

ПСИХОЛОГИЯ

материал на Борислав Борисов



Професорът взел в ръката си чаша с вода, протегнал я напред и попитал студентите си:
– Как мислите, колко тежи тази чаша?
Аудиторията оживено забръмчала.
– Да кажем, 200 грама! Не, по-скоро 300! А може и 500! – чули се отговори.

– Е, няма да разберем точно, докато не я претеглим. Но сега това не е необходимо. Бих искал да ви попитам: какво ще стане, ако подържа тази чаша няколко минути?
– Нищо!
– Да наистина, нищо страшно няма да се случи – отговорил професорът. – А какво ще стане, ако държа с протегнатата ръка тази чаша час или два?
– Ще започне да ви боли ръката.
– А ако я държа цял ден?
– Ще Ви изтръпне ръката и може да Ви причини силни мускулни спазми или дори парализа. Може да се наложи да отидете в болница – казал един студент.
– А според вас, ще се измени ли теглото на чашата от това, че просто я държа цял ден?
– Не! – объркано отговорил студентът.
– И какво трябва да се направи, за да се оправят нещата?
– Просто сложете чашата на масата! – весело казал един студент.
– Точно така! – радостно отговорил професорът. – Така стои въпросът и с всички житейски трудности. Помисли за някакъв проблем няколко минути и той ще се окаже редом с теб. Мисли няколко часа и той ще започне да те засмуква. А ако мислиш цял ден, то той ще те парализира. Може да мислим за проблема, но като цяло, това не води до нищо. Неговата „тежест“ не намалява. Да се справим с проблем позволява само действието. Реши го или го остави настрана. Няма смисъл да държиш в душата и главата си тежки камъни, които да те парализират.



Психологията е от този род науки, които не се влияят от националните особености на университетите, в които се преподават



Защо да учим психология?

Може би най-добрият отговор дава Джон Гибсън Маквикър още през 1853 г.:

„Човешката природа не е само обект на любопитство. Тя е източникът на всички наши радости, борът от всичките ни способности и възможности. Тя е великият майстор, на когото поезията, красноречието, историята, философията и всички изкуства и науки дължат съществуването си. Тя е грандиозният инструмент на чувствата, комуто животът дължи целия си интерес. С една дума, тя е това, което ни прави такива, каквито сме. Тя е нашият Аз. Изучаването, следователно, не може да бъде нищо друго, освен дълбоко интригуващо.“

Голямото мнозинство от психолозите работят в три области – клиничната, консултативната и училищната психология.

Психологията е от този род науки, които не се влияят от националните особености на университетите, в които се преподават.

Какви качества са необходими?

Първо – този, който не може да уреди собствения си живот, не може да дава акъл на другите. Това звучи госта просто и очевидно, но малцина всъщност го осъзнават. Желаетелите да завършат психология и да бъдат полезни на своите фирми, учреждения, а и на обществото като цяло, трябва да са в състояние първо да сложат ред в собствения си живот.

Второ, в зависимост от професията, която изберат, психолозите ще трябва да се сблъскат с много неща – от двойки с проблемна връзка, през пакостливи ученици до престъпници. Ако човек не е в състояние да се отърси от хорските проблеми след като свърши работа, то тази професия надали е подходяща за него. В най-лошия случай просто цялото натоварване може да се пренесе в личния живот и семейството на психолога, което ни връща към първа точка.

И накрая, няма как да не отбележим едно също очевидно, но много често пропускано условие: Способността да преценяват хората и техните качества. Това е особено важно за тези, които ще се занимават с управление на човешки ресурси, но може да се каже за практически всички професии, свързани с психологията.

ПСИХОЛОГИЯТА е наука, която изучава поведението, мисловните процеси и чувствата на хората. Неин обект на интерес са факторите, механизмите и закономерностите на възникване, развитие и проявяване на психиката като субективно отражение на света. Мнозинството психолози работи в областта на клиничната, консултативната и училищната психология, но също и на индустриалната и организационна. Най-популярните области на науката психология са свързани с консултативната и клинична психология. Често човек, когато си представя психолог, всъщност го мисли за клиничен психолог.

КЛИНИЧНАТА ПСИХОЛОГИЯ е тази част от психологичното познание, която е свързана със здравето, страданието и болестта. Тя определя индивидуалните и типичните прояви в поведението, мисленето и емоциите на човека и се опитва да изясни индивидуалните специфики на човек и връзките им със страданието. Клиничният психолог е преминал през клиничен тренинг, за да работи с телесни и психични разстройства и страдания. Той се занимава с изучаване, диагностициране, лечение и превенция на психични и емоционални разстройства и увреждания.

Провежда диагностични интервюта, психологични тестове, обобщава получените резултати и изготвя психологическа оценка. Той също така може да консултира деца и възрастни, имащи травматични преживявания, житейски кризи, психични и физически страдания, емоционални и поведенчески разстройства, в перспективата на определен психотерапевтичен метод и в зависимост от формирането си.



Каквото и направление в психологията да изберете, трябва да знаете, че това е професия, която изисква учене през целия живот.

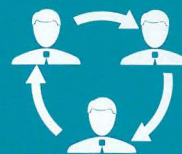
Заглавието е буквалният превод на думата „психология“ и идва от гръцките *ψυχή* – душа, дух и *λόγος* – наука. В съвременността думите „дух“ и „душа“ са останали по-скоро в полето на теологията и философията. Психологията е научна дисциплина, изучаваща умствените процеси и поведението на хора или животни, като често прилага научния метод при лабораторни изследвания. Макар че психологическото познание обикновено се използва за оценка и третиране на проблеми с психическото здраве, то служи и за разбиране и разрешаване на проблеми от много други области – от образование до разкриване на криминални престъпления.

Ако допреди половин век психологията нямаше статут на особено популярна наука, то днес тя изживява своеобразен Ренесанс. За трета поредна година психологията е една от най-желаните специалности от кандидат-студентите във водещите университети в България.



Къде се изучава в България

Безспорен лидер по преподаването на психология у нас, според родното образователно министерство, е Софийският университет. Най-старият вуз, който предлага обучение и в бакалавърска, и в магистърска степен, събира 63 точки. Това е с цели единадесет повече от класираният на второ място Нов български университет. Университетите в Пловдив, Варна, Велико Търново и Благоевград са с твърде близки резултати и на практика не може да си вадим изводи за качеството на обучението по психология в тях.



Ако допреди половин век психологията нямаше статут на особено популярна наука, то днес тя изживява своеобразен Ренесанс

Класация на висшите училища в България

Място	Университет	Град	Образователна степен	Резултати
1.	Софийски университет „Св. Климент Охридски“	София	бакалавър, магистър	63
2.	Нов български университет	София	бакалавър, магистър, доктор	52
3.	Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“	Пловдив, Кърджали, Смолян	бакалавър, магистър, доктор	49
4.	Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“	Велико Търново	бакалавър, магистър, доктор	47
5.	Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“	Варна	бакалавър, магистър, доктор	46
6.	Югозападен университет „Неофит Рилски“	Благоевград	бакалавър, магистър	46

Източник: <http://rsu.mon.bg/>

Къде се изучава в чужбина

Класацията, която ще ви представиме днес на QS World University Rankings. Изглежда най-добрите дестинации за изучаване са САЩ и Великобритания. На първо място обаче е поставен университетът Харвард. Като изненада може да определим и факта, че родината на всички съвременни течения в психологическата наука, Германия, не присъства в класацията. Но последното може би е слабост на проучването, което взема предвид повече специалности при формирането на оценка.

Класация на висшите училища в чужбина

Място	Университет	Държава
1.	Harvard University	САЩ
2.	Stanford University	САЩ
3.	University of Cambridge	Великобритания
4.	University of Oxford	Великобритания
5.	University of California, Berkeley	САЩ
6.	UCL (University College London)	Великобритания

* В тази класация най-високият резултат е 1000



Какви предмети се изучават

Има голямо припокриване на учебните планове у нас и в чужбина, дори и в случаите, когато подредбата на отделните дисциплини е малко по-различна. Традиционно обучението започва с исторически преглед на основните течения в психологическата наука (същото впрочем се прави и в други хуманитарни специалности – философия, културология, политология и т.н.).

След това се преминава към различните дялове на науката. При бакалавърските програми те са само очертани, без да се навлиза в твърде много детайли, докато в магистратурите обикновено се поставя акцент само върху 1-2, избрани от самите студенти. Сред конкретните предмети, които се изучават са: Народопсихология, Психолингвистика, Етика, История на психологията, Логика, Реторика и т.н. В българските университети понякога има и часове по чужд език, което по принцип не е практика в другите страни, но пък в никакъв случай не е минус.



Психологията е наука, която изучава поведението, мисловните процеси, както и чувствата на хората

Каква е разликата между психоанализа и психиатрия

Благодарение на филмите (най-вече американски) сме свикнали да виждаме психоаналитици. Те говорят сложно и бавно, с авторитетен тембър и накрая стигат до извода, че пациентът им е „пасивно агресивен“. Така или иначе – това е сред най-желаните възможности за професионална реализация. Работата на психоаналитиците е отговорна и включва както индивидуални, така и групови (например семейни) консултации. Засега не е твърде популярна в България, но големият брой психолози, които не могат да си намерят работа по специалността, вероятно ще промени това в близките години. Единственото нещо, за което трябва да предупредим е, че най-успешните психоаналитици завършват и докторантура в тази област.

Психиатрията е колкото сродна, толкова и различна от психоанализата. Много хора погрешно смятат психиатрите за психолози, но всъщност те завършват медицина и в последствие специализират психиатрия. Тоест – те са преди всичко лекари и се занимават с много тежки клинични случаи. Но и сходствата не са малко – много от учебните дисциплини, които изучават психолозите, рано или късно попадат и в програмата на психиатрите. За разлика от аналитиците, психиатрите могат да предписват лекарства и да препращат към други лекари. Като стана дума за лекарства, най-разпространената критика към психиатрите е именно прекомерното изписване на антидепресанти, някои от които могат да предизвикат зависимости.



Възможности за кариерна реализация

В бъдеще ще се търсят все повече нови специалисти по индустриалната и организационна психология. Това е така, защото новите практики в мениджмънта залагат много на оптималната мотивация на служителите. Психолозите могат да се занимават и със социални дейности и интеграция на малцинствата – нещо, за което в България трябва да започне да се говори от добре образовани професионалисти.

Това са само два примера, за които рядко се замисляме, но със сигурност могат да се изброят и още. В същото време не трябва да забравяме, че популярността на специалност Психология е нож с две остриета – конкуренцията на пазара на труда също ще се засилва.