

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 41
март 2021



Съдържание:

Стр. 1 - Наркомания - митове и реалност за болестните зависимости

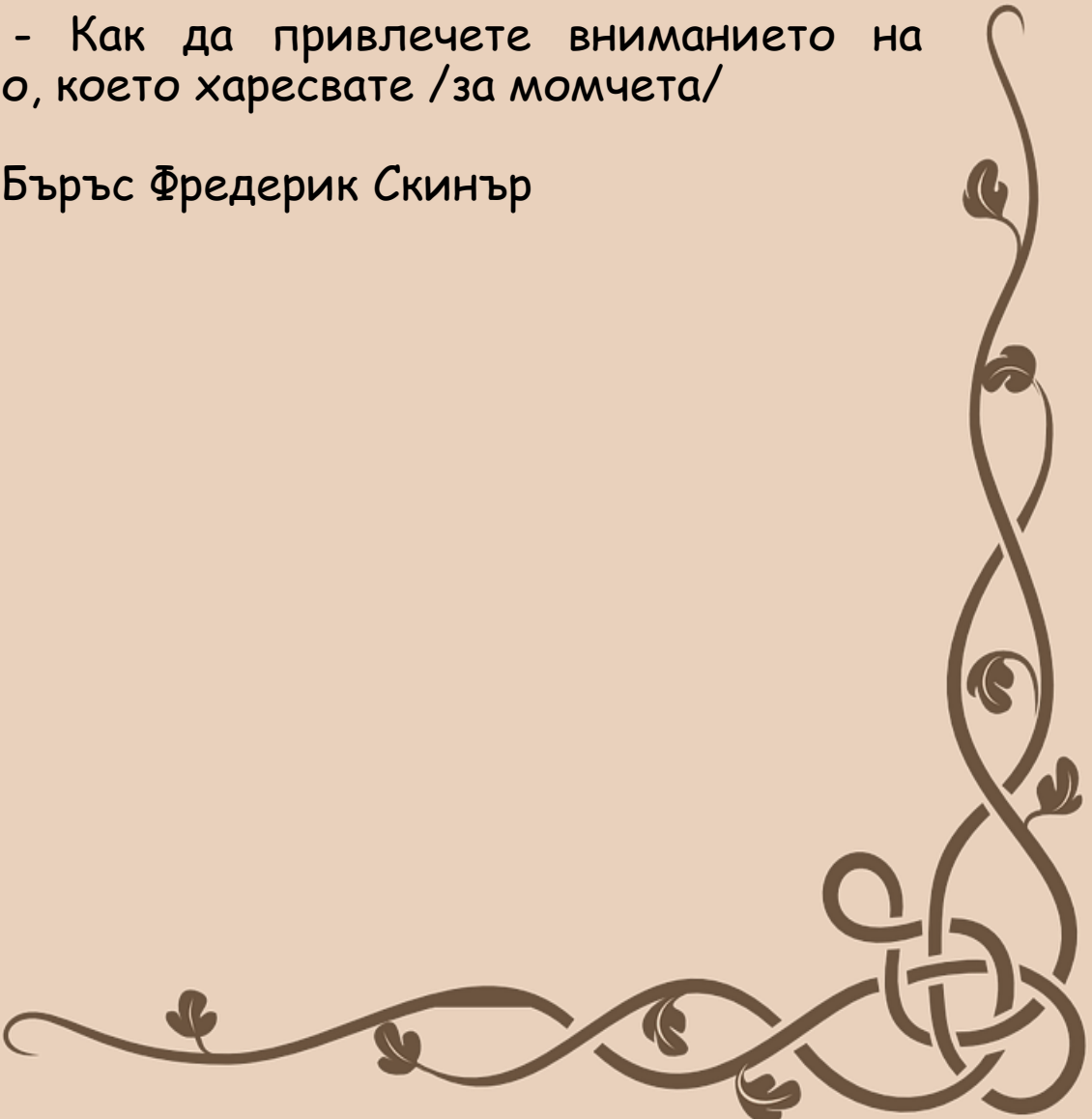
Стр. 8 - Типове съпруги

Стр. 10 - "Следващият" брак

Стр. 13 - За връзката психика - куче

Стр. 15 - Как да привлечете вниманието на момичето, което харесвате /за момчета/

Стр. 16 - Бъръс Фредерик Скинър





За проблема с известната на всички ни наркомания може да се говори безкрайно, засягайки различни аспекти на това заболяване, нездравословно привличане и престъпна дейност. Всичко зависи от подхода и гледната точка по много сложната тема. Основното обаче е следното: с всяка изминала година наркозависимите стават все повече. Най-страшното е, че основно това са младежи, често тийнейджъри, които не подозират, че месец или два след първото веселие, ги очаква да вземат хапче или инжекция.

Прието е да се счита, че най-често в наркомания се въвличат деца от неблагополучни семейства, маргинални младежи, които вече имат криминален опит или възрастни хора, преживяващи тежък шок или морално сломени.

В същото време това мнение е вярно само отчасти. Наркотичната

зависимост не избира по никакви критерии. Може да е наследникът на успешен изпълнителен директор или пък трудна тийнейджърка на самотна майка. Пред първата доза всички са равни. И няма особено значение дали е било само "трева" или направо "хероин". Необратимите процеси в мозъчната дейност започват практически мигновено. Въпросът е в едно: колко време ще мине от първата доза до първата абстиненция. И възможно ли е освобождение?

Безобидни наркотици не съществуват

Обикновено наркотиците са разделени на няколко категории. Освен това почти всяка държава има свои собствени определения за забранени и разрешени наркотици. В редица държави разпространението на конопените производни е криминално престъпление, да не говорим за хашиш и други, дори по-мощни наркотици на основата на опиум.

В същото време пушенето на марихуана в Нидерландия е станало част от националната култура. И Нидерландия не е единствената.

Продължение от стр. 1

Цял списък страни от Европа, Южна и Северна Америка, Австралия, имат в законодателствата си уговорки, касаещи марихуаната.

На практика обаче по целия свят има единодушно мнение по отношение на опиатите - цяла група наркотици, получени от опиумния мак. Той също така служи като суровина за лекарства: добре познатият на всички ни морфин в продължение на много години е влизал в състава на болкоуспокояващите средства. Сега е заменен от производни, които не предизвикват пристрастяване: морфин, кодеин, папаверин и други. Но в умели ръце и лекарството за главоболие може да се превърне в наркотик.

Затова и списъкът със забранени и на пръв поглед невинни препарати, чието разпространение е ограничено, нараства всяка година. Това е цяла война между традиционните фармацевти и „черни“ гении, които неуморно разработват нови формули.

Сходна е ситуацията и с психотропните средства. Те са се превърнали в надеждни съюзници на наркодилърите. Известни са химични съединения, които още от първата употреба прекъсват

необходимите връзки в мозъка и човек почти моментално сяда на "колелата" на наркозависимостта.

За най-противоречиви наркотици се считат смесите за пушене, борбата срещу които все повече наподобява на война с вятърни мелници. Докато длъжностните лица да добавят поредната вредна формула към списъка на забранените вещества, то съвременните алхимици вече създават нова. Уви, малко хора се удава да бъдат наказани и в повечето случаи наказанието им е много по-хуманно в сравнение с причинените от тях вреди.

Как разрушават наркотиците

Съвременната класификация на средствата за получаване на съмнително удоволствие изглежда примерно така:

- строго забранени вещества, които включват опиати (предимно хероин), хашиш и психотропни вещества;

- наркотични и психотропни лекарства, чието разпространение е ограничено и контролирано от съответните ведомства;

Продължение от стр. 2

- психотропни препарати, чието разпространение също е ограничено;

- вещества, използвани във фармацевтичното производство;

Това е на езика на чиновниците. Всяка от групите наркотици е бомба със закъснител. Обектът на поражение е човешкият мозък. В ролята на часовников механизъм е типът на наркотика, продължителността и обема на употребата му. Но резултатът е почти винаги един и същ - експлозия. И смърт. Понякога бързо. Понякога дълго и болезнено. Всичко зависи от силата на тялото на зависимия, участието на роднини, които непрекъснато се борят със страшната болест, поразила любимият им човек. Понякога агонията се простира в продължение на няколко десетилетия.

Но може ли това съществуване да се нарече нормален живот? Недвусмислен отговор на въпроса ще дадат очите на наркоман, дори не обезобразени от черната чинийка на разширената зеница. Дори ако човек е намерил сили да откаже доза, то тя винаги е с него, в съзнанието му. Наркоманът знае точно какво го очаква след така желаната инжекция, вдишване или

хапче. И никога не може да забрави за това чувство, нито за минута.

Наркотиците в миналото - реалност?

В медиите периодично се прокрадват оптимистични истории за онези, които са се излекували, например, от хероинова зависимост - една от най-трудните. Но при тези единични случаи и психиката, и съзнанието, и възприемането на света, веднъж осакатени, никога вече няма да бъдат отново същите. Слънцето няма да грее толкова ярко, както преди. Дъждът няма да ромоли така пламенно, както преди. Детето няма да се смее толкова заразително, както преди. Всичко ще стане различно и ще бъде възприето чрез филма на негатива на преживяването, поглъщащ светлината и усещането за радостта от живота.

Ако не беше така, то защо след продължително лечение, години по-късно, възникват сривове и наркоманията шумно отново напомня за себе си? Целият живот на закъсалия наркоман е борба със себе си.

Продължение от стр. 3

Важно е наблизно да има любящи хора, които да са готови да го подкрепят, а не да упрекнат, да подадат ръка за помощ навреме и да му помогнат да откаже "обаждането до/от приятел".

И кой е той, този приятел? На езика на крадците и полицаите - "хъкстър". Продавачът на "дрога", както наричат наркотиците. Дребната риба в гигантския механизъм на криминалния бизнес, който е проникнал във всички сфери на обществото: от маргиналното дъно до успешния връх.

И ако децата в неравностойно положение, влизайки в лоша компания и опитващи се да не останат по-назад от връстниците си, послушно вдишват задушавашите изпарения на токсичното лепило, то "златната младеж" бляскаво вдишва лентата на най-белия кокаин. Но подобно на човекът от тъмното влажно мазе, то и големецът, заслепен от прожекторите на нощния клуб, започва пътуването си към никъде. Разбира се, ако наблизно няма хора, които могат да спрат. Само че те ще могат ли да го спрат?

Проблемът с отказването от наркотиците се крие преди всичко не във физическата, а в психическата зависимост. Всеки

наркотик влияе върху производството на серотонин, който често се нарича хормон на радостта или щастието, което не е напълно вярно, но отразява същността. Попадането в кръвта на този невромедиатор просто предизвиква приятни усещания за удоволствие, добро настроение, позитивни мисли и оцветява света около нас в розови тонове на оптимизъм. Другото, активирано от наркотиците, е допаминът, притежаващ сходни черти.

Получавайки серотонин и допамин с наркотиците, тялото спира да ги произвежда самостоятелно, което всъщност води до пристрастяване. До момента не е измислена противоотрова, способна веднъж завинаги да принуди наркомана да забрави за моментите на щастие, преживени през първия период на приемане на наркотици, когато еуфорията, необикновеният подем и възторг са основните усещания.

Но и не е дадено на човек, страдащ от наркомания, да намери достоен еквивалент за премахването на симптомите на абстиненция - проява на физическа зависимост към наркотиците.

Продължение от стр. 4

"Счупването" е неизбежно при спиране на употребата на източника на забранени удоволствия. Най-тежко преживяват спирането на наркотиците онези, които са били пристрастени към хероин. Именно те са, които са загрижени за постоянната наличност на резервна доза.

Впрочем, дори по-евтините наркотици, които като правило, са от дизайнерски произход и мястото на "производство" може да бъде всяка кухня, причиняват силен абстинентен синдром. Понякога абстиненцията продължава до месец и половина! Почти невъзможно е да се премахнат напълно болезнените усещания, дори с помощта на заместителна терапия. Колко невъзможно е да се върнат поне дори проблясъците на радостта от живота. Наркоман, който се подлага на лечение, дава следното описание на състоянието си: усещането е за изтривалка в обществена тоалетна, мръсно, миризливо, ненужно на никого.

Марихуана: да се пуши или да не се пуши?

Ако названията на твърдите наркотици като хероин или кокаин звучат зловещо сами по себе си, то пушачите на марихуана, са

убедени, че невинната им зависимост няма да доведе до сериозни последици. Това обаче е поредната заблуда на пристрастяването. Отначало начинаещите фенове на веселия дим са убедени, че могат да се откажат по всяко време, когато си поискат и не забелязват как стават зависими.

Може да се направи аналогия с алкохола или цигарите. Но ако наличието на тези два лоши навици позволява на човек да остане дълго време социално адаптиран и полезен за обществото, то с наркотиците всичко се случва много по-бързо.

И тук любителите на марихуаната изглеждат като някакво междинно звено: от една страна, човекът пуши, взема порцията си от удоволствие и живее без нова доза за месец-два. От друга страна, като всеки друг наркоман, той не забелязва момента, в който един месец е намален на две седмици, а две седмици на една. В много случаи пушачите на трева в крайна сметка получават и хероин, и други тежки наркотици. Само става по-дълго времето за този преход от едно качество към друго.

НАРКОМАНИЯ : МИТОВЕ И РЕАЛНОСТ ЗА БОЛЕСТНИТЕ ЗАВИСИМОСТИ

Продължение от стр. 5

Наркоманите може да се позовават и на опита на държави, където така наречените леки наркотици са легализирани или декриминализирани. Но досега никой не е успял да докаже, че употребата на марихуана има благоприятен ефект върху човешкото тяло. Това е наркомания, макар и не толкова изразена и ужасяваща.

Профилактика и пропаганда – оръжие срещу наркотиците

Още един изключително неприятен аспект на употребата на наркотици е разпространението на сериозни заболявания сред наркоманите. Често жертви на практически нелечими инфекции стават напълно невинни хора. Сред болестите от такъв тип лидерите са:

- хепатит С;
- СТИН;

За опасностите, които таят тези заболявания, е говорено много. Основното е, че те са нелечими. Всеки може да бъде изложен на риск. Вирусите се предават чрез сексуален контакт и кръв. Но ако личният живот наистина е дело лично, то и човек трябва да разбере какво може да се очаква дали в случай на незащитена близост с

недостатъчно добре познат партньор, дали с кръв като посредник между носителя и жертвата, а тогава всичко става много по-сложно.

Например, как можете да защитите на сто процента едно дете от неволно убождаване с използвана от болен наркоман спринцовка? А дивите случаи на подплъзване на игли в пощенски кутии или поставянето им на седалки и пейки на обществени места, уви, не са плод на болна фантазия, а сурова реалност...

Все още никой не е изобретил ефективно оръжие срещу наркотиците. Всякакви забрани, наказателна отговорност, принудително лечение, ранна смърт не спират нито производителите, нито дистрибуторите, нито наркоманите.

На по-нататъшното въвлечане в наркоманията може да бъде противодействано само чрез здравословен начин на живот и пропаганда на опасностите, с които са изпълнени тези забранени вещества. Това е огромна работа, упорита работа, която изисква максимална

НАРКОМАНИЯ : МИТОВЕ И РЕАЛНОСТ ЗА БОЛЕСТНИТЕ ЗАВИСИМОСТИ

Продължение от стр. 6

отдаденост, а не изпълнение само заради отметка.

На всички е известно, че здравословният начин на живот е добър. Но това изисква работа върху себе си, определени усилия за спортуване, самодисциплина. Важно е този процес да започне в семейството и детето да види пред очите си положителен пример от своите родители, който ще бъде подкрепен в детската градина и училище. И тогава ще имаме надеждата, че обществото ни ще стане по-здроо във всеки смисъл на думата, а кривата на

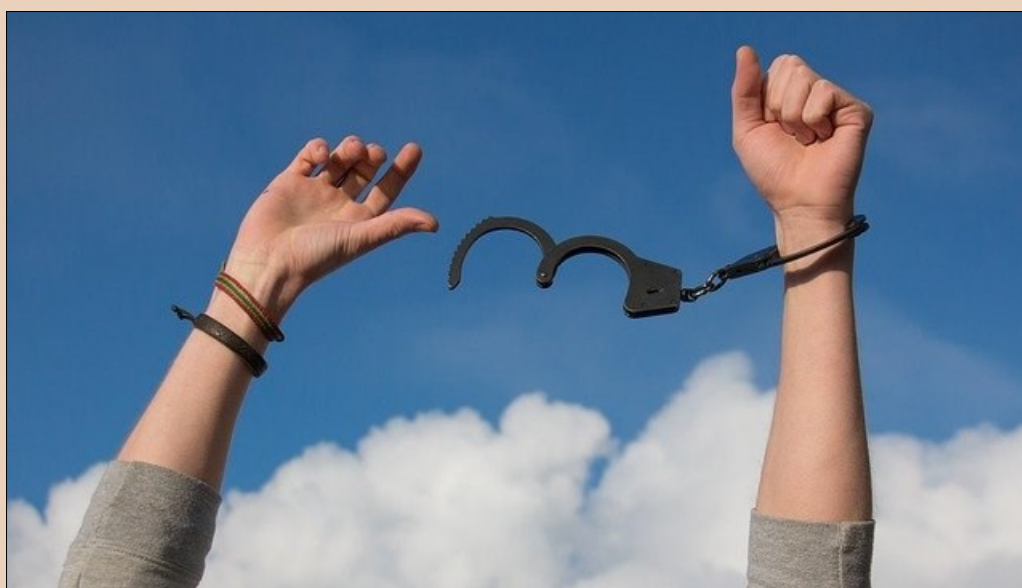
новооткритите наркомани ще слезе надолу.

Източник: <https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

психолог Людмила Боянова

Авторските права на превода са запазени! Никаква част от този превод не може да се ползва под каквато и да било форма без писмено разрешение от преводача!





"Жената без мъж е като риба без велосипед."

Глория Стейнъм

Според специалистите по междуличностни отношения съществуват няколко типа съпруги, които околните едва понасят при общуване, а какво ли пък остава за партньорите им.

Съпругата - майка, глези своето "малко съкровище" по всевъзможни начини.

Такива двойки обикновено са щастливи, защото във всеки мъж се таи едно дете, но са твърде смешни в очите на околните. И все пак по-добре е да имате партньор, а не още едно хлапе в къщи.

Съпругата, която винаги казва: "Ние с моя мъж",

изпитва несигурност в брака си.

Психолозите смятат, че това е белег за липса на самоуважение у жените и слаба личностна изява. Такова поведение е типично за някои щастливи семейни двойки, но само в първите години след сватбата.

Съпругата собственичка, е доста често срещана.

Винаги ще я познаете по-това, че е много ревнива и готова да атакува всяка друга жена, която прояви и най-безобидният интерес към любимия ѝ. Този тип съпруга също страда от комплекса за малоценност и несигурност.

Единственото, което тя може да постигне е, че мъжът и ще я мами по-често.

Съпруга - тип "октопод" - такива жени не свалят ръцете си от своята силна половинка.

Обичат да преглъщат и целуват мъжа пред погледа на останалите. С удоволствие

обясняват какво и как точно правят в леглото. За съжаление този начин на поведение говори по-скоро за разминаване в секса, отколкото за някаква хармония.

Още по-неприемливи са съпругите, които винаги критикуват партньора си.

Тяхното мото в живота е: "Мъжът ми винаги мисли и прави всичко погрешно и аз трябва да оправям бакиите."

Такива мърморани страдат от комплекса непрекъснато да се оплакват от нещо, все им е криво и не казват добра дума за никого и нищо. Мъжете им просто са най-близката цел.

Възможно е този тип съпруги да изразяват негативното си отношение към силната половинка само пред приятелките. Пред брачния си партньор те са мили и страхливи. Има и доста агресивни съпруги, които

направо мразят мъжа до себе си и всякак се опитват да го унищожават в обществото.

Такова положение винаги води до разрушаване на брака.

Някои съпруги веднага след сватбата престават да общуват със своите неомъжени приятелки. Те са от така наречения подозрителен тип.

Страхуват се от две неща: да не бъде разкрит предишният им любовен живот или пък близката приятелка да не им отнеме съпруга. Нещо твърде възможно! Затова все пак е по-добре да имат приятелство със семейни двойки.

Автор:

Маринела Младенова

клинична социална работа



"СЛЕДВАЩИЯТ" БРАК



"Бракът е да имаш купон с преспиване с най-добрия си приятел всяка вечер от седмицата."

Кристи Кук

за сватба. В наши дни, ако има любов, тя се съобразява с действителността. И понеже животът ни не е лек, то и любовта ни не е толкова безоблачна и всеотдайна.

Статистиките сочат, че все повече хора обичат силно, но най-малко два пъти, т. е. все по-редки са единствените бракове.

И оттук следва въпросът: какво се получава втория път?

Защото колкото и привидно лесно днес хората да се разделят и развеждат, заживяването отново с друг партньор под един покрив никак не е лесно. Понякога минават много години, докато човек се реши отново да рискува.

И ако първия път нещата са станали почти на шега, вторият брак е много по-важен и значим от първия. Неуспехът и огорчението са причинили голяма травма на съпрузите.

По отношение на стреса, който причинява, разводът стои на 14 второ място след

Понякога голямата любов идва късно, след поредица от грешки и разочарования. Нещо повече, в началото 21 век "любовта до гроб" не е вече актуална. След голямото изпитание, наречено първи брак, за много мъже и жени вторият път се явява печеливш.

Може би защото междувременно и едните, и другите са се научили да разграничават ясно и точно мечти и блянове от същинската действителност.

Вслушайте се в съвременните забавни песни и ще видите, че любовта не е това, което беше в миналото - една мечта, която задължително свършва с покана

смъртта на близък и скъп човек. След този мъчителен момент, ние се обръщаме на 180 градуса, стремейки се да избегнем ново разочарование.

За жалост обаче в много случаи повтаряме старите грешки.

При първия брак ние сме по-скоро идеалисти. Женим се за някого не защото ни харесва такъв, какъвто е, а защото в бъдеще искаме да стане едичакъв си. Оттук и нашата грешка.

В тези първи дни на трепет и очакване ние се надяваме, че ще променим другия до себе си, ще го моделираме по наш калъп. Понякога става, но в повечето случаи фиаското е пълно.

Втория път вече се женим за една "действителност", след като всички призраци от миналото са се изпарили.

Може би е тъжно като констатация, но бракът или връзката вече се основава на разума, който има много повече шансове за успех от чувствата. Но ние вече знаем какво искаме, какво трябва да е семейството ни (което не сме постигнали

първия път), знаем как да подхранваме връзката си, за да не се изчерпи, да не настъпят скуката, апатията, поредното раздалечаване.

Обичта е много по-пълна, стойностна, конкретна. Ето защо и в сексуален план се търсят повече интимност, поротични отношения, опит да дадеш и получиш оптималното.

Втория път обикновено не сме обсебени от мисълта за майчинство и бащинство. От предишния брак всеки от нас вече има дете или деца. Понякога вторият брак предполага и промяна на социалния статус. Жената се свързва с по-възрастен, зрял и заможен мъж или обратно - мъжът заобичва жена, по-силна от него, по-напориста в желанията си. Това, което той няма смелост да бъде, но винаги му се е искало.

Статистиката сочи, че всяка трета брачна двойка днес завършва с развод.

Официално жените се развеждат около 35 - 37-годишни, мъжете малко след 40 години, средно след 14 години брак. В България все повече бракове се разтрогват и след 20-годишен съпругески стаж, което означава, че когато нещо не върви, нито навикът, нито примирението могат да помогнат и рано или късно бомбата избухва.

Най-много са разводите след 4-ата годишнина от сватбата.

Семейната институция днес има по-друго измерение, всичко

е пречупено през истинските чувства, привързаността, съпричастието, дори галовното съучастничество.

И нищо чудно, ако на табелката на входната врата откриваме трима души с различни фамилии. В действителност те може да са най-прекрасното семейство в света.

Автор:

Маринела Младенова

клинична социална работа





Казват, че най-добрия приятел на човека е кучето. То е лоялно, привързва се силно и страда, когато бъде оставено само.

Мога да разкажа моята история и нейните поуки в полза на всеки, който има куче до себе си или тепърва иска да си вземе.

За рождения си ден получих събднатата си детска мечта - две малки очи, шепа нежност и мека козина, която се сгушва в теб вечер.

И така започна приключение, което продължава и до днес. Освен всичката любов и живот, с който малкото същество ме дари, получих скъсани вещи и куп работа. Така стигнах до професионален дресьор.

Човекът се съгласи да ми помогне и използва наивността

ми. За 3 месеца обърка моята и психиката на любимеца ми. Опарих се, защото няхах опита и знанията. Но нека не наблягаме на неприятното.

Извадих късмет с втория дресьор, който открих - Радослав Драгнев от Варна или бат' Радо, както го наричат. Свързахме се по телефона и уговорихме среща. Така започна второто обучение...

При срещите ни любопитно задавах въпроси, на които треньорът отговаряше изчерпателно и с търпение. От психологията, която беше учил, та до дългите години стаж с кучета, Радо разгада що за човек съм аз, къде и как са допуснати грешки. Сподели ми голяма част от своя опит и все още ме учи как да бъда лидер пред кучето си и хората. И ето тук стигам до момента как един домашен любимец може да бъде полезен и в аспект, който не подозираме.

В природата на кучетата е да се събират на глутници и да избират свой водач. Той

води всеки ден битки за територия, храна или женска. Останалите членове вървят по стъпките му и го слушат, най-достъпно казано. Но в дома ни, нашия любимец няма своята глутница или поне ние мислим така. Защото или кучето, или стопанина трябва да се превърне във водач.

Няма да ви занимавам с методите на обучение, а ще доразкажа още нещо. При една от срещите ни, бат' Радо вече беше разбрал колко чувствителна и отстъпчива съм, не само към моето куче, а и към заобикалящите ме хора. И започна да ме учи как да бъда водач. Увереността, която приемам след срещите намира своето отражение и в живота - да бъда търпелива и спокойна, да уча, да изразявам ясно исканията си.

За разлика от нас хората, кучетата няма да излъжат в поведението си или да прикрият радост/агресия. Но могат да бъдат научени да ги контролират... От водача!

Това, може би, не е типичната статия свързана с психология, но има своите допирни точки.

Защото в живота всичко е взаимно-свързани действия... И ако ние можем да вземем ползи от всяка ситуация, в която изпадаме, да извлечем знания от нея, то сме живяли смислено.

Изключителна благодарност към дресьора Радослав Драгнев (център за обучение и хотел "Стиф"), който и до днес ми помага и учи - и мен, и кучето ми. Да живеем в хармония, да бъдем семейство и да разбираме другия. А ползите към мен вече са ясни - заявена лидерска позиция (естествено трудно за мен) към обществото и по-малко "качване на главата" (израз, останал от преди, който е актуален и днес).

И едно обръщение към всички, които са прибрали в дома си какъвто и да е любимец - обичайте го. Учете го, учете се от него. Където е трудно, бъдете там. Помагайте, показвайте. В замяна ще получите неопишуема обич и житейски плюсове. А ако не можете да се справите сами, знаете къде да се насочите.

Автор: Грациела Иванова



Много я харесвате, но тя не ви забелязва? Не се отчайвайте, има начин, стига да действате със стратегия.

1. Бъдете настоятелни, но по дискретен начин. Няма смисъл да се превръщате във влюбените досадници, които я преследват по петите - най-много да станете смешни в очите ѝ и така и да не дочакате благоволенieto ѝ. Вместо това ѝ напомняйте за себе си редовно, но по оригинален начин.

2. Поинтересувайте се кои са любимите ѝ неща и действайте смело. Ще я заинтригувате само с факта, че сте положили усилия да я зарадвате. Вървете винаги един ход напред - опитайте се да я изненадвате с неща, за които отдавна си мечтае.

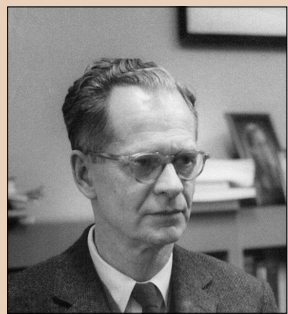
3. Сближете се с приятелките ѝ, но се опитайте да не изглежда тенденциозно. И им споменете помежду другото, че страшно я харесвате, но чакате подходящия момент да ѝ го кажете. Бъдете сигурни, че те ще ѝ предадат, а ако успеете да им се харесате, това е още една точка за вас.

4. Изглеждайте умни в очите ѝ. Разказвайте ѝ интересни истории, споделяйте какво сте чели, учете заедно. Няма по-голям афродизиак за едно момиче от интелигентното момче, с което има за какво да си говори.

5. Покажете ѝ, че не мислите само за това как да си легнете с нея. Превърнете се първо в неин приятел - изслушвайте проблемите ѝ, успокоявайте я, когато има нужда, споделяйте какво ви се е случило. Така ще спечелите не само любовта, но и доверието ѝ, което е много важно.

Автор:

психолог Мария Коева



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 действия 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 резултата, 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.

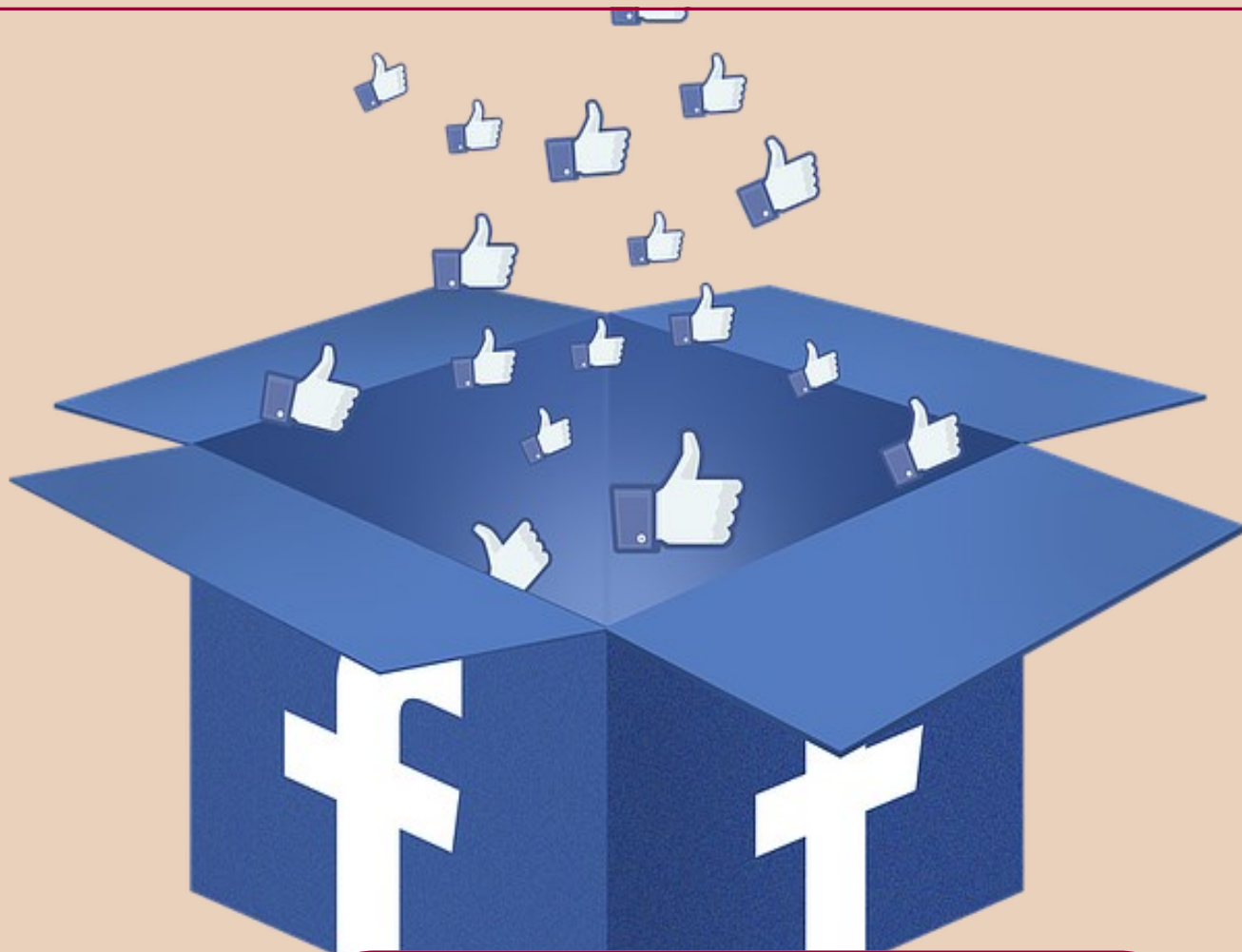
Концепцията за оперантното научаване е многократно потвърдена от експериментални проверки.

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 произволни функции на тялото. Всичко това прави теорията за оперантното научаване на Б.Ф. Скинър изключително популярна.

За вас подготви:

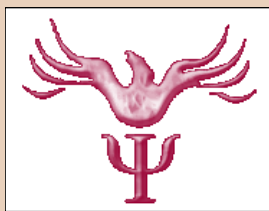
психолог Л. Боянова

ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

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

ceci.valchanova@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/чпснсанне-психика-3914b016b/>

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>