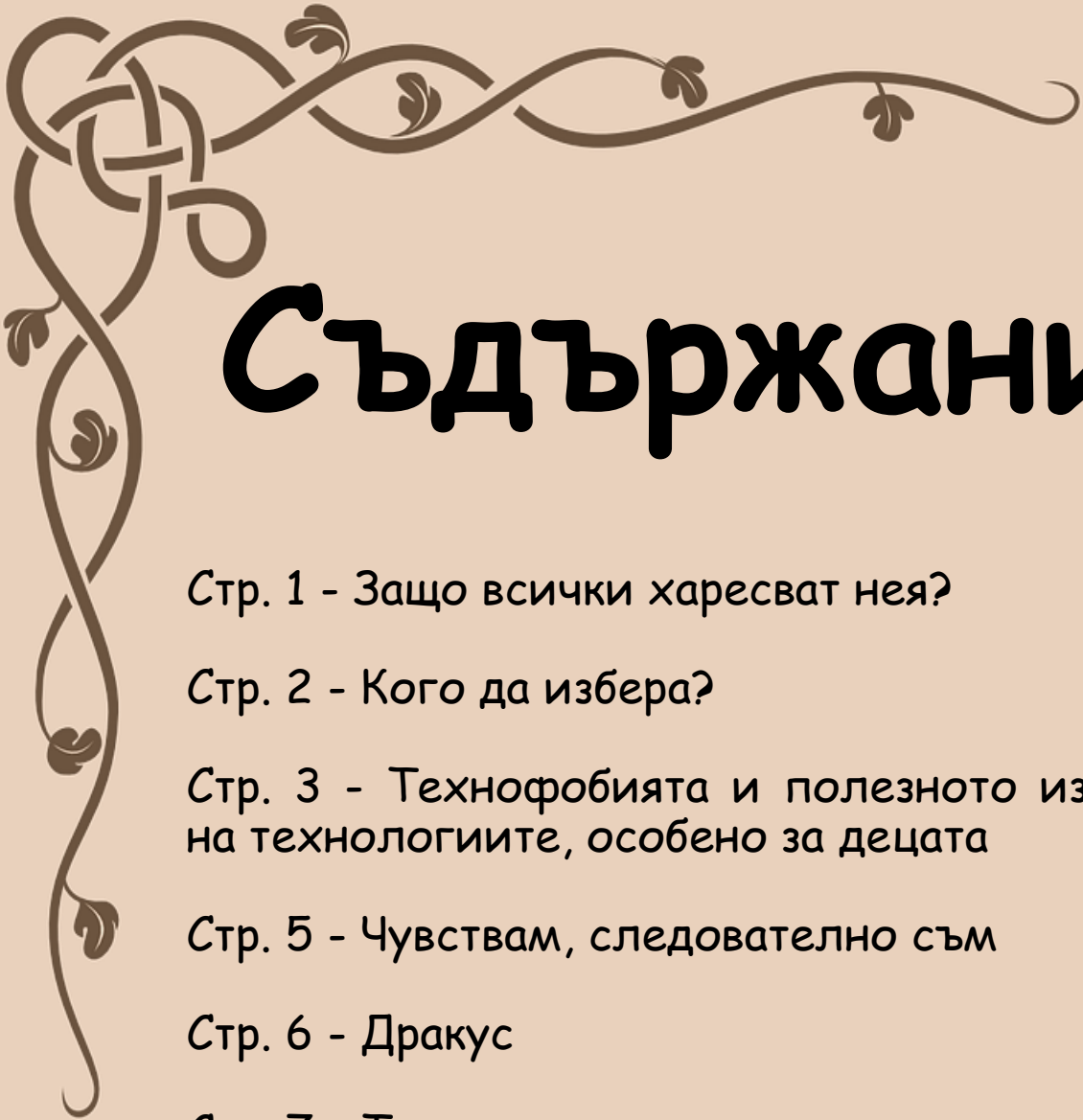


е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 66
април 2023



Съдържание:

Стр. 1 - Защо всички харесват нея?

Стр. 2 - Кого да избира?

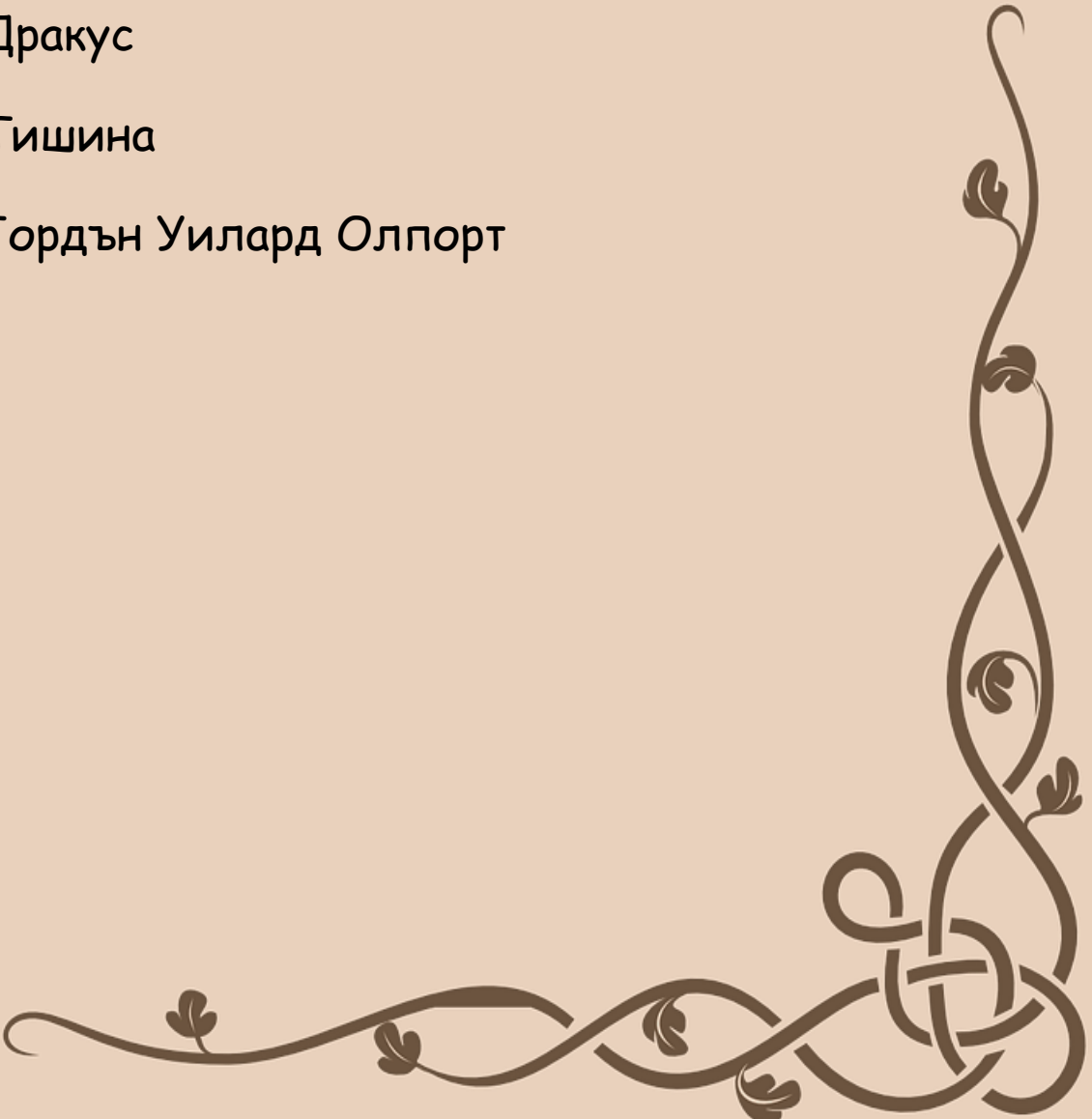
Стр. 3 - Технофобията и полезното използване на технологиите, особено за децата

Стр. 5 - Чувствам, следователно съм

Стр. 6 - Дракус

Стр. 7 - Тишина

Стр. 8 - Гордън Уилард Олпорт



ЗАЩО ВСИЧКИ ХАРЕСВАТ НЕЯ?



Писмото:

Здравейте, Мария!

Пиша ви за първи път, а се каня да го направя от около два месеца. През това време много често въпросите в главата ми се сменяха, но сега имам няколко, свързани с една обща тема.

Защо всички харесват нея? Тя е най-добрата ми приятелка и я обичам изключително много, но когато е наоколо, момчетата сякаш забравят, че аз съществувам, сякаш съм невидима, чувствам се като някакво боклуче, стоящо до нея.

Не, тя не е по-красива от мен, или по-умна, или нещо подобно, дори често момчетата ми казват колко съм красива и т.н., но тогава защо всички момчета се въртят около нея?

Наскоро бяхме на екскурзия и тя обикаляше по автобуса, момчетата флиртуваха с нея, а тя буквално се разтапяше от удоволствие.

Но не това ме наранява най-много. Докато веднъж си говорехме с едно момче от нашия клас по чата, тя директно пренасочи цялата ни дискусия към себе си, започнаха да си говорят за екскурзията, направо забравиха, че съм там.

Почувствах се ужасно, а си мислех, че това момче харесва мен, след това

цял ден плаках. Моля да ми помогнете да бъда по-желана или знам ли – да не ми пука, че всички я харесват толкова много.

Силвана, 12 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Силвана!

Защо се оглеждате в очите на околните? Не бива да се сравнявате с никого, защото сте индивидуална и уникална сама по себе си. Мисля си, че сте с ниско самочувствие и всички момичета около Вас Ви се виждат по-красиви и по-привлекателни.

Харесайте себе си, за да може и другите да Ви харесват иначе рискувате да се завъртите в един омагьосан кръг – бъдещето Ви може да бъде белязано от ниското самочувствие, а днес е много трудно да пробиете в която и да е сфера с ниско самочувствие – професионално или лично.

Относно момчето – не зная какво по-точно мога да Ви кажа, при положение че не предоставяте достатъчно информация за него. Той има ли чувства към Вас? Забелязала ли сте някакви сигнали?

Опитайте да си пишете или ако сте в една компания, говорете повече с него, опитайте се да му се харесате. И имате шанс да започнете да се чувствате по-уверена, и да Ви пука по-малко.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева



Писмото:

Здравейте, Мария!

Имам проблем с момчетата. Има ново момче в училище, което харесвам, и то много, обаче има и една стара любов, която също не ми е безразлична. Тази стара любов ми е предлагал един път, но тогава аз казах „не“, защото си имах приятел.

Сложното е там, че има едно момче, което за мен е просто приятел, но той наскоро ми призна, че аз за него не съм просто приятел. Той ми предлага поне два пъти, при което аз отговарям с едно и също – „не“!

Твърди, че много ме обича, че би направил всичко за мен, но той ми е просто приятел. Аз нямам чувства към него. Как да не го нараня? И какво да правя с другите две момчета? Едното ми е казвало, че ме харесва. И аз го харесвах и доскоро даже страдах по него, но откакто има ново момче в училище, имам по-голям интерес към него.

Той си има приятелка, по-голям е от мен, обаче мисля, че и аз не съм му безразлична. Много често си засичаме погледите и прекарваме минути, впили погледи един в друг.

Интересно ми е как мога да разбера дали и той ме харесва, за да си подредя мислите и да реша най-после какво да правя. Ще Ви бъда много благодарна, ако отговорите и ми помогнете.

Елизабета, 13 г.

Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Елизабета!

Имате доста противоречиви емоции. Оставам с впечатление, че харесвате новото момче в училище. Писмото Ви е така устроено, че за каквото и да разказвате, нещата винаги стигат до този младеж. Започвате и приключвате с мисълта за него.

Доколкото разбирам, той има приятелка и не е „свободен“. Не мога да гадая какви са чувствата му към нея – дали са дълбоки, или не толкова. Също така не зная от колко време са заедно и дали намеренията му са сериозни.

Казвате, че е по-голям от Вас, а често се стига и до следната ситуация, в която „баковците“ гледат повече нагоре (и в буквален, и в преносен смисъл) и не забелязват по-малките момичета.

Съветвам Ви да се запознаете с това момче (предполагам, че не сте в един клас), да опитате да говорите повече с него (без да се натрапвате, разбира се) и да Ви забележи. Разбирам, че според Вас той също Ви харесва, но все още правите догадки. Бъдете в компанията му повече, особено ако имате негови общи приятели, и нещата може да се получат.

Що се отнася до момчето, което смятате просто за приятел – съгласете се, че не можем да угодим на всички. Винаги ще има някой разочарован просто защото не можем да харесваме всички така, както и нас някои хора не ни харесват. Бъдете честна и директна с това момче. Кажете му, че не изпитвате тези страстни чувства, които той изпитва към Вас, но можете да продължите да сте приятели. Говорете уважително, без да сте груба. Надявам се той да разбере, че няма шанс да сте заедно. Успех!

Автор: психолог Мария Коева

ТЕХНОФОБИЯТА И ПОЛЕЗНОТО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТЕХНОЛОГИИТЕ, ОСОБЕНО ЗА ДЕЦАТА



Технофобията представлява страх от технологиите. Хората, страдащи от технофобия, могат да изпитват тревога, безпокойство или отвращение към технологиите. Технофобията може да се прояви като страх от компютри, мобилни телефони, интернет и други нови технологии.

Може да има различни причини да се развие технофобия, като например липса на увереност във възможностите за справяне с технологиите, опасения от загуба на лични данни или неразбиране на технологиите като цяло.

Наличието на технофобия може да намали възможностите на хората за комуникация, работа и образование. В днешно време, когато технологиите играят толкова важна роля в живота ни, технофобията може да бъде

препятствие за успешното ни функциониране в обществото.

Хубавата новина е, че технофобията може да се преодолее. Хората могат да се научат да използват технологиите чрез обучение и опит, което може да повиши техните увереност и намали страховете им. Технологиите могат да бъдат полезни инструменти за нас и ни помагат да бъдем по-продуктивни, информирани и свързани с хората около нас.

В крайна сметка, технофобията може да бъде негативен фактор за живота на човека. Затова е важно да се работи за нейното преодоляване и да се насърчава увереността във възможностите на технологиите да ни помагат в ежедневието ни.

Технофобията, за съжаление, е чест проблем, който може да се прояви по различни начини. Един от тези начини е когато технофобите забраняват на своите деца да ползват технологии и компютри, поради страх от техните въздействия.

Продължение от стр. 3

Този подход обаче като цяло има негативни последици за децата. В наши дни, когато технологиите са толкова важни и присъстват във всеки аспект на живота, забраняването им може да забави развитието на децата и да ги лиши от множество възможности, включително да си намерят по-хубава работа в бъдеще.

Вместо да забраняват ползването на технологии, родителите трябва да се стремят да образуват децата си как да ползват тези технологии правилно и отговорно. Това може да се постигне чрез разговори с децата, даване на посоки и съвети, както и чрез наблюдение и контрол. Хубав вариант е и записването на децата на подходящи за възрастта им курсове, ориентирани към придобиването на умения за боравене с техника по правилен и отговорен начин.

Друг вариант да се реши този проблем е да се изберат

подходящи за възрастта на детето технологии и приложения, които да му помогнат да развие умения и да се забавлява в едно и също време. Родителите могат да търсят за децата си образователни игри, приложения и други полезни ресурси, които ще ги мотивират едновременно да учат и да се забавляват.

В крайна сметка, като родители ние трябва да сме внимателни и да се стремим да намерим баланс между ползването на технологии и здравата връзка с реалния свят. Да забраняваме на децата си да ползват технологии не е решение на проблема с технофобията, а единствено може да забави личностния и социален растеж на децата и да постави в неловка ситуация техните родители.

За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова





Чувствам, следователно съм. Доказателството за противното е противно. Някога се научих, че виждането не е като гледането. В една галерия. Бях никой и нищо, гледах направията и се дивях. И мечтаех и аз да направя такива работи, та другите да се дивят и да гледат. Но индиго нямах, беднотия, какво да правиш. А без индиго няма начин да копираш.

И се порязвах в желанието си да копирам с разума си. И ме шиеха. Много шевове и много белези останаха по тялото от времето на опитите за копиране. А то било просто, като игра на криеница, това дете е мое, е скрито. Това дете е видно, то не е мое. И докато ме шиеха разбрах, че има хиляда начина да видиш и само един да гледаш. И престанах да гледам, даже си избодох очите. И видях как след колите завили в погрешна посока въздуха се двоуми на къде да тръгне. Как от злобата се правят пластики и как от солта яденето добива вкус.

И като отидох отново в галерията, помолих да целуна картината. Защото истинската картина, като я целунеш, ще ти удари два шамара, другото е за гледане. И ме изгониха, много ме гониха. И от тогава все някой ме гони. И се спрях, обърнах се и видях, че ме е гонило едно листо с форма на сърце носено от вятъра. И повече никога не молах за правото да целуна картината.

Трекращвах въжетата и я целувах, и много шамари отнесох, но все от охраната.

В галериите копия висяха. Мъртви копия на мъртва реалност. И много стари думи намерих в кошчетата, вкусни думи. А в книгите лексеми копирани висяха, и тях ги целувах, но и те не ми се дърпаха. И се отчаях, помислих че и аз съм копие, много индиго беше произведено, та не се знаеше кой кого е копирал. И седнах на една пейка в един парк, в един град, в един свят на копирани чувства. И листото ми хвана ръката, удари ми два шамара и ми рече, че ако искам оригинал, то да се завирам в талаша и да не се правя на оципан. И се заврях, до уши и над ушите.

И от сметището в мен се явиха оригинали, моите думи, моите демони, моите мечти. Мръсни, бедни, осакатени и чувстващи. Видени, защото им отнех обема, леки, защото им отнех его, страстни, защото им отнех разума. Махнах това, дете всеки би гледал и оставих това, дете само малцина ще видят. И вече мога да си купя индиго, ама не ми трябва. И вплитам листото в своите работи, да ги държи. И говоря с вкусните думи, нищо, че не разбират човечетата.

И продължават да ме гонят, само като ме видят и ме подгонват, триста диви зли демона, но то е, за да си говорим. За да обменим виждане и чувстване. И доказателствата за противното са противни, виждането не е като гледането и болката е единственото доказателство за дефицит на индиго.

Автор: Иван Луджов



Един дракус ми се върти в краката и гледа да се погали. Някога той тръгна след мен във вид на кученце от едно гробище. Веднага разбрах, че е дракус. Защото гробището беше най-обикновено. С бели паметни плочи на всички погребани мечти.

- Аз мога, ама не ща да го направя! Всички ще ме сметнат за луд и ще ми се присмиват.

Каза го младеж с празни очи. Таласъмът в него е заспал от приспивната песен на модерния свят. Знае, че ако е обикновен и кротък, че ако е доволен видимо и ако не напусне зоната на комфорт на мама и тате, то ще бъде възнаграден. И спира пред вратата на неговия дом една катафалка. И в гробището се копае един трап за неговите мечти. Той няма да си метне на гръб раничка и да последва залеза. Няма да спи на морския бряг прегърнал момичето си. Няма да свири на китара за самодивите и изобщо той ще е ням. Модерния свят харесва такива младежи.

И дракусът ми, като влезе в Ателието такъв, ръмжи и се репчи. Защото го прибрах от огромното гробище за пропуснати залези. Някой го беше изхвърлил там, за да не ръмжи. Погалвам го. И започвам да наливам в очите на младежа направия. Аз нищо не мога и нищо не знам, една зла сила прави моите работи. Най-злата сила, дето е зърно леща, ама в обувката. И наливам за да се напълни съда дето е предоставен. И като

вземе да прелива, първо е мръсна пяна. После зоната на комфорт се дави, после и егото се обесва на клонче от суха върба. Не е красиво.

И му давам на младежа един телефон. С навигация за гората на спящия свят, с приложение за безкрайно делене на нула. И му вземам таблетта от мама и тате. И той става самотен и смешен. Но дракусът ми му се гали в краката и таласъма в душата му е пил нес кафе с кола. И тръгва поредния зъл дух по земята. Тръгва с раничка след залязващото слънце. То ще го води до морския пясък и до песента на водораслите. А във водораслите спят викинги, примерно русалии, или поне някоя черупка от рапан.

И пред дома му никога няма да спре катафалка. Може каляска да спре, може и шопар яхнат от млада вещица, чутура с отбор по синхронно плуване. Избора е негов, вече е негов във всички равнини. Той ще бъде самотен, ще бъде лйолю и всеки ще го мисли за глупак. Ще го използват за изтривалка и за кофа. Но в гробището за мечти парцела му ще остане празен. И докато спи на пясъка прегърнат от своето момиче злите сили ще му правят заслон. За да не падне и капка киселинен дъжд в душата. И на ранина, след кафето и стиховете, той ще ви се усмихне:

- Нищо не мога, но ще направя, защото всички ме смятат за луд и смешен. А то е прекрасно.

И копачите на гробове за мечти все често вземат половин надница, работа намалява, криза е.

Автор:

Иван Луджов



Тишина. Светът спи и сънува своята погрешност. Сънува коли и къщи, сделки и пари, любовници, ястия, сънува своята погрешност. В нощта, преди зазоряване, на границата на световите тичат зайци. Мънички зайци. Сиви, не можаха да разберат бялото, но и черното отхвърлиха. И станаха сиви. Не стават за небето, но и никой не ги ще на земята. И за туй тичат на границата на световите.

А там има камъни. Много камъни са замерени във времето. И понеже замерен камък не изчезва, лети, лети, па падне на границата. Там са се натрупали много камъни. И зайците редят, подреждат това дете света е сънувал в своята погрешност. Защото замерените камъни са сбъдната мечта. Мечтае света за коли, лъскави и бързи, и му се дава. И му се отнемат миговете за вървене към хладен извор. Икономика на мечтаенето. Защото по асфалта водата е топла и блудкава. А хладните извори са скрити, иска се упорство и смирение, да се пропълзи под тръните и да се страда с червеногушките. Зимните пилета са водачи за следване с бавна и горда крачка. А Хладните извори са привилегия на ходещия човек.

Но светът няма време да се превърне в ходещ бавно и с чест. Светът сънува и вади от съня си погрешност. И замеря камъни, и се трупат на границата, и зайците ги редят. Строят манастир, и скриптория, и библиотека, и магерница. Строят кула, та да бранят манастира. И когато светът се събуди да му дадат попара. Защото на детето се дава попара на ранина. И ако случайно, някоя нощ света престане да сънува, да се замеря с камъни и помисли за зайците, те се крият. Вдигат знамето на духа над кулата.

И на другата нощ са потрупани от камара камъни. Светът, като види знаме, замерва го. И се ядосва, че не може да го умери. Трудно се умерва знаме безплътно и с неизвестно предварение.

Зайците на границата на световите са сиви, не ги щат ни на небето, ни на земята. Бродници в една нескончаема нощ на погрешно сънуване. Майстори в занаята, тихи и скромни, дете вадят своята направия от кошмарите. Сиви, не ги щат ни на небето, ни на земята.

Но на изгрев ще дадат на децата попара. Парена с билки и хляб, старият хляб от стари сортове зърно. И ще ги водят в скриптория и кула за пазене на знамена.

Невидими сиви зайци, невидими като електричеството. И няма значение как е името на безименния.

Добрият въпрос е къде е ключът за лампата.

Автор: Иван Луджов

ГОРДЪН УИЛАРД ОЛПОРТ



Гордън Уилард Олпорт (11.11.1897 - 9.10.1967) е американски психолог, теоретик на чертите на личността. Роден е в Монтесума, щата Индиана. Завършил е Харвардският университет.

Избран е за президент на Американската психологическа асоциация (1939). Президент е на Обществото за изучаване на социални проблеми, получава награда "За голям принос за науката" (1964) и много други награди.

Олпорт разглежда личността като естествен предмет на психологията и според него: "Личността - това е динамична организация на психофизични системи на индивида, която обуславя характерното за него поведение и мислене".

Неговият подход е еkleктичен, основан на голямо разнообразие от източници: теорията за мотивите на Макдаугъл, експерименталната и социалната психология,

психометричните изследвания на личностните черти, немската *verstehende*-психология, както и психодинамичните теории. И се противопоставя на фройдиското гледище за несъзнателното. Позицията му е много по-близка до тази на Алфред Адлер. Олпорт отхвърля и всяка редуccionистична теория, която приписва човешкото поведение на вродени инстинкти, обуславянето по време на детството или на потиснати комплекси.

Според него личността е организирано цяло, а не сбор от навици и фиксации. Олпорт не ползва в своята теория за личността понятието "самостойност", а оперира с понятието "проприум" (от лат. "лична собственост"). Проприумът е съвкупност от всички страни на личността, вътрешното ѝ единство. Въвеждайки понятието "проприум" в теорията на психологията на личността, Олпорт не открива нов феномен, но разширява понятийният ѝ апарат. Други психолози теоретици, занимаващи се с изучаването на теорията на личността, за определяне на усещане за "свое собствено" (проприум) използват термини "Аз" (self) и "его", предполагайки тяхната взаимовръзка.

Олпорт отбелязва няколко аспекта на "самостойността", които участват в развитието на проприума през целият живот на индивида. Ще ги назовем проприативни функции.

Разбира се в резултат на това развитие се получава формирано, зряло "Аз" като обект на субективното познание на усещането.

Проприативни функции:

- Усещане на тялото;
- Самоотъждественост;
- Възвеличаване на егото;
- Разширяване на егото;
- Рационален субект;
- Образ на себе си;
- Личен стремеж или мотивация;
- Субект на познанието;

Първите три функции - усещане на тялото, самоотъждественост и собствено възвеличаване се развиват в ранното детство. Останалите са по-продължителни и зависят от индивидуалните особености на човека, неговият жизнен път.

Олпорт подчертава, че на всеки етап от развитието на личността се развива не една, а цяла съвкупност от проприативни функции. Така например, в резултат от притежание от зрялата личност на саморазбиране (самообективация) се фундаментална роля в личностния растеж играе т. нар. "функционална анатомия на мотивите", т.е. появата на нови мотивационни системи.

В основата на теорията му са 2 идеи: че няма двама души, които да са еднакви, че човек е открита система, като казва личност, разбира какъв ще бъде този човек в бъдеще. Че хората имат сбор от диспозиции, с които реагират по определен начин в дадена ситуация. Идеята за трейтовете (TRAITES- черти), за него има друг смисъл - черта-мотив, трейтовете не са само черти, те са и мотиви, ако този е глупав, ще говори глупави неща.

Трейтовете се онаследяват. Те са 2 типа: основни (стимулират поведението ни); инструментални (оформят поведението ни - вежливост, доброта). Чертите на личността обясняват стабилността на поведението на човека в различни ситуации.

Разделят се на 3 нива - кардинални (когато някои трейт стане водещ), централни и вторични. Олпорт е отделял голямо внимание и на проблема на общото и индивидуалното при личността, обособявайки общи черти и личности черти на диспозицията.

Под общи черти се разбира също така и универсални признаци, които са присъщи на всички хора, но в различна степен, според които хората може да се сравняват един с друг, които може да измерват с номотетически методи.

Личностните диспозиции - това са уникални индивидуални особености на поведение, които

устойчиво се повтарят при дадена личност, но отсъстват при голямото мнозинство.

Олпорт защитава диалектическото единство на идиографически и номотетически методи в изследването на личността.

Той разделя диспозициите на кардинални, централни и вторични.

Кардиналните диспозиции изразяват дотолкова всепроникваща черта и оказваща толкова силно влияние върху поведението на човека, че на практика във всяка постъпка, във всяко действие може да се проследи нейното влияние.

Така например, силно изразена авторитарна личност възприема света през призмата на своите специфични стереотипи. Тази диспозиция е доста рядка.

За примери на кардинална диспозиция Олпорт привежда исторически и измислени характери. Например Макиавели, Дон Жуан или Жана д'Арк. Целият живот на тези хора показва пълно влияние на кардиналните диспозиции.

Централни диспозиции (такива като доброта, приветливост, упоритост) се проявяват в ограничен спектър на ситуациите. Те са най-типични за индивидите.

Лесно можем да проследим личността по едни или други черти,

те са най-характерни и лесно се забелязват. Олпорт смята, че те са сравнително малко - от пет до десет важни характеристики.

Вторичните характеристики (например хомофобията) са черти, които са най-малко забележими, обобщени и съгласувани. По-малко важни, но често проявяващи се характеристики.

Дадената диспозиция е по-ограничена в проявата си и следователно има по-малък диапазон за "обсъждане" на описанието на личността.

Трябва из основи да се познава човека, за да се определят вторичните му диспозиции (предпочитанията му за храна, дрехи, например).

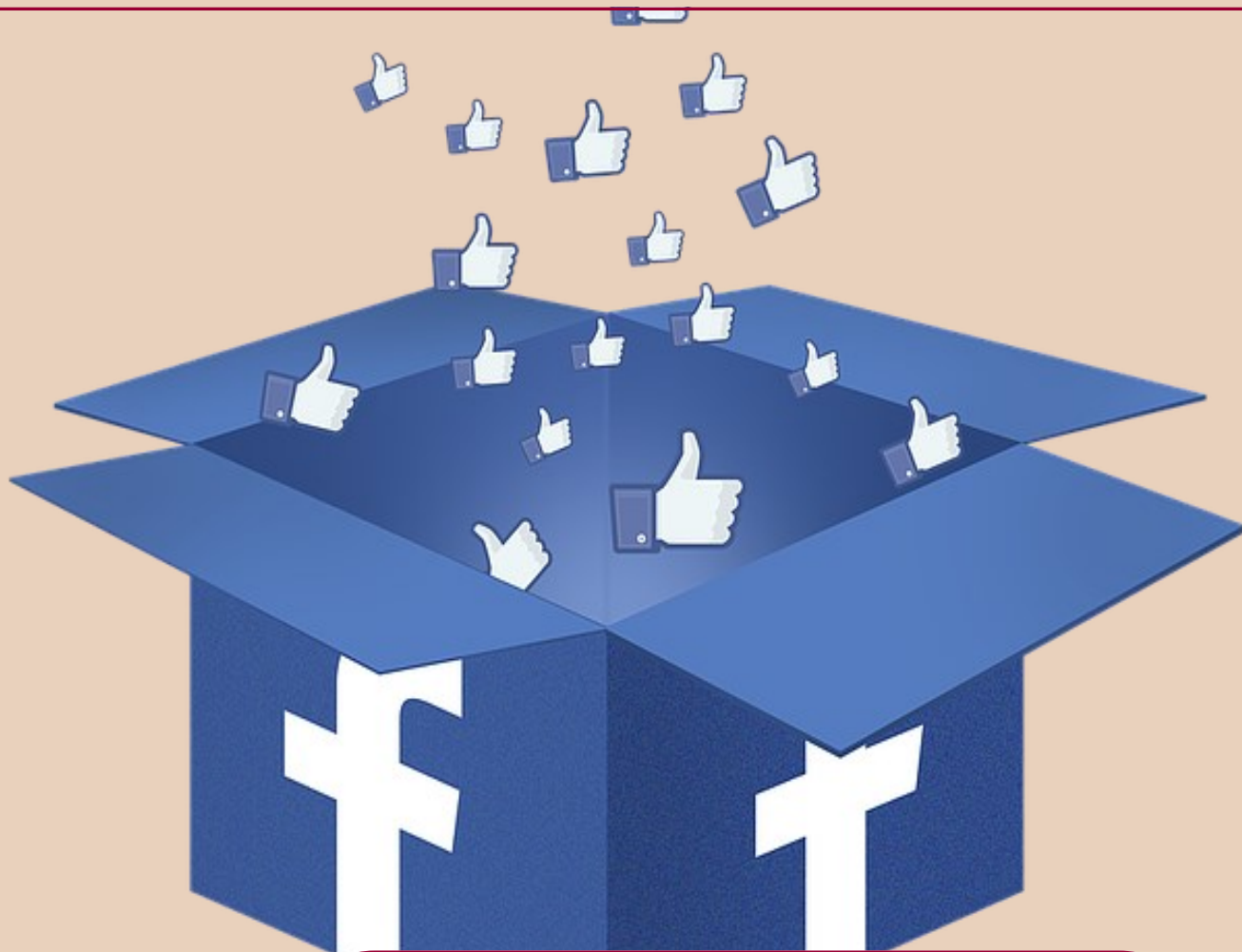
Личните диспозиции помагат да създадат пълна картина на поведението на личността, нейната индивидуалност и уникалност.

Теорията на личността на Олпорт го противопоставя на представителите на бихевиористичния емпиризъм. Независимо от това те обаче уважават неговата гледна точка.

За Вас подготви:

психолог Л. Боянова

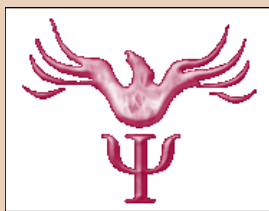
ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ



Към нашата Facebook група:

Психолог онлайн - психология и
самоусъвършенстване:

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



Пишете ни на e-mail:
office@e-psiolog.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-psiolog.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 (преводчески, 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-psiolog.eu>

office@e-psiolog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

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

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

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

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

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

[psihika.spisanie/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

Linkedin

[https://www.linkedin.com/in/списание-](https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/)

[психика-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>