 200 до 500 грама. Преподавателката им отговорила:

Абсолютното тегло няма никакво значение. Важното е колко дълго я държа. Ако я задържа за минута няма никакъв проблем, но ако я задържа повече от цял час ще ме заболи ръката. Ако я задържа цял ден, ръката ми ще се вдърви като парализирана. При всички случаи теглото на чашата няма да се промени, но колкото по-дълго я държа, толкова повече ще ми тежи. Стресът и тревогите в нашия живот са като тази чаша. Ако си помислите за момент за тях нищо няма да се случи. Мислете си за тях малко по-дълго време и те ще започнат да ви мъчат. Ако мислите за тях цял ден

ще се почувствате парализирани – неспособни да направите нищо. Затова е важно да се отървем от нашите тревоги. Колкото може по-рано вечерта отхвърлете всичките си притеснения. Не ги носете с вас през нощта. НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА ОСТАВЯТЕ ЧАШАТА!

Вие оставихте ли Вашата чаша!?

Статията подготви:
Веселина Найденова
/психолог/



Хомосексуалността и нейните видове



„Като много „перодени лесбийки“ аз бях преизпълнена с радост от новооткритата си същност и променения си живот. Нито партньорката ми, нито аз бяхме имали лесбийска връзка преди, така че никоя от нас не донесе в живота ни социалната основа и приятелствата, които са част от гей-общностите; но започнахме едва доловимо да се сближаваме с другите, които по един или друг начин изглеждаше, че се разкриват пред нас... Имахме голям късмет... резултатите бяха положителни и обогатяващи, отколкото бих могла да си представя.“
Анонимна

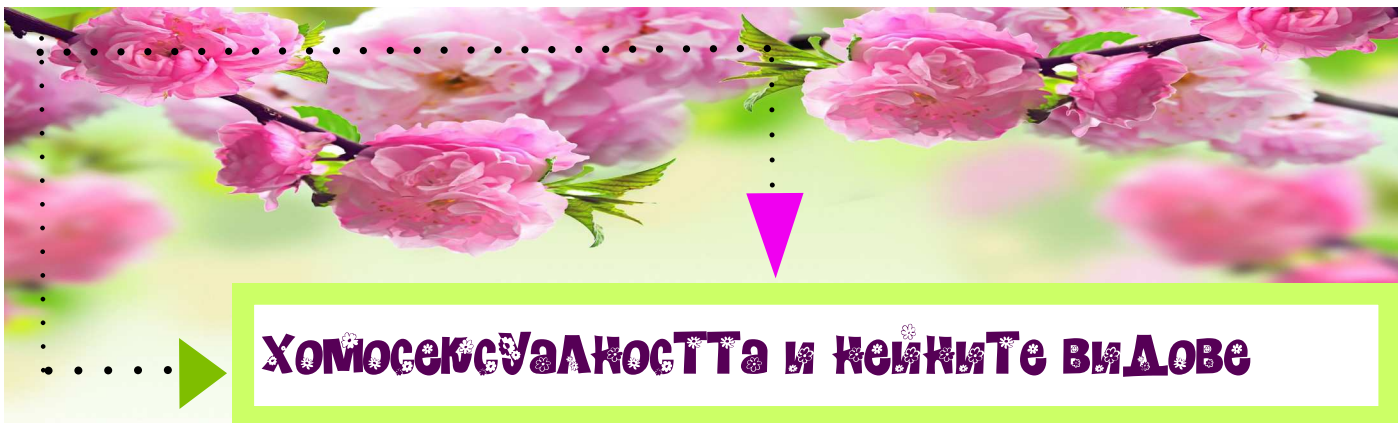
Хомосексуалността е сексуална ориентация, която се изразява в трайна

тенденция на емоционално, романтично и/или сексуално привличане към лица от същия пол. **Все още не е доказано дали човек се ражда с хомосексуална ориентация, или тя е следствие на негови преживявания.** Повечето хора са усетили привличане към собствения си пол по време на пубертета, като тези техни емоции са зачестили с времето и годините, докато не е достигнал етапът, в който са били наясно, че са хомосексуални. Юношите експериментират и изследват сексуалността си - това е част от психо-сексуалното развитие. За много от тях само сексуалните фантазии и/или мислите с хора от собствения пол могат да породят чувство на страх, притеснение и обърканост относно сексуалната ориентация. Но тези чувства или поведения НЕ означават винаги, че даден човек е хомосексуален или бисексуален. Вече доста тийнейджъри слагат въпросителен до „сексуална идентичност“, но това не значи, че се определят като лесбийки или гейове. В крайна сметка **сексуалната ориентация е повече от сексуалния импулс и поведение и не се определя единствено от тези две неща.** Хомосексуалната ориентация не е избор. Тя е част от личността, а интимните

влечения към собствения пол идват непредсказуемо и спонтанно.

Обектът на сексуално влечение е основната разлика между хомосексуалност, хетеросексуалност и бисексуалност. За съжаление все още живеем в едно по-консервативно общество, в което хомосексуалността не се толерира особено добре. Но навсякъде има хомофобия. Някъде е по-отявлена, а другаде е по-завоалирана. В Англия например хомосексуалистите имат правата на хетеросексуалните. В България обаче хомосексуалността се смята като симптом на болест, въпреки че **през 1973 година е доказано, че тя не е отклонение и патология.**

В класическото си изследване Кенет Плъмър разграничава четири вида хомосексуалност в модерната западна култура. **Инцидентната хомосексуалност** е преходна хомосексуална връзка, която не структурира съществено по-нататъшния полов живот на индивида. Примери са училищните увлечения и взаимната мастурбация. Хомосексуалността като **ситуативна дейност** се отнася до обстоятелствата, при които



ХОМОСЕКСУАЛНОСТТА И НЕИТЕ ВИДОВЕ



хомосексуалните действия се извършват редовно, без да се превръщат в основно предпочитание на индивида. В институции като затворите и военните лагери, където мъжете живеят без жени, често се среща хомосексуално поведение от този вид – то се разглежда по-скоро като заместител на хетеросексуалното поведение, отколкото като основно предпочитание.

Личната хомосексуалност се отнася до индивидите, които предпочитат хомосексуалните дейности, но са изолирани от групите, в които това е несъмнено прието. Хомосексуалността е скришна дейност, прикривана от приятелите и колегите. Хомосексуалността като **начин на живот** се отнася до индивидите, които са „се обявили“ и са превърнали връзките си със себеподобните в ключова част от живота си.

Тези хора обикновено принадлежат към гей субкултурите, в които хомосексуалните дейности са част от един определен стил на живот.

„КАКЪВ/А СЪМ АЗ? КАКВА Е СЕКСУАЛНАТА МИ ОРИЕНТАЦИЯ?“

Има много момичета и момчета, които са объркани и не могат да намерят отговор на този въпрос. За някои може би ще остане просто етап от психо-сексуалното развитие. Други ще открият истинската си сексуалност и в началото ще им бъде трудно, защото ще имат нужда от подкрепа.

ДРУЖКАТА МИ Е ХОМОСЕКСУАЛНА!

Ако имате приятел, който може би е достигнал етап, в който е наясно със сексуалността си и тя накланя към хомосексуална, не го игнорирайте, а поговорете с него. Кажете му, че в сексуалната ориентация няма нищо лошо или нередно и че не трябва да се срамува от това, което е. **10%** от населението са хомосексуални. Навярно ще има повече несподелени любови, отколкото споделени, защото ще се влюбва и в хора с хетеросексуална ориентация. Разбира се, ще настъпи моментът, в който ще бъде част от средата, отговаряща на неговата сексуалност, но за това се изисква време.

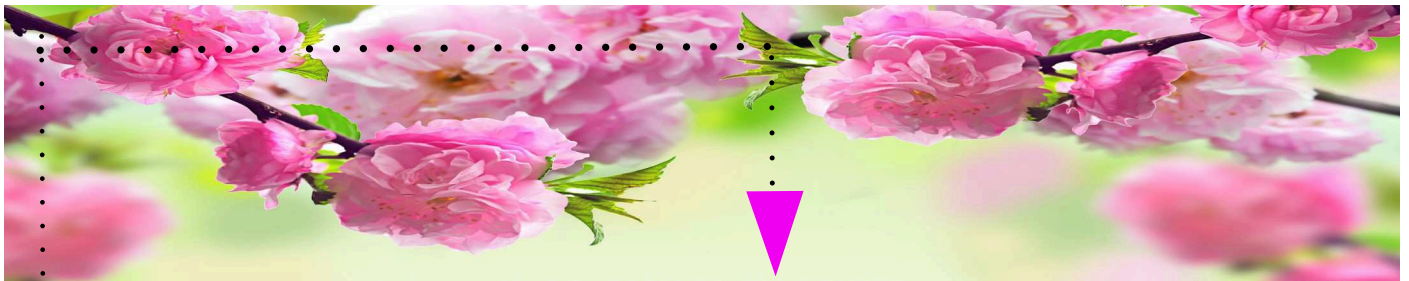
Дотогава ще бъде все още объркан (*„Как стигнах дотук?“*, *„Защо се получи така?“*), свенлив (въпреки че много хора приемат хомосексуалността като част от себе си, но може да си задава въпроси като: *„Как ще*

реагират околните?“, *„Как ще кажа на близките/приятелите ми?“*), предпазлив (*„Сигурно ще ме отбягват“*, *„Няма да бъда щастлив/а“*). Най-ползотворната подкрепа, която може да окажете на приятеля си, е да бъдете до него и да го подкрепите. Той ще оцени това, а вие ще покажете, че сте истински приятел!

КАК ДА КАЖЕТЕ НА РОДИТЕЛИТЕ СИ, ЧЕ НЕ СТЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛНИ?

Има различни реакции - някои родители започват да обвиняват себе си (*„Къде сбъркахме?“*), а всъщност подобни терзания са напълно безплодни - всеки човек е индивидуален и уникален. При родителите ключовото е емоционалността. Те може да плачат, да искат да „поправят“ ситуацията и да се самообвиняват. Ще минат през етап на своеобразен „траур“, свързан със загубата на детето, което са мислили, че имат, и ще достигнат до етапа на приемане на реалността такава, каквато е.

Предприемете тази крачка само тогава, когато сте убедени на 100%, че НЕ сте хетеросексуални или бисексуални. Зная, че това ще ви коства много усилия и може би до последно ще правите „крачка назад“ и ще отлагате признанието във времето. Разбирам и че ви е неприятно, когато родителите ви питат за личния живот. От един момент нататък няма да желаете да криете истината и ще се



Хомосексуалността и Жените Видове

разкриете.

ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ!

Ако сте влюбени в човек от своя пол, но ви е страх да му/й признаете - споделете какво изпитвате към него/нея! Да, сигурно се страхувате, че няма да отвърне на чувствата ви. Но по-добре разкрити и несподелени чувства, отколкото тайни и несподелени.

Не се разкривайте обаче преди всеки! Доста биха злоупотребили със споделеното и биха го използвали като средство за клюка, интрига или уронване на престижа ви. Ако сте сигурни, че човекът, в когото сте влюбени, има хетеросексуална ориентация, по-добре се огледайте някъде другаде, където имате шанс да откриете своята истинска и

споделена любов! Не се отчайвайте дори и при отказ. Чакат толкова много кандидати за сърцето ви!

Следва продължение...

Автор:

Мария Коева

(студентка по психология)

Помощни материали:

Anthony Giddens – „Sociology”

www.bgles.com



Teenager World
Teenager World



ИНТЕРВЮ С ПСИХОЛОГА ФАНИ ВЛАДИМИРОВА



- какво е необходимо, за да бъде един психолог успешен в професията си
- популярна ли е Психологията в България
- каква е разликата между „психолог“ и „психиатър“
- имат ли приложение в практиката всички предмети, които се изучават от студентите, и кога е необходимо да се насочат в коя от сферите на Психологията да се реализират като специалисти

Здравейте, госпожо Владимирова! Представете се с няколко думи на читателите на списанието.

Здравейте! Завършила съм магистърска програма „Социална приложна психология“ в Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“. Работила съм

дълги години като училищен психолог, основател съм на Център за психологически анализи и консултации „Ендомед“ в гр. Пловдив и на студио за психологическа фехтовка в същия град. В момента съм психолог консултант на частна практика.

Каква според Вас би трябвало да бъде мотивацията на студентите по Психология, за да успеят в професионално отношение?

В студентските години се изгражда основата на бъдещото професионално развитие. За добрия психолог се изисква да е компетентен, информиран, ерудиран, както в областта на психологията, така и в сферата на философията, биологията, медицината, педагогиката, астрологията и т.н. То е, като да строиш къща върху здрава, фундаментална основа, за разлика от нестабилната, несигурна постройка, върху пясъчна основа. Необходимо е всеки студент да се отнася отговорно към всички лекционни курсове, защото знанията, които се усвояват, са предпоставка за сигурност, стабилност и увереност в собствените възможности. Някои от предметите, които се изучават, на пръв поглед може да нямат приложение в бъдещата практика, но на по-късен етап ще се установи, че са били полезни. Хубаво е през последните две години от етапа на обучение студентите да се насочат в коя от

сферите на Психологията биха желали да се реализират като специалисти.

Когато завършихте Психология, срещнахте ли затруднения в намирането на работа?

Предполагам, че съм една от малкото психолози, които са имали късмета да започнат работа като професионалист веднага след дипломирането си на първото място, на което съм кандидатствала. Работодателят ми беше впечатлен от знанията, ентузиазмът и стремежът ми към усъвършенстване и развитие.

Какво е мнението Ви за стажовете? Какви са плюсовете и минусите им?

Стажовете са полезни, защото студентите имат възможност да усетят атмосферата на практическата психология. Те добиват представа за ролята на психолога, която е изключително финна и емпатийна. Отговорността му е свързана с опознаването, разбирането и достигането същността на човешката душа, усещане, чувства и емоции. Не е желателно да се демонстрира недостатъчно внимание и уважение към проблема на



ИНТЕРВЮ С ПСИХОЛОГА ФАНИ ВЛАДИМИРОВА

АЗ-ЪТ НА БЪДЕЩИТЕ ПСИХОЛОЗИ

клиента.

Какви качества би трябвало да притежават студентите, за да имат шанс да се реализират като психолози?

Всеки човек е една неповторима индивидуалност. За да бъдем перфектни в професията си, е необходимо да се самоопознаем, да имаме достойнството да признаем нашите отрицателни качества, да „изчистим“ чрез самоанализ душевни травми, преживявания от миналото, неудовлетвореност, обида и т.н. Поради тази причина се изисква да приемем най-напред себе си, да се уважаваме и обичаме, за да можем да получим същото отношение и от хората, които консултираме и с които работим. Психологът трябва да излъчва сигурност,

спокойствие, хармония, емпатия и удовлетвореност.

Смятате ли, че Психологията, като наука, не е "популярна" все още в България така, както е в другите страни например? Често чуваме думи от рода на "аз не съм луд, за да ходя на психолог" и т.н.

Психологията, като наука в България, мисля, че е вече популярна от доста време. Предлага се много повече допълнителна литература за широката аудитория както в книжарниците, така и в интернет. Всеки един от нас чете и се опитва да променя по някакъв начин живота си, да се справя сам с възникнал проблем, но в крайна сметка се оказва, че най-добрата алтернатива е обективната преценка и професионалното разглеждане на проблема от психолог.

Все още хората не са придобили реална представа каква е професията на психолога, защо е необходимо да се обърнем към него и в какво се изразява помощта, подкрепата и съдействието. Много често се объркват понятията „психиатър“ и „психолог“. Психиатърът е лекар и лекува психично болни хора. Функциите му са свързани с лечение, диагностика, профилактика и експертиза на психичните заболявания. Психологът изследва, анализира и класифицира психически здрави хора. Коригира тяхното поведение, консултира, изследва

начина, по който взаимодействат различните личности помежду си и т.н., но не лекува и не изписва медикаменти. Според мен студентите и колегите психолози са длъжни да разясняват и отdeferенцират смесването на двете понятия.

Благодаря Ви за полезната информация! Какво бихте пожелали на студентите и читателите на е-списание "Посока"?

Пожелавам на студентите да бъдат щастливи и в хармония със себе си. Да се усмихват дори и в житейските несполуки, защото в живота няма грешки, а единствено уроци. Да приемат и отдават позитивно отношение към останалите, и да не забравят, че студентските години са тези, които се измерват само с прекрасни спомени, смях, доброта и обич.

Интервюто реализира:

Мария Коева

/студентка по психология/



БЪРЪС ФРЕДЕРИК СКИНЪР



Бъръс Скинър
(1904-1990)

Бъръс Фредерик Скинър е американски психолог-бихевиорист, изобретател и писател. Роден е на 20 март 1904г. в Саскуехан, щат Пенсилвания. Завършва колежа Хамилтън, като още тогава пише проза и поезия, но скоро достига до заключението, че талантът му е в друга област. През 1931г. получава докторска степен по психология в Харвардския университет, където той остава до 1936 година, провеждайки изследвания. През 1936 година Скинър започва да преподава в Минесотския университет. През 1945 година той преподава в университета в Индиана, а през 1948 става професор в Харвардския университет.

Според Скинър поведението на човека е детерминирано и предсказуемо. Той отхвърля идеята за вътрешни автономни фактори в качеството на причини за човешките действията и пренебрегва физиолого-генетичните обяснения на поведението.

Видният бихевиорист приема два типа на поведение:

1. **Респондентно** - като отговор на познат стимул;

2. **Оперантно** - определяно и контролирано от резултатът, следващ от него. При оперантното научаване организмът действа на обкръжаващата среда, произвеждайки резултат, който влияе на вероятността, че поведението ще се повтори. Оперантната реакция, от която произтича позитивен резултат, води до стремеж да се повтори, а в същото време ако следва негативен резултат, стремежът е да не се повтори. Според Скинър поведението най-добре може да се обясни с термина реакция на обкръжението.

Подкреплението е ключова концепция в системата на Скинър. Той описва четири различни режима на подкрепление, които имат за свой резултат различни форми на реагиране:

- с постоянно съотношение;
- с постоянен интервал;
- с вариативно съотношение;
- с вариативен интервал;

Скинър акцентира върху различието между първични или безусловни и вторични или условни, подкрепящи стимули. Той счита, че вторичните подкрепящи стимули (пари, внимание, одобрение) оказват силно влияние върху човешкото поведение. Той също така подчертава, че поведението може да се контролира чрез аверсивни (неприятни) стимули, такива като наказание и негативно подкрепление и се бори срещу използването им като залага на контрол над поведението чрез позитивни стимули.

В оперантното научаване генерализацията на стимула произтича при подкреплението на реакцията, когато един стимул се среща заедно с други подобни стимули. Дискриминацията на стимулите се състои в разни реакции на различни стимули от обкръжението. И едното, и другото са задължителни за ефективното функциониране. Методът на последователното приближение или методът на формирането, включва подкрепление в този случай, когато поведението се оказва желано. Скинър утвърждава, че вербалното поведение или език се придобива чрез процеса на формиране.

Концепцията за оперантното научаване е многократно потвърдена от експериментални проверки. Принципите за оперантно научаване се използват широко в настоящето, главно в две основни области – обучение за навици на общуване и биологична обратна връзка. Тренингът на увереност в себе си, основан на методиката на репетиции на поведението и на самоконтрола, е много полезен, за да могат хората успешно да отреагират в различни социални интеракции (взаимодействия с другите хора), а тренингът с биологична обратна връзка е ефективен при тревожност, мигрена, мускулно напрежение и други. Остава неизяснено как физиологичната обратна връзка фактически позволява контрол над непроизволни функции на тялото. Всичко това прави теорията за оперантното научаване на Б.Ф. Скинър изключително популярна.

За вас подготви:

Людмила Боянова

/психолог/

СТР. 16

Ψ
ПОСОКА

Людмила Боянова:
<http://psychology-bg.ucoz.com>
Ангелия Дудина:
www.slance20.ovo.bg
Мария Коева:
<http://mariyakoeva.weebly.com/index.html>
Свилен Иванов:
<http://www.si-programming.com/>

Лични сайтове
за връзка с
членовете на
екипа



БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ НА
Е-СПИСАНИЕ ЗА
ПСИХОЛОГИЯ

Официална страница на
списанието
www.spisanie-posoka.tk

Пишете ни на e-mail:
spisanie.posoka@gmail.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/>

РЕКЛАМА

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране
на психолог или психотерапевт