



# носека

бр. 47

м. Септември, 2014 г.

# Георги Янков: „В CUNY не се симулира наука – тя се прави“

*- Здравей, Георги! Разкажи ни малко повече за себе си... Ти си един от малкото (смея да кажа) млади хора в България, които учат с желание и са амбицирани да преуспеят в живота. Защо се насочи към магистратура по Индустриална и организационна психология и кандидатстване по програмата Fulbright?*

Здравейте! На 26 години съм, роден съм в гр. Горна Оряховица, а средното си образование получих в ПМГ „Васил Друмев“ в гр. Велико Търново. Интересното за мен е, че от 16-годишен започнах да се занимавам с философия. До 12 клас бях вече участвал в три национални олимпиади и една международна (в Италия през 2006 г.). Влязох без изпит в СУ, където завърших бакалавър по Философия. Така че, до 2010 г. се развивах по-скоро като философ, а не като психолог. Но тъй като в България не можах да открия развитие за моите насочености в практическата част на философията (политическа и правна философия), реших, че ще е добре да се насоча към най-практичната сфера от най-близката наука до философията – психологията. Казвам „най-близката“, защото аз така ги разбирам – философията иска да опознае битието обективно, а психологията иска да познае самия познаващ субект. А и от тийнейджърските ми години исках да изучавам като бакалавър и Психология, и

Философия – за жалост в България такива програми няма, но на Запад има и са много полезни като основа за следваща магистратура/ докторска степен. След като завърших магистратурата по Трудова и организационна психология в СУ реших, че де



факто не знам нищо практично, смятах (и после се оказах прав), че е нужно да се изучи тази дисциплина там, откъдето е дошла (САЩ) и където де факто реално съществува в професионалния живот. - *Какво ти даде Fulbright? Предполагам, че най-малкото е диплома, призната в цял свят, и стремеж към постигане на още по-големи професионални успехи.* Да, дипломата ми е призната в цял свят, а университетът, който ми я е дал, има дузина Нобелови лауреати. В това се изразява науката –

в университетите да не са само места за обучение, а и места за „производство“ на наука. Затова City University of New York е престижен и дипломите му се признават по света – защото там действително се прави наука, а не се симулира такава. Само ще вметна, че бюджетът на CUNY годишно е над 4 млрд. долара, а бюджетът на България за образование е малко над милиард лева. Веднъж „видял светлината“ няма как да няма стремеж да се приближиш по-близо до нея, стига да си любопитен и отворен към нов опит и постоянно надростване на себе си, така че, да, след магистратурата в САЩ съм нахъсан да работя за професионални успехи.

*- Защо избра да учиш в такъв голям град като Ню Йорк? Не се ли притесняваше, че ще ти е по-напрегнато?*

Защото, когато навремето бях на бригада в САЩ, се успах за екскурзията за Ню Йорк и не го видях. Та се зарекох, че ще се върна там. И от тези университети, които си бях избрал, Baruch College/CUNY даваше най-много качество, за най-малко пари, а и като всеки млад човек навярно исках и аз да изживея Голямата ябълка. Не, не ме притесняваше, аз обичам да ми е напрегнато, иначе изпадам в летаргия, а в съвременния свят на младите

# Георги Янков: „В SUNY не се симулира наука – тя се прави“

не е позволено да са бавни в каквото и да е – всеки иска възможно най-много възможно най-бързо. Някои дни беше много тежко, особено с метрото (въпреки че живееш в Манхатън), но съм си повтарял винаги: „И това ще премине“.

*- Как би описал Ню Йорк през твоя поглед? Всъщност колко време беше твоят престой там?*

Ню Йорк трябва да се изживее индивидуално, не мога да Ви кажа точно как бих го описал. Това е един от малкото истински живи градове на Запада. Той не е като Виена, който е прекрасен град за живеене, много уреден, но мъртъв, закостенял, лъскав туристически град. Ню Йорк е красив, но и мръсен, уреден в богатите квартали и приключение в по-бедните, забава в Бруклин, култура на Бродуей, лайфстайл в Сохо, пазаруване на Седмо Авеню, политика около Обединените Нации - толкова голям и наситен с култура и разнообразие град, че както казва социологът Георг Зимел - „мегаполисът променя хората в него“. Така че вече няма Ню Йорк през моя поглед, има Ню Йорк в сърцето ми.

*- Във видеото ти в YouTube канала на Fulbright казваш, че един от много важните критерии за прием по програмата е високият резултат на теста GRE. Какво представлява по-точно той? Задължителен ли е за кандидатстване за всяка бакалавърска или магистърска степен?*

GRE е изпит за прием в

магистърска и докторска програма в САЩ. Аналогично на SAT (който е обаче само за кандидатстване за бакалавър), той е задължителен и се изисква от всички университети. Тестът има математическа, вербална и аналитична част (писане на обоснован текст). Общо взето това си е един голям тест за интелигентност, на базата на който първоначално се отсяват кандидатстващите в магистърски и докторски програми в американските университети.

*- Сигурна съм, че си имал висок резултат и на теста TOEFL. От малък ли си започнал да учиш английски? Питам те, защото повечето хора се страхуват да учат в чужбина, тъй като се притесняват, че няма да могат да разбират лекциите там (въпреки високото си ниво по езика). Спомняш ли си своята първа лекция в колежа ти в Ню Йорк? Трудно ли ти беше да разбираш материала на английски в началото?*

Същински започнах да уча английски в 8 клас, когато влязох в ПМГ. До 11 клас ходех на частно езиково училище всяка събота. Събота бе за мен учебен ден всяка седмица. Резултатите: в 11 клас бях вече приравнил профил „Английски език“ в Езиковата гимназия (и имам сертификат за това, който получих заедно с дипломата си за средно образование) и бях положил успешно изпита Cambridge Proficiency Examination, който е

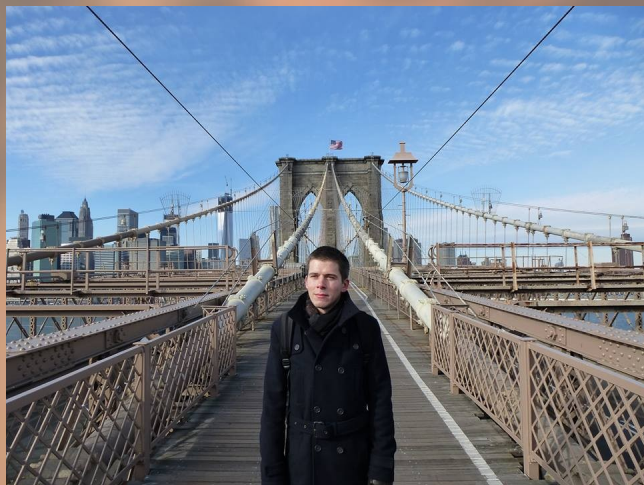
най-тежкият изпит по английски по света. Никога не съм се страхувал, че няма да разбирам лекции в чужбина. Трети курс от бакалавъра изкарах по Еразъм програмата в Дъблин, Ирландия. Нямах никакъв проблем с английския. Просто аз съм напълно двуезичен и на моменти мисля и даже говоря на английски, българският език въпреки всеобщото мнение е беден на лексика спрямо английския. Дори когато учех в СУ съм чел Психология само на английски. Така че нямах никакви проблеми в САЩ. Съветвам всички психолози да залягат върху английския, ако не им е много добър, защото няма да могат да се самообучават. Не може да се разчита само на преводи и лекции, които някога си слушал в университета. Има един момент на пречупване, когато, ако си навлязъл достатъчно в езика, добиваш самоувереност и оттам нататък даже и да имаш проблеми в разбирането ти ги решаваш на момента – просто разбираш казаното от контекста, дори една дума да ти убягва.

*- Ти си магистър и по Трудова и организационна психология от СУ. Каква разлика успя да усетиш между българското и американското обучение?*

# Георги Янков: „В SUNY не се симулира наука – тя се прави“

Разликата е, че там всичко е практически насочено, а тук е суха теория, която в САЩ дори докторантите не учат толкова дребнаво. Теорията в психологията постоянно се променя, така че ползата да знаеш какво е казал някой професор преди 40 години не е голяма. Лекциите там не са да слушаш и записваш, а да се навлезе още по-надълбоко в материала, който ти вече си прочел като домашно преди лекцията. Практическите задачи, проектите, курсовите

престане), то и преподаването на тази специалност е в голямата си част посредствено. Преподаватели, завършили в САЩ, трябва да преподават тази специалност в България, а не хора, които са скарани със статистиката (която е жизнено важна за трудовете психолози) и не са реално в консултантския бизнес на големите компании (което де факто правят организационните психолози, като се изключи баналната кариерна перспектива – Human Resources).



**- В момента какво работиш? Чувстваш ли се удовлетворен от това, с което се занимаваш?**

Работя като психометрик в OS Bulgaria. Да, това е работа-мечта за мен.

**- Как прекарваш свободното си време? Имаш ли си начин, по който се разтоварваш? А мотото, което следваш в живота?**

Обичам да планинарявам – но без лифтове. Обичам да ходя на преходи и да се любувам на света „отгоре“, където все още е чисто и няма толкова хора, които да говорят за дребодневие. Разтоварвам се, като готвя, поддържам тонус, като ходя по три пъти на седмица на фитнес. Ставам сутрин в 6:00, лягам вечер в 22:30. Ходя на опера, балет и сериали. Обичам да пътувам по света, колкото ми позволяват финансовите възможности. Мотото ми е: Festina lente

работи и лабораторните упражнения по статистика наистина достигат невъобразим брой на моменти, но така се учи най-добре, защото след сблъсък с трудност запомняш по-индивидуално проблема/темата. Разликата е също, че понеже тук пазарът още няма същинска потребност от трудови и организационни психолози (или ако има, бизнесът не е осъзнал и приел, че за да си свършат работата, шуробаджанщината и побългаряването на добрите бизнес практики трябва да

(„Бързай бавно“ - мотото на император Октавиан Август). Друго мотото ми е: „По-добре пръв на село, отколкото последен в града“ (приписва се на Юлий Цезар).

**- За какво мечтаеш?**

Мечтая да доживея да видя как хората по света ще осъзнаят, че общото спасение и благополучие минава през личната битка за самоусъвършенстване. Иначе си мечтая също един ден да се върна в селото на майка ми до гр. Севлиево, да построя къща там и да си градинарявам. Но и да ходя от време на време по приключения – като Билбо Бегинс.

**- Както всяка година, и тази ще има кандидати по програмата Fulbright. Какъв съвет би дал на тези, на които тепърва им предстои да извървят твоя академичен път?**

Добре да се подготвят с GRE-то, да преценят дали университетите, за които ще кандидатстват, добре се съвместяват с интересите и търсенето от тях. И да бъдат смели, защото понякога се случват такива странни неща в живота, за които после се радваш, че не си планирал изобщо да се случат, а и осъзнаваш, че е нямало как да ги планираш изобщо. Така че, само напред!

Интервюто реализира:  
Мария Коева  
/психолог/



## Щастието и любовта /продължение от миналия брой.../

- Именно това е лицемерното, той именуваше миговете с „щастие“, а това всъщност бяха плодовете на фантазната ситуация, в която беше... Реалната (или поне идеята за такава) е съвсем друга. Искаше да обича и да бъде обичан от конкретния човек. А човекът, от своя страна... Май не...

- *Какво правят хората, когато разберат, че очакванията им няма да бъдат оправдани, когато са разочаровани и наранени... И въпреки всичко обичат, въпреки всичко искат да продължат да се борят за изгубената си кауза?*

- Тук вече се започва с магическите вярвания и с невероятни глупости, като разчитането на „знаците на съдбата“, като например – „Направи такава грешка на езика“, „Допусна еди какво си движение...“. Стигаме до заключението, че всъщност нищо няма значение, законите, посредством които хората си мислят, че живеят, на които си мислят, че се подчинява психиката, са единствено тяхна илюзия (като господ и суеверията), с която

заблуждават себе си, за да намерят основание да превърнат желанията си в надежди, от което пък идва и дългото им преживяване... – спряха за момент Греховете.

- *А те как се чувстват от всичко това, от удължаването на надеждата, агонията? – запита Щастието.*

- Това е един от тези, без отговор единствено правилен, въпроси. Да се върнем на момчето - кого ли заблуждаваше то – обичаше и това е, но дали това е всичко? Когато обичаш даваш, но и получаваш... Всъщност, любовта е в основата на баланса на обмяната на какви ли не емоции между хората. Тъжно е, когато го няма получаването или не се отчита по начина, по който би ти се искало да е. Всеки човек, всяка вещь също може да даде определено „количество“ от нещо, а това количество от своя страна е максималното... Да го получиш или не е избор... Но, ако си на машина за мед, а получаваш сладко... Интересно дали ще са доволни – има я захарта, има я сладостта, но липсва желаното... Людете не могат да разберат, че за да превърнат сладкото в мед са им нужни пчели, а не просто плод... Респективно следваща реколта...

- *Не мога да разбера*

*метафората ви, Грехове. – прекъсна ги Щастието.*

- Ще продължим с нея, обаче, тя описва по най-добър начин това, което искаме да кажем – хората правят своя избор дали да очакват от симбиозата между цветчета и пчелички да получат своя мед, или да изчакат просто плода, без пчеличките и да си направят сладко... За меда е нужен инструмент, средство, търпение... И други цветчета, а за сладкото – просто захар... Изборът е труден и излизайки от метафората, кои са пчеличките в любовта и кои са другите цветчета...? Пчеличките са действията, всяко действие, а другите цветчета са ситуациите, те са хиляди... Въпросът е да се събират цветчета... Понякога събираш от тръни, а понякога от уханни и най-прекрасни цветове. А може и да си търтей... – Греховете приключиха своята история и предложиха на щастието да си починат за известно време, защото се бяха уморени...

Щастието почти онемяло от тъжната история реши наистина да си почине, за да бъде по-свежо на другия ден... То затвори очи и веднага започна да сънува... Греховете още не бяха заспали, когато го чува изразително да бълнува своя прекрасен сън:



## Щастието и любовта /продължение от миналия брой.../

- Не искам да чувам за тъжните преживявания на този господин. Когато той ме открие нещата биха били други, са други, ето какви са... Един ден жената, за която говорихте, се обади на момчето, за да се видят порано от насрочената среща – на тази среща момчето искаше да каже на дамата, че не желае да има повече взаимоотношения с нея, за да може да продължи напред... В смисъл, че искаше да излезе сух от реката на усещанията си. Така или иначе, нещата между тях нямаше да се случат, защо трябваше да бъде част от тях? – спря за момент Щастието своя блян.

Греховете сякаш бяха увлечени от историята, която техният познат започна, но се сетиха за нещо, което беше във връзка със ставането на човека „част от ситуация, от чужда ситуация“ и започнаха да говорят на себе си:

- Всъщност, всички хора обичат да стават част от неща, които не се случват на тях самите – може би там е фундаментът на клюките – превръщането на ЖИВОТА и собствения им свят в ЧАСТ и декорация на чуждите преживявания. Нямаме идея защо се случва, но често сме свидетели на подобно поведение... Чуе някой, че се случило нещо с комшията (обикновено лошо нещо) и

веднага да му се притече на помощ, ама първото, което прави е да проучи – какво се е случило, как се е случило, дати, часове, подробности... И всичко това от „хуманност“ – за да не навреди, не че иска да знае нещо... Та, по този повод вероятно човекът е решил, че не е разумно да става част от нещо, което казва „Неее... Ние сме отделни личности...“.

– Греховете в миг бяха прекъснати от някакви думи, които сякаш пречиха на коментара им... Те се огледаха и видяха, че щастието отново е започнало тихичко, но отчетливо да бълнува:

- ...Ама това, не е емоцията на господина – искам да разкажа, че това момиче, което го разочарова му помогна да срещне любовта, а той беше загубил доверие в нея... Тук ще поговоря за липсата на случайности – на първата им среща, момчето се стараше да е отдръпнат и резервиран към това красиво и лъчезарно момиче – тя, като я погледнеш за пръв път и сякаш си погледнал морето – хем искаш да го опознаеш цялото, хем се страхуваш да не потънеш, хем ти е толкова приятно да го наблюдаваш и изучаваш, че... Че конфликтът на противоречията е пътеводна звезда за човешкото развитие! Всъщност, тази вечер е важна дотолкова, доколкото той за пръв път срещна най-съвършеното създание... И с всяко следващо излизане сякаш му се искаше по-често да вижда „съвършенството“... Ама това не мога да го обясня, поне за началото – приятно, наситено с

положителни нюанси присъствие.. Излизам от темата с взаимодействията и междучовечностите – фиксирам се върху любовта... Ще започна с първите два месеца, след като господинът бе я срещнал... – Щастието стреснато се събуди и попита Греховете къде е, какво се случва...

*Греховете до този момент слушащи с интерес историята, просто отговориха лаконично:*

*- При господинът, който наблюдавахме се намираме, а ти бълнуваше за това как той е срещнал любовта благодарение на тази дама, която го е разочаровала... Допълни с това, че няма случайни неща, може би, ако не беше го изоставила дамата, той никога не би срещнал любовта... А може би пък, ако не бе срещнал тази, която го е изоставила, то никога нямаше да срещне онази, която обичаше... Бълнуваше много увлекателна история, Щастие, завърши с това, че ще ни разкажеш за първите им два месеца... – преразказаха бързо греховете.*

*Следва продължение...*

Автор: Манол Манолов  
/психолог/

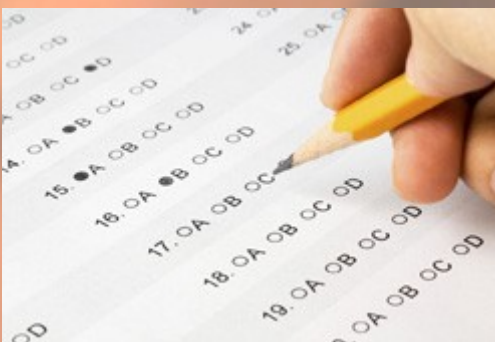
# ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ТЕСТОВЕ И АНКЕТИ

Заедно с наблюдението и експеримента, тестовете са един от основните методи за изследване на индивидуалната човешка психика или на група от хора. Те са и един от най-разпространените способности, тъй като с тях лесно може да се обхване голям обем от лица за минимално количество време. Тестовете не са и тъй трудоемки и не изискват толкова познания и опит, колкото провеждането на беседа или интервю, когато се касае за психодиагностика или изготвяне на психопрофил. Всички тези фактори ги правят предпочитания от повечето психолози начин за работа, особено в началото, когато трябва да си изградим представа за човека пред нас. Въпреки това те имат и своите недостатъци, които трябва да се имат в предвид и които трябва да бъдат компенсирани от психолога, ако той счита себе си за истински професионалист. Може би е излишно да се споменава, че въпросниците, които можете да намерите във вестници и списания в никой случай не трябва да се приемат насериозно.

Всеки един тест, независимо от неговия вид, трябва да отговаря на три важни критерии – стандартизация, надеждност и валидност.

Стандартизацията представлява процес, при който тестовете се провеждат в големи групи от хора и резултатите от тях служат впоследствие за общи норми и стандарти, по които се сравняват показателите на изследваните лица.

Надеждността отразява степента на точност, с която тестът отразява дадено психично качество или функция. Определя



се посредством съпадението между паралелни, съпоставими помежду си тестирания.

Валидност – отразява качеството на клиничната оценка. Степента на валидоност зависи от точността, с която се измерва конкретният психичен феномен.

Съществуват шест вида тестове, които се използват в областта на психодиагностиката: проективни тестове, личностен въпросник, психофизиологични тестове, неврологични тестове, нервно-психологични тестове и тестове за интелект.

Проективните тестове имат своя корен в психодинамичната парадигма. Те се основават на идеята, че човек е склонен да проектира, по пътя на символизацията, своите собствени чувства, преживявания, страхове и комплекси или казано най-общо – всичко онова, което е несъзнавано. Типичен пример за проективен тест са мастилените петна на Роршах. Субектът е подканен да каже на какво му приличат безформените и неясни образи и на базата на това се достига до изводи за типа психична структура и личността му.

Тестовете, които са под формата на личностен въпросник най-често имат за цел да изследват отделни психични

качества и особености. Типичен пример е така нареченият „Минесота-тест“ или ММРІ. Той се състои от 550 твърдения написани в първо лице единствено число на които може да се отговаря с „да“ и „не“. Много важен момент при тестовете от този тип е скалата за лъжа. Човек по принцип е склонен винаги да проявява социално желателно поведение и да дава такива отговори, каквито биха се харесали на психолога, а не каквито отговарят на реалността. Поради това в тестовете от този тип се включват и един специфичен вид въпроси, чрез които да се измери до каква степен лицето проявява искреност. Минесота-тестът включва и скала на корекция, отново чрез включването на специфични въпроси, която показва в каква степен резултатите могат да бъдат изкривени и да не отговарят на реалността. ММРІ включва следните скали:

- Хипохондрия
- Депресия
- Хистерия
- Психопатия
- Мъжественост-женственост
- Параноя
- Психастения
- Шизофрения
- Хипомания
- Интроверсия-екстраверсия

Важно е да се отбележи, че тези скали не показват задължително патология, а по-скоро акцентуация на личността в определени когнитивно-афективни модели. Само когато в някоя от скалите се достига до максималният възможен резултат може да се говори за невротично или психотично разстройство.

В психодиагностиката се

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ТЕСТОВЕ И АНКЕТИ

използват и психофизиологични, на един тест, заедно с неврологични и нервно-психологични тестове. Те се основават на идеята, че психопатологията е обвързана с изменения в мозъка и включват методи като аксиалната компютърна томография. Те са предмет по-скоро на медицината и психиатрията, отколкото на психологията.

Тестовите за интелигентност са широко разпространени и намират приложение на много места, включително и в областта на психопатологията, когато говорим за степени на умствена изостаналост. Състоят се от множество задачи, като трябва за определно време да се реши максимален брой и да се вземат колкото се може повече точки. Задачите, по своята същност се поделят на три вида – свързани с цифри и изчисления, с букви и думи, и такива, които са свързани с геометрични пространствени фигури. IQ тестовите измерват преди всичко логическите умствени способности. Те взимат в предвид и възрастта на изследвания като IQ се изчислява като „умствената възраст” се раздели на реалната и се умножи по сто.

Често срещана грешка при изследвания с тестове и много важен момент е необходимостта от разясняване на въпросите и на дадените отговори. Например при тест за аутизъм един от въпросите е относно това дали детето изпитва затруднения при общуването си със своите връстници. Затрудненията, обаче могат да се дължат и на повишена социална тревожност или някакъв друг фактор, нямащи нищо общо с аутизма. Затова е важно по време на попълването

на един тест, заедно с изследваното лице да присъства и психолог, който да дава разяснения и да пояснява същността на въпросите.

**Автор: Иван Алексиев**  
**/студент по психология/**





# СТРЕС И ПСИХИЧНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Понятието "стрес" се използва в най-общ смисъл за обозначаване на натрупване на количество от негативни емоции, които всеки едни от нас преживява в определени ситуации. В действителност и положителните промени понякога могат да бъдат носители на стрес. Той е физиологичен и психологичен процес, чрез който реагираме на събития или ситуации, които предявяват повишени изисквания и оказват натиск върху



нас. Всяка една промяна към която трябва да се приспособим е съпроводена със стрес. Мисловният ни процес функционира чрез постоянно взаимодействие с външния свят и провокира емоции, които произвеждат тревожност или спокойствие. Всеки притежава свой личен опит, който определя гледните му точки, вярвания и уверености за справяне с определени ситуации. Личните ни убеждения и интерпретации определят силата на действие на

емоциите, които преживяваме. Когато в нашият живот се е случило силно травмиращо събитие, то би могло да наруши равновесието в организма.

Такива събития могат да бъдат: смърт на близък, катастрофа, обир, насилие. От там започват да се проявяват и първите симптоми, като главоболие, нарушено храносмилане, умора, сърцебиене, резки промени в теллото, болки в мускулите, лош сън, кошмари. Тялото ни на физиологично ниво алармира, че нещо по особено се случва с нас. В емоционален аспект, се засилва раздразнителността, чувството на безпокойство, появата на негативни мисли,

апатия. Много често сме убедени, че сами можем да се справим с преодоляването на стреса. Това води до вземането на погрешни решения, като посягането към алкохола или употребата на наркотични вещества. Децата и тинейджърите са особено податливи на стрес, тъй като при тях психическото състояние няма достатъчна адаптивност и гъвкавост. Малкият им жизнен опит е предпоставка за

наличието на по-тежка симптоматика при стресови събития. Справянето с всяка една ситуация е когнитивна дейност, която обединява оценката за надвисналата заплаха и оценката на последствията от всяко действие за справяне. Стратегиите за справяне са действията, предприети в специфични ситуации за редуциране на стреса. Те са свързани с експресията на емоциите, приемане на ситуацията,

# СТРЕС И ПСИХИЧНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

оценяване на проблема и търсене на специализирана помощ. Могат да бъдат разпределени в две основни групи. Вътрешни стратегии - това са начините, с които всеки един от нас се справя със стресорите, като използва само наличните си вътрешни ресурси. Външните стратегии са свързани с включването на ресурси, като социалната (семейството, близките, дори

колегите в работата) и професионална подкрепа от специалисти психолози. Към родителите, въз основа на обобщения чужд опит и на практиката се извеждат основни препоръки, които са отправна точка за успешно преодоляване на симптомите, като проявата на повече любов и подкрепа. Погрешно е впечатлението, че стресът ще си отшуми от само

себе си. Децата са най-уязвими и податливи на стрес. Детето може да се научи да живее с травматичното събитие и да изглежда спокойно за даден период от време, но рано или

късно то ще изплува от подсъзнанието му и ще окаже отражение. Детските страхове се задълбочават при иронизиране или подигравки. Ако поведението на детето е променено и реакциите му излизат извън границите на обичайното му поведение повече от 15 дни е наложително да се потърси професионална помощ. Преодоляването му да става чрез

психологична и психотерапевтична работа. Антистрес програмите се изработват в зависимост от индивидуалния проблем и ресурсите на човек. Дейността може да бъде оптимизирана чрез алтернативни дейности, като изкуство, спорт, хоби или тренинг групи за справяне със стреса и неутрализиране на негативните емоционални преживявания.

**Автор: Диана Попова**  
**/студент по психология/**



# Teenager World

## Важните неща в една връзка

Колкото е хубаво да имате връзка с любимия човек, момичета и момчета, толкова е и необходимо да знаете как да я „организирате“ така, че тя да върви прекрасно и успешно. В тийнейджърските години (а и по принцип) много често се разпадат връзки, защото поне един от двамата не дава достатъчно лично пространство на човека до себе си, не се „представя“ в естествената си светлина пред него, стреми се да прилича на някой друг или просто не го уважава като личност. За да не допускате същите грешки и вие, научете едни от най-важните неща, които да прилагате във връзката си и да бъдете щастливи.

**Бъдете себе си!** Не се преструвайте и не преигравайте, защото, както знаете, фалшивото винаги се усеща. Бъдете естествени и по този начин няма да залъгвате нито себе си, нито човека до вас с фалшива самоличност. Когато имате нужда да се посмеете, засмейте се! Когато имате нужда да поплачете, поплачете си! Не се притеснявайте непрекъснато за това как бихте изглеждали в очите на любимия човек, защото рано или късно ще си навлечете комплекси. Те са ви харесали такива, каквито сте, нали? Отпуснете се и им покажете кои наистина сте вие – с вашите силни и слаби страни. Няма човек, който да е

перфектен. Запомнете това. Всеки от нас има недостатъци в характера или поведението си, но е важно да се учим от грешките си и да коригираме аспектите, които малко или много ни притесняват.

**Не говорете за бившите си!** Любимият човек ще остане с впечатлението, че все още не сте преживели последната си връзка и таите чувства към бившата си половинка. Покажете, че наистина сте готови за нова връзка и за ново начало, без останки от миналото. Разбира се – ако краят на връзката ви е накарала да се почувствате в безтегловност, наранени или предадени, може би е добре да си помислите дали пък не е хубаво да почакате още малко време, преди да се гмурнете в новите дебри на любовта. Изстрадайте мъката си, не се притеснявайте.

**Не започвайте нова връзка с нагласата, че между вас нищо няма да се получи и няма да излезе нищо сериозно.** Да, човек никога не знае какво го чака утре, но е по-добре да се съсредоточите върху **„тук и сега“**, защото може да се изненадате много приятно. А което е писано да се случи, ще се случи. Някъде бях прочела, че е хубаво да се оставим на спонтанността и да се наслаждаваме на моментите с любимия човек, независимо

дали той е любовта на живота ни, или ни подготвя за истинската любов с друг човек. Всеки, с когото се обвързваме, ни учи на нещо.

**Показвайте, че цените, уважавате и обичате човека до себе си!** Избягвайте да спорите за глупости, защото малкото камъче преобръща колата. Клише, но факт. Осигурете му лично пространство. Любимият човек също като вас има приятели и приятелки, с които излиза и се забавлява. В това няма нищо лошо или нередно. Не го „искайте“ само за себе си и не ревнувайте, когато излезе с компанията си в петък вечер. Вие, от своя страна, може да излезете с вашата компания и да видите, че може да се забавлявате също толкова добре, колкото и когато половинката ви е с вас. Не ровете в неговите съобщения или във *Facebook* профила му. Не бихте искали някой да контролира вас по този начин, нали така? Показвайте му, че го обичате и го целувайте поне по един път на ден. Уважавайте неговото мнение и интереси. Даже и някоя негова идея да не ви допадне особено много, човекът до вас все пак е отделен индивид, който има свои собствени желания, интереси, мнения и светоглед за живота.

# Teenager World

## Важните неща в една връзка

**Спазвайте обещанията и уговорките си.** Когато имате среща, се опитайте да не закъснявате. Постарайте се телефонът да ви е винаги включен освен когато не сте в извън учебно време.

Автор:  
**Мария Коева**  
/психолог/



# “ФОРЕСТ ГЪМП”

## Абнормата и нормата в бягството

„Форест Гъм“ е драматична комедия от 1994 г., създадена по романа „Уинстън Грум“ от 1986 г. Филмът проследява живота на дете, родено с увреждане на гръбначния стълб, ведно с интелектуален дефицит, паралелен с дебилност, а по МКБ 10 – F70 – Лека умствена изостаналост. Във

филма не е засегната етиологията на заболяването, не става ясно дали детето е с генетично /вродена, хромозомна аномалия доминантно или рецесивно унаследено такова/ или с ранно придобито слабоумие /

интраутеринно, токсично, периферно или постнатално/, за нивото на IQ може да се съди по информация от книгата, където Уинстън Грум казва, че коефициентът му на интелигентност е „под 70...“.

Във филма става ясно, че както в ранна детска възраст, така и в следващите етапи на развитието при Форест се наблюдава изоставане както в интелектуалното, така и в емоционалното развитие, налице е фиксация в интелектуалното такова в периода на „Конкретните операции“ с остатъци от „Дооперационния период“ /по Ж.Пиаже/. Впечатление прави буквалното приемане на представяните призови от една страна, а от

друга неумението за интроециране на символи и разчитане на абстракцията /респективно посланията/ при интегрираните схеми. Форест приема представяните към него думи като буквални и работещи механизми за съществуването му, което от началото до края на



проследяваната история ведно с изпълнимостта му на същите опосредства адекватното му и цялостно развитие:

*„Глунав е този, който прави глупости...“*

Гнозисът на Форест за дефицита му е приет като допустим посредством тезиса, който майката /най-значимата за него фигура/ представя в горната фраза, това ведно с действията му, опосредствани от поставяните правила /които той буквално приема и спазва/ дава на момчето идеята, че извършването от него е в нормата на общоприетото, което му дава адекватно развитие, интегрирано в социума

посредством буквалните възприятия на думите и изпълнението на насочените към него такива от страна на значимите и възприеманите като по-висши от него хора.

В живота и вътрешните преживявания на проследявания персонаж, освен майката е налице и личността на Джени, която е първият човек, който приема безусловно Форест /взимаме под внимание и спиналното увреждане, което налага използването на протези за краката, което от своя страна генерира

предразсъдъци и неприемане от страна на социума/ и отстъпва място на личността му в живота ѝ.

Впечатление прави сходството на дефицитарност при двамата по отношение на дълбинния смисъл на филма и паралела, който е възможно да се направи между двете личности – едната предмет на психопатологията, а другата /на Джени/ предмет на светското и прието за адекватно социално развитие.

Допускайки за значима фигурата на Джени, Форест приема казаното от нея за правилно и насочено към него посредством загрижеността и „любовта“ в най-общия ѝ смисъл /свиделства моментът, в който Гъм казва на Джени

# “ФОРЕСТ ГЪМП”

## Абнормата и нормата в бягството

„...Аз не съм умен човек, но знам какво е любов...“/, за което той приема нейния пръв съвет към него:

„...Обещай ми нещо? Когато и да попаднеш в беда, не бъди смел, просто тичай, бягай...“

Това е нещото, което той споменава и в отговор на Джени, отнасяйки нещата към неговото минало, казвайки, че „...Не правих нищо по-различно от това, което ми каза, аз просто бягах...“.

Проследявайки двете линии във филма наблюдаваме поставяното под изучаваното от психопатологията и възприемано като анормално психическо и интелектуално развитие на индивида при Форест и приеманото като такова в норма от друга страна при Джени. Тук е моментът, в който ще потърсим паралел при двете оси и ще се постараем да намерим баланс в абстракцията на филма.

От една страна наблюдаваме непрестанното бягане в буквалитета на екзистенциалното пространство от страна на Форест и следването на думите, които той превръща в послания, но не пречупва през критиката на абстракцията и символиката, а като директни наставления от хората, които изначално и безусловно са приели неговото различие и „разпознали“ неговата личност, което е и неговото условие за да подари своята безкрайна признателност и дълг към отсрещния. Наблюдаването при Форест е простото бягане, което е и първото наставление отправено

от страна на Джени когато той е в опасност: „Бягай, Форест, бягай...“ в него момент той е в опасност и думите на момичето му помагат да избегне евентуалното негативно последствие спрямо неговото тяло и личност... Тези думи, както и съветът да бяга при опасност са нещата, които опосредстват успехи му и неговото развитие...

От друга страна във филма наблюдаваме нормалното развитие на Джени, която макар дисфункционалната среда, в която израства, но с интелектуалното, емоционално и прочее развитие е кредитирана при нормалните в социума. Наблюдавайки действията и развитието ѝ виждаме постоянно бягство от действителността и търсене на рационален живот в отричащите статуквото общности за придобиване на свобода, ненамерена в рамките на психичното и отричане на действителността във връзка с вероятната причинно-следствена връзка, че след като „тя самата е неразбрана, то обществено приетото не би следвало да бъде допускано“. Предното е съчетано и с приемането на вещества, чиято цел е размиването на границите между обществената и лична рамка и възприеманото като „свобода“ и „разбиването“ на ограниченията.

Разглеждайки двете линии във филма е възможно да се изведе патология по отношение на едната личност и липса на патология в повърхностното наблюдение на втората, но самото произведение е

революция в проследяването на две отделни личности /в и извън норма/ и адекватен опит за интеграция на възприетото за ненормално в рамките на възприятието за нормално, което с голяма вероятност цели да разчупи предразсъдъците и допусне баланса и дълбинното наблюдение на различните поведения, без да се отдава значение на техните мотивации, а да се залага на приемствеността...

„Глунав е този, който прави глупости“

**Автор: Манол Манолов**  
*/психолог/*

Ψ  
**Посока**

Открийте ни в интернет

Официална страница на списанието

Людмила Боянова:

<http://e-psihsolog.eu/>

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

Анелиа Дудина:

<http://slance20.ovo.bg/>

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>  
- група на списанието

Мария Коева:

<http://mariyakoeva.weebly.com/>

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk>  
- страница на списанието

Свилен Иванов:

<http://www.si-programming.com/>

Намерете ни в Google+

<https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/>

Пишете ни на e-mail:  
[spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

# Реклама

PSIHOLOZI.COM

[www.psiholozi.com](http://www.psiholozi.com)

Достоверен източник на информация при  
намиране на психолог или психотерапевт