

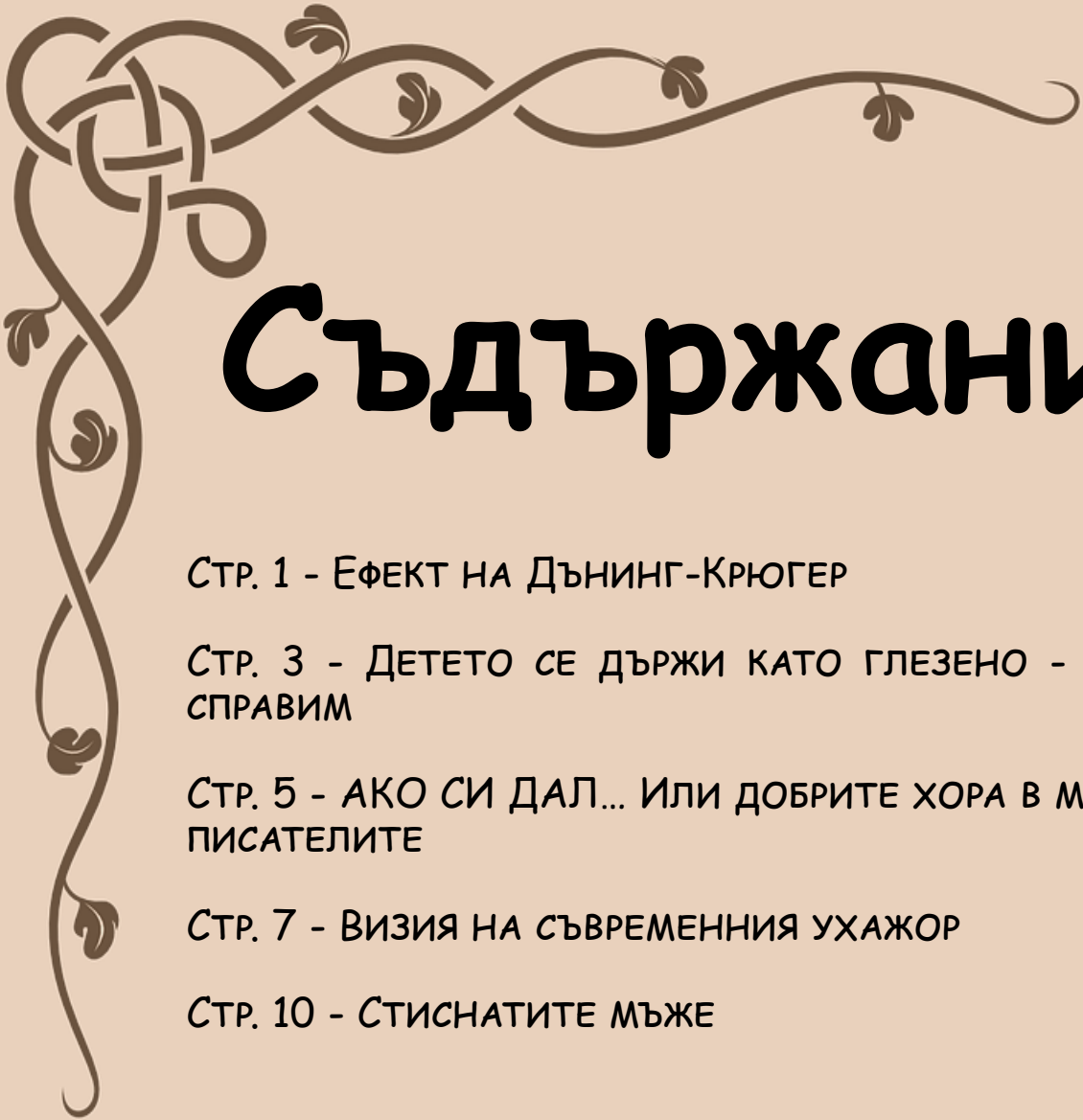
е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 38

декември 2020



Съдържание:

СТР. 1 - ЕФЕКТ НА ДЪНИНГ-КРЮГЕР

СТР. 3 - ДЕТЕТО СЕ ДЪРЖИ КАТО ГЛЕЗЕНО - КАК ДА СЕ СПРАВИМ

СТР. 5 - АКО СИ ДАЛ... ИЛИ ДОБРИТЕ ХОРА В МОЯ ЖИВОТ-ПИСАТЕЛИТЕ

СТР. 7 - ВИЗИЯ НА СЪВРЕМЕННИЯ УХАЖОР

СТР. 10 - СТИСНАТИТЕ МЪЖЕ



ЕФЕКТ НА ДЪНИНГ—КРЮГЕР

1



Ефектът на Дънинг - Крюгер се състои в това, че съществуват хора с погрешното самоусещане, че разбират неща, по които са реално некомпетентни. На база на това свое погрешно самоусещане, такива хора правят погрешни изводи, вземат неправилни решения.

Съответно дори при неприятни и/или лоши последици от поведението им, често пъти те си остават неспособни да осъзнаят грешките си и да си ги коригират.

Вместо това следва завишено осъзнаване на собствените реално ниски способности. Може да започнат да изпитват чувство на превъзходство над другите по

отношение на знания и умения, което обаче е илюзорно.

Характерно е за хора с нисък интелект, но не винаги. Понякога хора, които са брилянтни в дадена област, не успяват да съобразят, че не са компетентни по друга област.

Тогава те се надценяват, погрешно считайки, че щом разбират от едно, значи разбират и от друго. Т.е. може да се приеме, че ефектът на Дънинг-Крюгер е характерен за хората по принцип, без оглед на тяхното ниво на интелект. И никой не е застрахован от попадането в обсега на действието му.

Ефектът на Дънинг - Крюгер има и още една, малко известна страна. Тя се състои в това, че най-компетентните хора, могат да подценят нивото си. Т.е. възможен е и обратният процес, при който хора, които са всъщност компетентни, сами себе си подценяват.

Въпросният ефект е

Продължение от стр. 1

представен систематизирано от Джъстин Крюгер (американски социален психолог и професор в Ню-Йоркския университет) и Дейвид Дънинг (американски социален психолог и професор в Мичиганския университет). Дейвид Дънинг и Джъстин Крюгер обобщават: "погрешната оценка на некомпетентните произтича от грешка относно самия себе си, докато погрешната оценка на високо компетентните произтича от грешка относно другите".

Ефектът на Дънинг - Крюгер е базиран на предходни наблюдения на двама също бележити учени (всеки в неговата област), които гласят следното:

- Чарлз Дарвин - "Увереността често се поражда от невежество, а не от знание";

- Бъртранд Ръсел - "Едно от неприятните качества на нашето време е, че тези, които са уверени са глупави, а тези, които имат поне малко въображение и разбиране, са изпълнени със съмнение и нерешителност";

За целите на установяването на ефекта, са направени съответните експерименти с участието на студенти от Корнелския университет в САЩ. Така се стигнало до резултата, че некомпетентността до голяма степен произтича от непознаване на основите на дадената дейност, по която се изказва мнение и е разкрито, че възприемането на собствените знания и умения не е еднозначно.

Автор:

психолог Л. Боянова



ДЕТЕТО СЕ ДЪРЖИ КАТО ГЛЕЗЕНО- КАК ДА СЕ СПРАВИМ



На всички се е случвало да влязат в магазина, а там едни родители, с уплашени физиономии, да се чудят какво да правят, защото... Защото детето им се е тръшнало на пода и реве с пълно гърло. Истерията му е във върхната си точка, понеже в магазина я няма исканата играчка. Или просто защото не получава това, което иска. Същата реакция я има и в друг вариант. Примерно съобщава се на детето за промяна в плановете и следва бурен рев, като за края на света. Може и така - детето учи, пише домашно, но не вървят нещата и в крайна сметка го отнасят учебникът и тетрадката, които политат в произволна посока или пък се оказват скъсани и надраскани. Примери могат да се дадат много.

Като че ли всеки се е сблъсквал в един или друг момент с подобно поведение при децата. То възниква често пъти непредсказуемо. И като правило, спонтанната и емоционална реакция от страна на родителите, дава лоши крайни резултати. Причината е, че в повечето случаи детето не се е сринало, защото е глезено, а защото няма опита да се справи с възникващи проблемни ситуации. И ако за възрастния неполучаването на исканата играчка не е проблем, то за детето е същински ужас и то не знае как да се справи със ситуацията.

Или по-точно казано, има само един опит, доста инстинктивен, който е останал от бебешките години. Той е следният. Бебето, когато не му е наред нещо, почва да плаче, мама идва и всичко става наред. При по-големите деца тази реакция вече е променена и заради възрастта към нея са добавени нови елементи, но в основата си мотивът е същият. Детето се е

Продължение от стр. 3

сблъскало с проблем, не знае какво да прави и реагира първично.

Или иначе казано, в основата на описаното по-горе поведение, най-често стои за причина това, че детето има необходимост да се научи какво да прави, когато възникнат проблеми, как да взема правилно решение и как да намери изход от ситуацията. Ето няколко полезни съвета в тази насока:

Това е етап от развитието на детето, който няма да изчезне веднага. Помага многократното предварително провеждане на разговори с детето. По време на тях се обяснява как да запази спокойствие и да започне да търси възможни варианти за решаване на проблема.

Най-удачният вариант да се затвърди наученото от детето при разговорите и да се закрепят като нови умения, това е под формата на игра. Може да се измислят всякакви сюжети и да се изиграват. Примерно как се отива в магазина, за да се купи желана играчка. Нека детето да си избере каква. Може да се направят пари от листчета хартия. Може да се наредят играчките на детето, все едно са в магазин, а към тях се добавят други предмети, които не са играчки.

Влиза се за пазаруване. И се започва избор какво да се купува. Вземат се предметите, които трябва да се купят. И внезапно се оказва, че има останало 1 листче хартия, демек свършиха парите, а играчката струва 5 листчета хартия и не може да бъде купена. Трябва да се изгради решение на проблема. Детето да каже какво да се прави в такъв случай, като му се помогне да вземе решение. Примерно: "Сега няма пари, но ще купим играчката по-нататък, когато имаме достатъчно пари". Или: "Тази играчка е скъпа. Ще купим друга играчка, за която парите ще ни стигнат". Чрез игри от подобен вид се усвоят също и базови финансови навици.

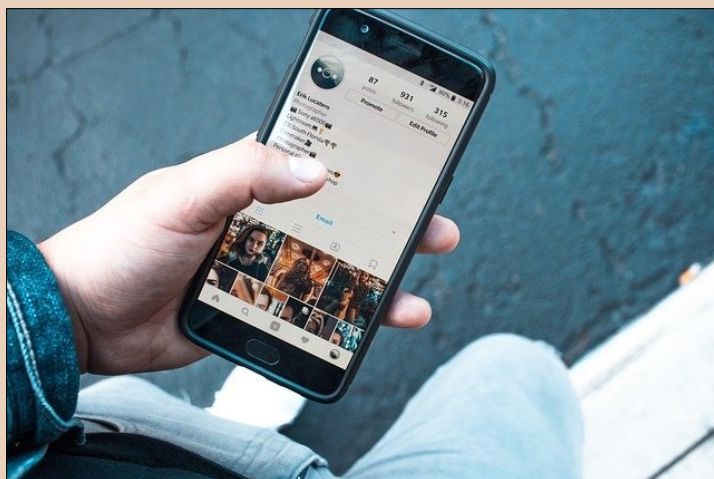
Разговорите и игрите е добре да се провеждат, докато отпадне нуждата от тях. Когато готовото решение на проблема се повтори достатъчно пъти, накрая ще дойде и моментът, в който при попадане в сходна ситуация, детето ще знае как да реагира.

Автор:

психолог Людмила Боянова

АКО СИ ДАЛ... ИЛИ ДОБРИТЕ ХОРА В МОЯ ЖИВОТ - ПИСАТЕЛИТЕ

5



Идва краят на годината. Година белязана от КОВИД карантина и изолация. И въпреки изолацията или пък благодарение на нея, в моя живот влязоха още добри хора. Намерих си ги във Фейсбук.

Обикновено не се застоявам много във Фейсбук. Ползвам го предимно за връзка с близките ми, които са ми далече, но покрай изолацията единствените ми удоволствия бяха Фейсбук и книгите.

И ровейки из разни групи за любители на котки и кучета попадам на разказ за коте Мачко Начков.

Стопанинът му с толкова хумор и любов е описал котето, че от

любопитство му влизам в профила и попадам на още негови писания. Оказа се, че е икономист, който в свободното си време пише кратки разкази. Така се запознах с Роси Антоу.

Невероятен талант! Обича природата и обожава реката и морето, с много свежо чувство за хумор, а как пише... Само в един разказ може да ме размечтае, разплаче и накрая разсмее. С неговите творения или плача или се смея до сълзи, но никога не успявам да остана безразлична. Уникален е!

Вече има издадени две книги „Ключ за жива вода“ и „Есента на нежния циник“ и с останалите му фенове се надяваме да издаде и трета.

Като човек Роси е също толкова невероятен. Авантюрист по душа, сменил много професии, готов винаги да подаде ръка и забавен събеседник. Обичам го този човек!

Докато четях Роси, попаднах и на Мария Георгиева. Лекар хематолог,

Продължение от стр. 5

която също пише в свободното си време. Мария има усмивка с която може да лекува, коса като буен водопад, а така описва чувства и емоции, че дори най-безчувствения човек като зачете неин разказ ще изпита емоциите които описва. Първата и книга е „Горчиви гроздови зърна“, а тези дни излиза и втората „Десет часа без любов“.

Приходите и от двете книги Мария дава за лечението на деца.

Като лекар е всеотдайна! Вече два пъти влиза по за седмица в КОВИД отделение, през отпуските си дава безплатен прием на пациенти в родния си град. Красива е като картина и от нея струи любов! Аз просто я обожавам!

В края на статията ще дам линк към ФБ страниците и на двамата, защото искам да ги споделя с всички читатели на списанието. Последните месеци започвам деня с кафе и техни разкази и това ме зарежда с много позитивна енергия. Те са като балсам за душата ми! Могат да станат и ваши любими писатели.

Покрай Роси и Мария срещнах още една прекрасна жена - Ралица! Тя също пише, но още се двоуми дали да издаде книга. Затова ще я запазя (за сега) съвсем егоистично за себе си.

Но не мога да не споделя, че пише за хората, с които я среща живота с толкова любов, че те кара

някак неусетно да станеш подобър и толерантен. Тя просто излъчва любов и доброта! Обичам я!

В крайна сметка дори и изолацията ми даде нещо добро! Срещнах разкошни хора които ми пълнят душата с красота!

Весели празници на всички

Пожелавам ви през Новата Година да имате моя късмет и в живота ви да влязат много добри хора!

Фейсбук страницата на Роси Анто е:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=1000531920322604>

И на Мария:

<https://www.facebook.com/debelanata>

От страниците им може да си поръчате и книгите им, които ще ви дадат приятни емоции и добро настроение.

Автор:

Цветана Вълчанова
водеща семинари

ВИЗИЯ НА СЪВРЕМЕННИЯ УХАЖОР



"Мъжът може да бъде щастлив с всяка жена с изключение на тази, в която е влюбен"

Оскар Уайлд

Тесни ботуши, ластични колани,

присаждане на коса, изсмукване на тлъстини, диети, тренировки, протезиране на пениса – това е цената на мъжкото самочувствие. Може би ще ви се стори странно, но съвременните изследвания показват, че мъжете имат доста по-критично отношение към себе си от жените. Харчат повече пари, време и енергия, за да подобрят външния вид и потентността си.

Мъжете не са очаквали, че ще бъдат отхвърляни и подигравани от жените, както все по-често се случва в наши дни. Причината е в промяната в социалните роли на двата пола.

Психолозите констатираха, че мъжете са много по-придирчиви към телата си от жените. 91% от

мъжете искат да променят фигурата си, всеки трети се смята за дебел, а всеки пети страда от напредващото оплешивяване.

Проблем №1 за съвременния Адам е намаляващата му полова активност.

Голяма роля в това отношение играе терорът на медиите. Настойчиво рекламните модели на яки мускулести мъжкарите убиват самочувствието на обикновените им събратя.

Мъжете си въобразяват, че ако са грозновати, възпълни или ниски, за тях няма никакво бъдеще – нито в професията, нито в семейния живот.

Нерядко в стремежа си да постигат така желаната привлекателност те стават жертви на истинска мания-изпадат в депресия, страхуват се от конкуренцията и все повече предпочитат да си стоят у дома.

Продължение от стр. 7

Друга група се вманиачава в заниманията с бодибилдинг, които се превръща в самоцел и истинска страст. Бедата е в това, че реалният образ в огледалото и рекламният модел все повече се разминават и мъжът рухва психически.

В резултат на гигантската медийна манипулация все повече мъже започват да се чувстват несигурни, да се съмняват в сексуалните си възможности и прибегват до невероятни трикове, за да ги увеличат.

Проблемът е в това, че колкото повече желаш нещо, толкова по-малко го можеш...

Като резултат мъжът започва да мисли за единствено нещо – ще успее ли да задоволи жената.

Нереалният идеал за мъжественост и повишените сексуални очаквания на жената са последните и оръжия във войната между половете.

Нима дамите наистина желаят до себе си грозен и импотентен съперник? Не разбира се.

Затова жените трябва да върнат загубеното достойнство

на мъжа, да му признаят правото на свой, мъжки начин на живот – да се среща с приятели, да повишава квалификацията си, да пътува.

Тогава мъжът може да си възвърне самоувереността и решителността, да се избави от комплексите, които го задушават...

Принципите на сваляча

- Колкото по-малко се изхвърляте, толкова по-малко рискувате.

- Оставете инициативата на жената и отгатвайте желанията и по поведението.

- Не се хващайте на въдицата на опитни жени и не им играйте по свирката – ще ви разкъсат на бърза ръка.

- Не се впускайте в рискови начинания, които могат да ви докарат стрес.

ВИЗИЯ НА СЪВРЕМЕННИЯ УХАЖОР

9

Продължение от стр. 8

- Преструвайте се на мекушав, добродушен, нуждаещ се от нежност и закрила - подобно поведение събужда майчинския инстинкт у жените.

- От време на време изплаквайте мъката си на женското рамо - ще се почувствате като новороден.

- Избягвайте състезанията на публични места. Някоя чевръста булка може да ви изпревари.

- В леглото следете внимателно движенията и реакциите на партньорката си -

така узнаете кои ласки, докосвания и пози и се нравят особено много.

- Не се обиждайте, ако някоя наперена дама ви заяви, че сте грешка на природата. В края на краищата грешката не е ваша.

Автор:

Маринела Младенова,
клинична социална работа





Мъжът, който харесвате, ви кани на среща. Вие естествено приемате. Отивате в някое заведение и всичко е прекрасно до момента, в който решите да тръгвате.

Сервитьорът носи сметката, мъжът уверено я поема, а секунди след това ведро вдига поглед и ви съобщава: „Твоята е точно 15.89 лв.“ Сигурно ще бъдете разочаровани.

Дали обаче сте прави? „Всеки трябва сам да си я плати“ - пали се приятелят ми Дани.

Защо да плащам на жена да прекара с мене няколко часа в заведение - унизително е! Не ми е нужно да плащам нечий сметки, за да се чувствам уверен, силен и готин.“ А приятелката ми Венета веднага го репликира:

„Мъжът трябва да плаща сметките - 1-вата, 2-рата... чак до N-ата.

След това трябва да може да плати памперсите, тока, водата, апартамента, колата, компютъра и всяка новопоявила се нужда.

И да не чака благодарност. А ако се справи, ще му остане вътрешното удовлетворение.“

Първото е много крайно според мен, обаче напоследък все по-често се среща. Дали защото светът стана малко по-меркантилен, а обитателите му малко по-егоистични?

Доскоро общоприето беше разбирането, че който кани - черпи.

Но вече забелязвам как все по-голяма част от моите приятелки, печелещи добре и ценящи независимостта си, държат да си платят сами.

Причината - за да не се чувстват „длъжни“. Обикновено ги питам - и с мъжете, които харесват, ли правят така?!

Има и друго: Ако харесвам мъжа - искам да плати. Така ще го харесвам още повече. Ако обектът срещу мен се окаже разочарование, си плащам аз. Или поне наистина опитвам. Достатъчно ще бъде натоварен, като откажа да изляза с него втори път. И между другото, не намирам това за лошо. Защото не приемам ситуацията като възможност за аванта. Следващият път ще го почерпя аз. Като вид тест - част от запознанството. Ако го харесвам и издържи - добре. А ако не...

Веднъж една приятелка излязла с българин, отраснал в чужбина. Била изумена, когато мъжът, когото харесва, искрено се възмутил и казал: „Що за сервитьори? В Германия винаги първо питат заедно ли ще плащате, или поотделно!“

Да, донякъде така нещата се опростяват. Но да не се заблуждаваме. Цялата човешка история се върти около следния сценарий. Жената винаги е търсила здравия и побеждаващ екземпляр. В началото задачата ѝ е била по-лека - трябвало е да е сигурна, че той може да убие животното и да намери храна. И

сега очакванията са подобни, макар и малко видоизменени.

Жената продължава да търси силния и побеждаващ мъж, но към тези неща вече се включва и качеството финансово стабилен. За да може да гарантира издръжката на потомството ѝ. И гените ѝ да оцелеят. Плащането на сметката е като вид декларация - да, аз съм готов да се справя с това. Или поне да опитам.

Разбира се, не трябва да сме крайни. И ако наистина харесваме мъжа, е хубаво да му покажем, че нямаме намерение да го ползваме само като кредитна карта. Но неговият жест е важен. Той е знак за възпитание, менталитет и правилна преценка на междуполовите взаимоотношения.

И жените, които са на противното мнение, вървят срещу природата. И може би в скоро време ще намерят начин да се размножават сами. Което надали ще е приятно. Хубавото е, че до момента не познавам мъж, който на 100%

да приема женската еманципация. И въпреки това - въпросът със сметката остава спорен. Затова решихме да надникнем в мислите на няколко типа мъже и да разберем какво стои зад тях.

„Ако плати мъжът, неизбежно следват помисли от типа на „тя сега ще реши, че искам нещо“, жената пък вероятно ще си каже: „Този смята, че като плаща, ще му „вържа“, и т.н. Ако оставиш да плати жената, определено ще помисли, че си скръндза. Споделянето на сметката за мен изглежда най-удачният вариант.“

Знам, че има жени, които харесват деликатните мъже. Които много внимават и гледат от всяка една ситуация да излязат на чисто. Те по-често не губят, но по-важното е, че и рядко печелят. Този мъж няма много да рискува за вас. Както и за повечето неща, които го заобикалят. Той иска да му е удобно и безконфликтно. Може би като малък майка му го е била с чехъл по главата.

Всъщност, измислям си. Но най-вероятно сте попаднала на твърде неопитен представител на срещуположния пол, на

когото някоя агресивна мадама му е развила теорията - „ти за каква ме мислиш“. След което е решил за в бъдеще разходите винаги да се делят. Защото... е по-справедливо.

„Ако пие „Търговище“ - плащам. Ако е свикнала да пие „Финландия“ - да си я плаща.“

Типът тарикат. И дребен търгаш. Как въобще сте отишли на заведение? Доста по-добър вариант за него е просто разходка из парка, където да изпиете по чаша кафе и после на някоя пейка да поиска да правите секс. Защото е по-романтично.

Хубавият извод от тази новина е, след след като все пак ви е поканил на заведение, вероятно много ви харесва. И ако успеете по някакъв начин да преглътнете тази негова „пестеливост“, може да бъдете сигурни, че след време в знак на обич от негова страна ще получите марков парфюм от „Ефтерпа“. Които да обличате, за да няма нужда да дава пари и за никакви излишни „парцалки“.

Продължение от стр. 12

„Оказва се, че срещу мен седи мацка, която е ДОСТА по-заможна от мен и спокойно си прави сметки от по 100 лева на вечер. И въпросът, кой ще плаща сметките, става още по-деликатен, защото тя започва да държи да плаща и МОИТЕ сметки... А пък ако реша да бъда „джентълмен“, направо ставам смешен.“

Тук съветът ми е по-скоро към мъжете. Преди да се зарадвате, че ви харесва толкова точна жена, си преценете мястото, което ви е отредено в тази връзка. Защото, колкото и да ви обича, по никакъв начин не сте застрахован от евентуална ситуация, в която в компания любимата ви, пила 2 чаши вино, на висок глас заявява: „Нали

знаеш кой плаща сметките?! Така че - мълчи!“

„Никой мъж не може да си позволи да бъде почерпен от жена. Това го смазва психически. Това е последното право, останало ни от еманципацията на жените. Ако ни бъде отнето и то, ще се признаем за тотално победени. Разумът ми казва: „Какво толкова, вие сте равни, и тя може да плати!“ Ама сърцето - НЕ! Мъж без пари се чувства все едно, че няма топки.“

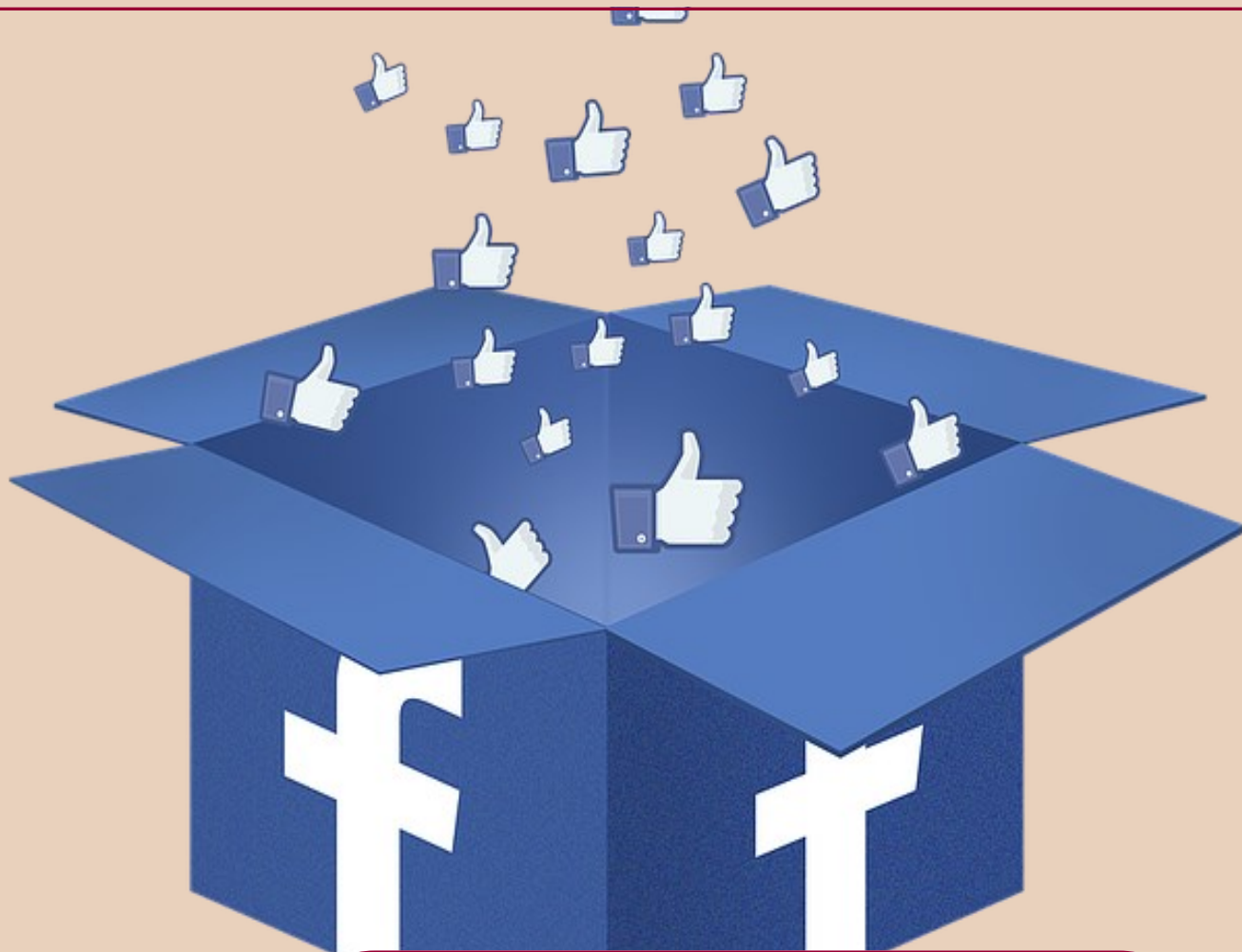
Автор:

Маринела Младенова,

Клинична социална работа

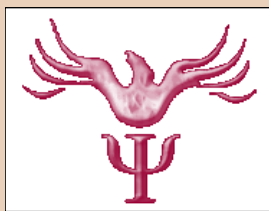


ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашите Facebook групи:

Психология и самоусъвършенстване:
<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



Пишете ни на e-mail:
office@psihika.eu

ЕКИП, за информация: [КЛИК](#)

Защита на авторските права в "Психика"

1. "Психика" се ползва от защитата на сега действащия [Закон за авторското право и сродните му права](#), а така също и на международните договарености, по които България е страна.

2. Препубликуването на публикувани в "Психика" материали (или на части от тях) е възможно само след договаряне с техните автори или с издателя (Людмила Боянова). В този случай е задължително да се укаже конкретен автор и че материалът е от е-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).

3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.

4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводически, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).

5. Използват се снимки с CCO Creative Commons (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!

6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.

7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://psychologist-koeva.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

cecivalchanova@abv.bg

Редактор, Колумнист:

Маринела Младенова, кл.соц.работа

crane666@abv.bg

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

<https://www.facebook.com/psihika.spisanie/>

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>