



ЮГОЗАПАДЕН
УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

БЮЛЕТИН

на успешните възпитаници
на Югозападния университет
„Неофит Рилски“



брой
8
2023г.



ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

Даниела ФИНГАРОВА

**Когнитивен треньор, консултант,
експерт, училищен психолог**
Сдружение на младите психолози в
България „4-ти Април“
Бакалвър „Психология“



Даниела Фингарова счита себе си за „дете на неформалното образование“, което все още мечтае да интегрира успешните модели на това образование в държаваната образователна система на България. Според нея неформалното образование, разчупва стереотипа на образователния процес, в който учителят преподава, а учениците слушат и запомнят, като превръща ученика в основно действащо лице. Работата на учителя е да подпомага процеса, в който учениците търсят, откриват, анализират, синтезират и интерпретират информацията под формата на разкази, проекти, табла, пиеси, картини, драматизации, скулптори, комикси, лапбукове и други. Работата в тази посока счита за своя лична кауза. Спомня си, че индиректно се докосва до този неформален модел в детските си години, благодарение на майка си и невероятните хора, с които животът я среща.

„Бях будно, любопитно и активно дете и на 11-годишна възраст майка ми ме записа като доброволец в Българския младежки червен кръст (БМЧК). Там невероятните ментори ни въведоха в света на неформалното образование и социално-помощната дейност на много нива. Най-ценното, което научих е, че аз съм отговорна за света, в който живея и е мой дълг и задължение да направя най-доброто, на което съм способна за другите. БМЧК ми помогна да разбера, че

има богатство, което никой не може да ти вземе – знанието. Научи ме, че когато го споделяш, ставаш по-богат.“

Осъзнавайки мъдростта, която се крие в тези думи, Дани от дете мечтае те да се превърнат в девиз на българското образование и приема това за своя мисия.

Забелязвайки потенциала на 15-годишната Даниела, менторите ѝ от Българския червен кръст решават да я обучават за фасилитатор по проект „Връстници обучават връстници“. Програмата, по която работят е практическа превенция на зависимостите и има за цел да ограничи разпространението и употребата на психотропни вещества. Три години от юношеския си живот Даниела посвещава на работата по проекта. Среща се със стотици доброволци и младежи, работи наравно с менторите, за да учи и обучава други в техники за практическа работа с младежи със социалнорисково поведение. *„Този безценен опит запали в мен любовта към работата с деца и младежки групи, научи ме да слушам, не*

за да отговоря, а за да разбера и намеря решение без да съдя. – спомня си тя. – На 19-годишна възраст отказах да замина за Германия, за да продължа образованието си, защото вярвах, че мога да успея и тук, макар и с много повече усилия.“

Избира Югозападния университет „Неофит Рилски“ напълно съзнателно. Влюбва се в града, разположен в подножието на Рила, заради университетския дух, който го превръща в академично средище и притегателен център за български и чуждестранни студенти и преподаватели. От значение за избора ѝ е лабораторията по психология, в която се провежда практическото обучение на студентите от професионално направление „Психология“. Именно в Лабораторния комплекс за психологични, психофизиологични и психосоциални изследвания теорията и практиката се обогатяват с научни познания, допълват се с научноизследователско съдържание и дейност. Със скоростта на светлината спомените на Дани „изплуват“ един след друг.

„Още през първата ми седмица в университета станах част от Сдружението на младите психолози в България „4-ти Април“ (СМПБ), което набираше доброволци, за организацията на „Европейска конференция по психология“. Това беше само началото. По време на следването взех участие в десетки семинари и курсове за допълнителна квалификация, личностни и комуникативни умения, алтернативни подходи за работа с деца и подрастващи. Включих се в много проекти по програма

„Еразъм +“ , благодарение на които не само посетих различни страни, но се запознах с образователния процес в други университети. Проектите, в които се включих бяха организирани от Сдружението на младите психолози в България „4-ти Април“ и проведени със съдействието и подкрепата на Югозападния университет.“

За Даниела, годините прекарани в университета се „изнизват“ неусетно, а знанията и уменията, придобити по време на обучението са безценни и актуални. Професията, на която се посвещава, ежедневно ѝ напомня за началото, за невероятните преподаватели, на които е безкрайно благодарна за професионализма и отношението им към студентите. Светла дияря в професионалната ѝ кариера остава нейният научен ръководител „... изключителната проф. д-р Иванка Асенова. Дипломната ми работа изследва връзката между ръкостта, мозъчната латерализация и коефициента на емоционална интелигентност – теми, с които се занимавам и до днес. Острият ѝ ум и изключителното отношение към знанието се превърна в мой пример и еталон за качество, което спазвам и до днес.“

След завършване на бакалавърската образователно-квалификационна степен тя завършва магистърска програма „Консултативна психология“ в ПУ „Паисий Хилендарски“. В РУ „Ангел Кънчев“ изкарва следдипломна квалификация, фокусирана към решенията кратка терапия и кратък подход, с ръководител д-р Пламен Панайотов.



За кариерното ѝ израстване и натрупан професионален опит положителна роля изиграват проведенят едногодишен клиничен стаж в Диагностично-консултативен център в родния Пазарджик и работата в Дневни центрове за възрастни с увреждания. Голямата ѝ страст обаче остава груповата работа и затова през 2017 г. се завръща в Сдружението на младите психолози в България „4-ти Април“, но този път като **треньор, експерт, лектор и фасилитатор** по Еразъм програми с психологическа насоченост. Младежките обмени прерастват в обучения на младежки работници, а те от своя страна в експертна работа по проекти от тип „Стратегически партньорства за иновации“ в социалната и образователната сфера. През 2019 г. Даниела завършва обучение по техники за ранно детско развитие и става **когнитивен тренинг на деца**, а три години по-късно **партньор** в Центъра за ранно детско развитие, в който работи. През 2022 г. Сдружението на младите психолози в България „4-ти Април“ става обучаваща организация към програмите на Министерството на образованието и науката за повишаване квалификацията на педагогическите специалисти. Мечтата на Даниела Фингарова да споделя практическия си опит в неформалното образование с учителите в България се сбъдва. „...**Към днешна дата професионалното ми развитие се случва на 3 взаимосвързани, но и индивидуално различни нива.**“ Работи в Център за ранно детско развитие и ментална аритметика като

когнитивен тренинг на клинично здрави деца. „**Груповата работа с малки деца е великолепна и зареждаща, защото те са извор на радост, обич и нестихващо любопитство. Ентузиазмът, с който посрещат всеки нов ден и предизвикателството, е заразен. Няма нищо по-удовлетворяващо да виждам как децата, с които работя, постигат успехи.**“

Частната практика на Дани е свързана както с индивидуално консултиране и групово обучение, така и с методологична и експертна дейност към СМПБ „4-ти Април“ „**Да бъдеш психолог, консултант или фасилитатор е отговорност, привилегия и приключение. Всеки човек, който срещам е „книга“, една уникална житейска история, до която работата ми дава шанс да се докосна. А всяко такова докосване ми дава още една гледна точка. Предизвикателството в нашата професия е да отговорим на нуждите на хората, с които работим, да сме достатъчно отворени, позитивни, безкритични и актуални в един изключително динамично променящ се свят. Стайнбек казва, че под най-горния пласт на своята слабост всеки човек иска да бъде добър и обичан, а всички пороци всъщност са отчаян опит да достигнем по краткия път до щастие. Вярвам, че работата на психолога често включва да подпомогне човек да избере дългия път и да му покаже, че огромна част от красотата се крие в самото пътуване, не в крайната точка.**“



През последната година, благодарение на участието на сдружението в проект „Together Again“, финансиран от Европейския съюз по програма „Еразъм +“, Дани има възможността в невероятен международен екип да изследва психосоциалните последици от социалната изолация на ученици в гимназиален курс. Заедно с партньорите по проекта създават наръчник за учители „Развитие на социални и емоционални компетентности в средното образование“, както и набор от практически методики за развитие на емоционална интелигентност, които са преведени на 5 езика и свободно достъпни – [Together Again Project BG \(together-again.eu\)](https://together-again.eu).

Към момента Даниела е част от екип, работещ по проект „[EmoSeniors](https://emo-seniors.eu)“, насочен към подпомагане дейността на социални работници и болногледачи на възрастни хора. Проектът има за цел както разработването на тренинг програми за тези групи, така и разработването на интерактивни инструменти за личностно развитие като „Настолна игра за развитие на психосоциални и емоционални компетентности“.

През 2023 година Даниела Фингарова ще има невероятната възможност да посети красивата Търнава, Словакия във връзка с проект, финансиран по програма „Еразъм +“. Като представител на сдружение „4-ти Април“ ще бъде делегат на семинар за обмяна на опит, където ще обучава в техники за превенция на Бърнаут синдром

младежки работници от 8 европейски държави.

Даниела Фингарова е интересна, разнообразна и многолика личност, обединяваща в себе си психолога, консултанта, фасилитатора, коуч-обучителя, автор-методолога, сертифицирания треньор по ранно-детско развитие, зам.-председателя и член на експертния съвет на СМПБ „4-ти Април“. Житейският ѝ път е дълъг, емоционален, целенасочен, интензивен, но когато нейните перспективи се развиват е щастлива, удовлетворена, мотивирана и заредена за следващото предизвикателство. Под крехката ѝ външност се крие интелигентност, целенасоченост, мотивираност, свободолюбие и трудолюбие, амбиция и увереност, благодарение на които прави живота (своя и на другите) смислен, вълнуващ и интригуващ. Вероятно това се крие в думите на Луиза Фернанда Цицерон **„Понякога най-голямото постижение в живота е да намериш себе си.“**

„Гледайки назад и анализирайки пътя си до тук съм щастлива и благодарна за всички невероятни хора, с които съм работила, за прекрасните колеги, които имам и за великолепните места, които благодарение на работата си имах шанса да посетя. И в мислите и в душата ми, всичко започна в Югозападния университет „Неофит Рилски“.





ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

Мария Галчева-ТИХОМИРОВА

Инспектор (психолог), сектор
„Психологическа лаборатория“, ГД
„Изпълнение на наказанията“, гр. София
Бакалавър „Психология“
Магистър „Криминална психология“



Мария Галчева-Тихомирова е родена и израснала в Дупница, а понастоящем живее в Кюстендил и работи в София. Завършва средното си образование в Профилираната гимназия „Христо Ботев“, Дупница. През 2015 г. придобива ОКС „Бакалавър“ с професионална квалификация „Психолог“. През 2016 г. се дипломира като магистър по магистърска програма „Криминална психология“, с професионална квалификация „Криминален психолог“. За обучението и в двете степени избира Югозападния университет „Неофит Рилски“.

Нейната кариера стартира няколко месеца след завършването ѝ. Започва работа като психолог в Център за ранно детско развитие, по проект „Алтернатива за ранно детско развитие“ в община Дупница, където работи до 2019 г. След това се премества в гр. Кюстендил и продължава да работи в същото направление на дейност, по проект „Услуги за ранно детско развитие“ в община Кюстендил. През този период, нейната работа е насочена към повишаване на общото благосъстояние на деца и родители с цел предотвратяване на социалното изключване; ранна интервенция на уврежданията при деца в риск, повишаване на техните умения и познания в дефицитните им зони и разширяване на възможностите и потенциала им с цел безпроблемно интегриране в обществото; формиране и развитие на родителски,

умения, семейно консултиране, подкрепа и повишаване на знанията и уменията на уязвими групи, бъдещи и настоящи родители.

Мария осъзнава, че не това е нейното призвание и се насочва към друг профил на психологичната дейност, приближаващ се до магистърската ѝ квалификация.

„Знаех, че някой ден ще работя с правонарушители, ще изследвам психологическите закономерности, обуславящи формирането на престъпна насоченост и ще изучавам в по-дълбока степен криминогенните нагласи и потребности на личността. Знаех, че там ще намеря своето призвание.“ – споделя тя.

Професионалната си кариера в **пенитенциарната система** започва през 2021 г., когато съгласно заповед на министъра на правосъдието е назначена на длъжност „Инспектор“ (психолог) в затвора в гр. София, I-ва категория. Описва работата си като *„... изключително вълнуваща, съпроводена с много рискови ситуации и предизвикателства, но - моята!“*

Разнообразни са дейностите, които

изпълнява Мария на работното си място:

- извършва психодиагностика, изготвя психологически заключения на лишени от свобода, осъществява специализирани изследвания на осъдени и задържани с рисково поведение и разработва препоръки за тяхното третиране и профилактика;
- участва в различни комисии, изготвя експертни психологически становища и дава експертна оценка за осъдените;
- планира, организира и реализира специализирани програми за групова работа с правонарушителите, извършва медиация при възникване на междуличностни, междугрупови конфликти и овладява различни кризисни ситуации;
- провежда психологическо консултиране на отделни служители и екипи с проблемни взаимоотношения в дейността им с лишените от свобода;
- организира и провежда комуникативни, релаксационни и обучителни тренинги със служебния състав и осъществява консултиране за снемане на негативни стресови състояния при служителите, участвали в екстремални ситуации.

През 2022 г. Мария Тихомирова се премества в сектор „Психологическа лаборатория“ към отдел „Социални дейности и възпитателна работа с правонарушителите“ при Главна дирекция „Изпълнение на наказанията“, гр. София, където продължава да развива своята професионална кариера. *„Дейността на сектора е насочена към осъществяване на контрол и методическо подпомагане на психодиагностичната, консултативна и тренингова дейност на психолозите в местата за лишаване от свобода и пробационните служби, осъществявана със служители, с лишени от свобода, с осъдени на пробация, обвиняеми и подсъдими, както и задържани лица. Част от дейността е свързана с подпомагане на психолозите по отношение на диагностика и превенция на суицидното поведение сред осъдените и персонала в ГДИН, както и превенция на професионалния стрес на служителите и на стреса на лишените от свобода. Друга*

посока на дейността е проучване на обучителните нужди от допълнителна квалификация на действащите психолози и провеждане на обучения и краткосрочни курсове за повишаването ѝ. Провеждат се изследвания за професионална и психологическа пригодност на кандидати за държавна служба, разработват и се актуализират методически указания и процедури, касаещи психологическата дейност на психолозите в местата за лишаване от свобода и пробационните служби.“ – споделя за работата си Мария.

Според нея, необходимите качества и умения в работата са както личностни, така и професионални: *прецизност* за ясно и точно представяне на идеи, решения и целенасочени послания, *принципност* за отстояване на идеите и вижданията, *етичност*, необходима за изграждане и поддържане на коректни отношения с колеги и заинтересовани лица, *екипност*, *отговорност* – необходима за вземане на решения по проблемни диагностични и професионални казуси, както и *адекватност* и *бързина* при вземане на решения, *организационни качества* – необходими за ръководене на екип, за организиране и разпределяне на времето, за планиране и организиране дейността по начин, осигуряващ изпълнение на задълженията, качествено и в срок, логическо мислене, необходимо за намиране на причинно-следствени връзки. Необходимите умения са за: анализ и синтез, систематизиране и представяне на емпирична и експериментална информация, интерпретиране на разнообразната психодиагностична информация, практическо прилагане на нормативните документи, активно слушане, разрешаване и преодоляване на конфликт, водене на преговори.

За постигане на положителни резултати и успехи на работното място, според Мария, от съществено значение е *„... личността да притежава способност и нагласа за развитие на собствения си потенциал, трансфер на знания и насоченост към иновации.“*



ЮГОЗАПАДЕН
УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

www.swu.bg



БЮЛЕТИН № 8

2023

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

Мирослава УЗУНОВА

Психотерапевт

Магистър „Училищна психология“



Мирослава Узунова успешно завършва втората си магистратура в Югозападния университет през февруари 2023 година. Първата специалност, която завършва е „Текстилна техника и технологии“ към Техническия университет – София, в резултат на което се дипломира като текстилен инженер. Първият ѝ избор за висше образование е свързан с точните науки и логиката, където според нея винаги има един коректен отговор, докато в хуманитарните дисциплини има в голяма степен субективност и разнообразие от гледни точки. Големият завой в кариерния си избор, който прави Мирослава, се дължи на дълбочината на нейната личност, на вечно търсещата ѝ природа, на житейските ѝ нагласи. Темпераментът и креативността, любознателността и любопитството към знанието не я задържат дълго в София. Няколко години от живота си пребивава в Киев и има шанса да премине през редица обучения, тренинги и семинари, свързани с личностното израстване: коучинг, сертифициран курс „НЛП Практик“, и „НЛП Консултиране“, обучение за обучители, тренинги и семинари по личностно развитие. НЛП е невролингвистично програмиране, насочено към изследване на собственото поведение и поведението на другите чрез различни техники и инструменти. Тези надграждащи обучителни курсове срещат Мирослава с известни личности в тази област като: д-р Олег Торсунов, Браян Трейси, д-р Мел Гил,

които променят светогледа и философията ѝ за живота. По същото време преминава и през няколко обучения по позитивна психология на Консуела Касуля. В кариерен план Мирослава решава да си даде втори шанс и избира магистърската програма „Училищна психология“. Тази програма донякъде се покрива с целите и плановете, които си поставя. В момента специализира в школата по естествена психотерапия и работи като психотерапевт под супервизия в гр. София.

За периода на своето обучение в Югозападния университет Мирослава споделя:

„Не мога да скрия, че изпитвах известни затруднения, породени от обема на учебния материал и краткото време за обучение, с което разполагах. Тъй като бях предварително подготвена за това, а и знаех, че няма „асансьор към успеха“, трудностите и предизвикателствата ме провокираха да се фокусирам върху основната за мен цел и да намеря начини за преодоляването им.“

Целенасочеността, упоритостта и настойчивостта, които проявява й помагат да постигне висок академичен успех, съпътстван с 450 часа практическо обучение в реална работна среда. **„От гледна точка на предишния ми опит като учител, считам, че практическият стаж по специалността е важна предпоставка за успеха и реализацията на бъдещите училищни психолози, защото теорията и практиката са много различни.“** За да подкрепи думите си, споделя пример от проведен стаж в Частно средно училище с чуждоезиков профил „Абрахам Линкълн“, София по проект „Студентски практики – Фаза 2“. **„Въпреки, че на теория бях научила различни техники за по-добра комуникация и такива, които подобряват общуването учител-ученик, видях, че прилагането им на практика, в реална училищна среда, е значително по-трудно. – и допълва – Не е никак лесна задача да се устоява на постоянните провокации от страна на ученици в различните класове и за мен беше изключително ценно да наблюдавам как училищният психолог – менторът ми, успява да овладее учениците и какви методи използва, за да им вдъхне уважение. С огромно възхищение наблюдавах способността му да запазва спокойствие и самообладание по време на умишлените провокации от страна на определени ученици, които придобиваха още по-голяма сила и увереност, получавайки съзнателна или несъзнателна подкрепа и одобрение от съучениците си. От една страна, училищният психолог успява с лекота да прояви качества, свързани с топлина и мекота в общуването с учениците, а от друга – когато са нарушени дисциплината и правилата – да проявява известна твърдост с тях.“**

Според Мирослава, училищният психолог поема огромна отговорност, тъй като работата му е многопластова, има широк диапазон от задължения, фокусирани

към запазване психичното здраве на учащите се. Той извършва не само групови и индивидуални консултации с деца, учители, родители, но и диагностика, превенция, оценка на потребности и подкрепа за личностно развитие. Работата на училищния психолог изисква да притежава ключови качества и умения, да следва етичните норми и да има изградени адаптационни способности, от които зависи ефективността на неговите консултации. **„Консултирането на деца и ученици от различни възрасти е много зареждащо, творчески вдъхновяващо и удовлетворяващо за мен. – споделя тя. – То е още по-силно в случаите, в които виждам трансформацията на конкретен ученик, състояща се в превръщането на изграден негативен навик в нов, полезен за него, който води до постигане на по-висока академична успеваемост и израстване на неговата личност.“** Работата на психолога е свързана, не само с приемането и разбирането на различните възгледи и ценности на поколенията, но и взаимоотношенията учител-ученик, учител-родител, ученик-ученик, родител-дете. За училищния психолог е важно да съумява да открива гъвкави методи, комуникационни стратегии и подходи за изглаждане на породените конфликти и противоречия. **„Харесва ми да оказвам помощ и подкрепа, както при изграждането на нови качества и успешни модели, така и в усъвършенстването на вече съществуващи умения, навици и модели. Обичам да съпътствам децата и техните родители в процеса на желаната от тях позитивна промяна. Страхове и ограничаващите убеждения не позволяват животът на децата и родителите им да бъде по-пълноценен, по-радостен и по-удовлетворяващ. Те възпрепятстват проявата на гъвкавост и адаптивност – две качества, които е изключително необходимо да бъдат развивани в днешно време.“**

Училищният психолог има и обучително-възпитаваща роля, която да спомага за разкриване на потенциала на всеки един ученик, както и да допринася за изграждането на личности със здрава психоемоционална основа, така че да могат да се справят с житейските трудности и предизвикателства. Образователният елемент в работата му се проявява в случаите, при които той разказва, показва, демонстрира или тренира другите в усвояването на нови комуникативни модели, които се различават от възприетите до този момент. Тези модели имат сериозен потенциал да бъдат по-продуктивни и целесъобразни, както и да спомогат за изграждане на по-здрава и ефективно работеща учебна среда. *„Много съм щастлива, когато децата, с които съм работила, се похвалят, че невъзможните за научаване неща - изведнъж „стават лесни“ и как изведнъж „започват да се забелязват и помнят важните неща“.* *Всичко това се постига чрез индивидуален подход, който е естествен и уникален за конкретния ученик, приложен на базата на неговите дадености, възможности и желания.“*

Според различните психотерапевтични школи, най-важното лечебно средство по време на консултирането се явява

личността на психолога. Според Джеймс Бугентал – един от теоретичите и привържениците на екзистенциално-хуманистичната терапия, личният пример на професионалиста е важен както за децата, така и за техните родители. Изграждането на добродетели и полезни навици изисква време, старание, усилие, самодисциплина и вътрешен контрол. Мирослава споделя неговата идея, че *„... автентичността е основно качество и най-важната екзистенциална ценност на психолога. Ако психологът изпълнява ролята единствено на технически експерт, разединяващ се от своите лични реакции, ценности и чувства, то неговите консултации стават стерилни, а неговата ефективност – съмнителна.“* Мирослава е солидарна с тезата на ведите, че човек може да предаде на друг само тези качества, които е отработил и изградил в себе, с което отново подчертава ключовото значение на личния пример на психолога. Тя допълва, че: *„... успешният училищен психолог е важно да има познания по философия, както и разбиране за природните и естествените закони, които са свързани с вечните и неизменни принципи в живота.“*



Тези научни и лични размисли разкриват една важна част от качествената характеристика на училищния психолог – *постоянното себеусъвършенстване*, което би могло да се разглежда като следствие от себепознанието. За Мирослава *„...ограниченото самопознание би могло да означава ограничение на свободата, а дълбокото самопознание увеличава възможностите за избори в живота. Колкото по-добре психологът познава себе си, толкова по-точно ще разбира учениците, техните родители и учителите, както и обратното – колкото повече им предава своите знания и опит, толкова по-дълбоко разбира себе си.“* Във връзка с тази характеристика на училищния психолог тя разказва за други области в психологията, които представляват интерес за нея и са свързани с преодоляване на вътрешните страхове и бариери, намаляване на напрежението в стресови или конфликтни ситуации, възвръщане на самоконтрола, дефиниране на конкретни цели и тяхната реализация. *„Когато е необходимо използвам техники за повишаване на мотивацията за достигане на избраните цели, както и възвръщане на баланса, необходим при вземането на решения.“*

Училищният психолог трябва да развива *умението да „слуша“ своята интуиция* и това, което се случва вътре в него. Това важно качество допринася и спомага за ограничаване на неефективните консултации и за намаляване на вероятността, психологът да се превърне в жертва на удовлетворяване на несъзнаваните си потребности в процеса на консултирането. В тази връзка Мирослава размишлява: *„Няма невъзможни неща, има откриване и диференциране на пътища, които не водят към целта и успеха. Успехът е много абстрактно понятие, което има индивидуален,*

многомерен и многопластов характер, както и разнообразие от цветни багри и оценки.“

Знанията за същността и причините, които пораждаат конфликтите биха могли да помогнат, както на учениците, така и на учителите – да подхождат по начин, който да предотврати появата и развитието на конфликтна ситуация и да я сведе до конструктивен диалог, в който всеки от участниците би могъл да намери полза за себе си. Това, според Мирослава, се постига, ако училищният психолог е развил качеството *приемане на личностното многообразие*. Психологът трябва *„...да отчита и оценява различията, да се абстрахира, да е справедлив и да се отнася с уважение към личността на всеки. Тогава съумява да създаде по-дълбоки доверителни взаимоотношения с учениците, а понякога и с учителите, което от своя страна води до по-бързо разрешаване на възникнали конфликтни ситуации.“*

Познаването на различните стилове на управление, дава възможност за избор на конкретен такъв при конструктивното решаване на конфликтни ситуации, не само в училищната среда, но и извън нея. Примерът от личния опит на Мирослава потвърждава това мнение: *„Приятно ми е да разбера, когато ученик е успял да трансформира своето поведение – от „утвърждаваща се агресия“ към „отстояване на себе си“. По един емпатичен начин, той е посял селето на самоконтрола и себеразвитието и е добавил известна „доза разумност“ в реакциите си. Тази трансформация на теория, изглежда лесна за постигане, но на практика е много трудно да бъде реализирана. Когато човек има желание за постижения, се намират и най-подходящите начини за постигането им.“*

Като обобщение на предходно описаното, Мирослава изброява и пояснява качества, които е необходимо да притежава училищният психолог:

✓ *Емпатия* – да може да се поставя „в обувките“ на учениците и да разбира техните проблеми и нужди.

✓ *Комуникативност* – да притежава умения за ефективна комуникация с учениците, родителите и учителите.

✓ *Професионализъм* – да има необходимите знания и опит в областта на психологията, философията, разбирането на природните и естествените закони, за да може да предоставя по-качествени и ефективни услуги.

✓ *Дискретност* – да може да запазва поверителността на информацията, която му е дадена от учениците, учителите и родителите.

✓ *Аналитичност* – да може да анализира проблемите на учениците и да предлага подходящи решения.

✓ *Търпение* – да може да работи с различни групи ученици, за да ги подкрепя в процеса на развитие.

✓ *Етичност* – да се придържа към етичните стандарти на професията и да не дискриминира учениците по никакъв начин.

✓ *Умение да слуша своята интуиция.*

✓ *Автентичност.*

Мирослава Узунова изразява искрената си благодарност към всеки един от преподавателите, обучаващи студенти в магистърската програма „Училищна психология“ за подкрепата, която ѝ оказват през целия период на обучение.

„Преподавателите ми съдействаха и ми помагаша по всякакви въпроси, по определени теми, които ме вълнуваха и изпълваха съзнанието ми, даваха много полезни насоки и ценни съвети при търсенето на съответната литература.

Те бяха изключително отзивчиви да споделят с мен своите знания и безценен опит, дори и по теми, които са извън конспекта на изучаваните дисциплини.“

Изказва своите специални благодарности на доц. Гергов, който я запознава със студентската стажантска програма „400 практики“, на доц. д-р Русанка Манчева, благодарение на която провежда психолого-педагогически експеримент в реална учебна среда, на доц. д-р Наташа Ангелова, Весела Лачева от Кариерния център, които съдействат за участието ѝ в проект „Студентски практики - Фаза 2“, на инспектора от Учебния отдел Силвия Тодорова и ас. д-р Симона Николова за насоките и оказаната помощ по време на практическия стаж по учебен план, за който си спомня: *„В разговорите, които проведох с ученици от различни възрасти, успях да разбера, че за тях представлява сериозен интерес познаването на различни техники и методи на учене, които да им помогнат да получат трайни знания.“*

Мирослава отправя благодарности и към проф. д-р Иванка Асенова, проф. Станислава Стоянова, проф. д.н. Л. Кръстев, гл. ас. д-р Емелина Заимова-Цанева, гл. ас. д-р Хаджиева, доц. д-р Мутафова и не на последно място на доц. д-р Биляна Йорданова, която я насърчава да развива качества и умения, които са изключително важни и необходими в практиката на психолога.

„Изказвам огромните си благодарности и признателност към моя дипломен ръководител доц. д-р Теодор Гергов – за проявеното търпение, разбиране, насоките и корекциите, които предлагаше в процеса на разработване на дипломна ми работа и доказване на магистърската теза.“



ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

Касандра РАЧЕВА

Специалист по подбор на персонал
МД „Електроник“ ЕООД
Бакалавър „Психология“
Магистър „Психология на управлението“



Касандра Рачева завършва като отличник на випуска бакалавърска степен по специалност „Психология“. Психологията е първата и единствена специалност, която я вълнува и в чийто „дебри желяе да се потопи“. Но дали има връзка между избраната специалност и биологията, която изучава в Профилираната природо-математическа гимназия „Акад. Иван Ценов“, гр. Враца? Сякаш сме съгласни първосигнално да ги възприемаме като две отделни и различни дисциплини, които не са свързани. А така ли е? Възможно ли е изборът ѝ да е бил подсъзнателен и неслучаен? Двете заедно водят до едно холистично разбиране за същността на човека. Може ли психологията да бъде разбрана без биологията?

Касандра си спомня, че на приемните изпити постига най-висок резултат, а отличните постижения продължават до дипломирането. Това се дължи на системната подготовка, упоритост, амбиция и мотивация да реализира мечтите си. Още по време на следването си разбира, че най-голям интерес за нея представляват възможностите, които психологията дава в сферата на организационната психология и подбора на персонал, което се оказва в основата на бъдещата ѝ работа – цел, която си поставя и осъществява благодарение на доброто професионално ориентиране. За да се превърне в реалност, завършва магистърска програма „Психология на управлението“, отново в Югозападния

университет. Като човек – реалист, Касандра не храни надежда, че е възможно да намери подходяща работа по тази специалност. Всъщност точно такава възможност се разкрива пред нея непосредствено след като се дипломира и в близост до местоживеенето ѝ – град Враца. Това щастливо съвпадение е от значение за нея, защото обстоятелствата не ѝ позволяват да се премести. През декември 2015 година започва работа на длъжност „Специалист по подбор на персонал“ в „СЕ Борднетце – България“ ЕООД - глобален автомобилен доставчик, член на японската Sumitomo Electric Industries Group и част от голямото семейство на SEBN. Заводът в гр. Мездра е специализиран в производство на автомобилни компоненти - кабелни комплекти и ел. системи за автомобилната индустрия. *„Първият ми досег с това огромно, в моите очи производство, което към онзи момент наброяваше над 1000 души персонал, беше истинско предизвикателство. Под менторското ръководство на колегата ми по професия*

и целия екип, доста бързо навлязох в работата, научих тънкостите в професията, особеностите на индустрията и изискванията към персонала.“ – споделя Касандра.

Пет години по-късно, вече семейна, с една прекрасна дъщеря е професионалист с доказан опит и готова за ново предизвикателство. По същото време немската компания „МД Електроник“ ЕООД открива поредния си и първи за България производствен обект в град Враца. Касандра кандидатства и започва работа на същата позиция „Специалист по подбор на персонал“ в немската компания, която е сред водещите компании, специализирана в решения за комуникация на данни в превозните средства. Така тя отново е част от екипа на голяма международна компания и отново в автомобилния сектор. Като нов момент и част от работата ѝ е сформиранието на екипите, които работят за непрекъснато разрастващата се компания. *„Разбира се, освен в самия процес по подбор на персонал, съм активно ангажирана и в много други процеси, касаещи дейността на HR отдела на локално и глобално ниво в цялата компания, която има заводи в Чехия, Мексико и Китай. В този смисъл, не спирам да разширявам и обогатявам знанията и уменията си“.*

Работата на специалиста в такава компания е двупосочна. От една страна подобряване на преживяването на служителите („employee experience“) на работното място. От друга страна касае дейността на компанията – фирмена, корпоративна и социална политика, стратегии за реализиране на бизнес целите, иновативни решения и др.

Процесът на подбор включва не само преглед на документи и интервюта, и не само осигуряване покриването на изискуемите технически умения, а и анализ и оценка на поведението, мотивацията и

съответствието на личността с изградените фирмени ценности и култура. Субективизмът в професията е абсолютно немислим, когато става въпрос за квалифицирани кадри и приоритети на компанията. Ето защо добрата подготовка и компетенции на специалистите в тази сфера са от съществено значение.

„Описвайки историята си се замислям за първоначалните си планове за кариера и „идеи“, които са по-различни от реализацията ми. Търсех допирните точки между биологията и психологията в друг аспект, но в процеса на обучение открих и научих за необятните възможности на психологията. Смело мога да твърдя, че в подбора на персонал аз открих своята професия. Чувствам се сигурна, удовлетворена и убедена, че това е моята работа, която отговаря на моята същност.“

Качествата и уменията, необходими за тази професия, според Касандра, са професионализъм, компетентност, лоялност, дискретност, дипломатичност, комуникативни и междуличностни умения, умение за разрешаване на конфликтни и кризисни ситуации. Освен тези етични принципи е необходима емоционална и вербална интелигентност и умение за „разчитане“ на невербалните реакции. В този смисъл споделя, че *„...най-добрият учител е практиката и опитът“.*

„Обучението ми в Югозападния университет, освен в професионален план, беше изключително удовлетворяващо в личен и в житейски план. Срещна ме с толкова стойностни хора – преподаватели и колеги, научих безценни уроци, изградих академични отношения и създадох неоценими приятелства. Тези спомени ме карат да се усмихвам всеки път и да се чувствам истински благодарна.“



ЮГОЗАПАДЕН
УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

www.swu.bg



БЮЛЕТИН № 8

2023

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

Женет ПЕТКОВА

Клиничен и консултативен психолог
Спортен лекоатлетически клуб „Берое“
Бакалавър „Психология“



Женет Петкова е клиничен и консултативен психолог, чиято мисия е *„...повече щастливи хора, които да намерят пътя към неизследваните страни от себе си и да ги подобрят.“* Тя е от града на липите, поетите и правите улици - Стара Загора. Завършва бакалавърска степен по специалност „Психология“ в Югозападния университет. Връща се с усмивка към студентските си години, защото те са свързани с много вълнения и емоции като се започне с трайните и дългосрочни приятелства, с жаждата за знание, с подготовката за изпити, които в седмицата са по няколко и следват ден след ден, с преподавателите, благодарение на които *„...помъдрых и израснах професионално“*. За Женет е изключително важно човек да се стреми към знания, защото формират миогледа, „раждат се“ нови идеи, възможности и решения. В този смисъл полага максимални усилия да учи усърдно, да чете допълнителна литература в университетската библиотека, да търси различни източници за самоподготовка. Научава много от всеки един преподавател и записва всичко, което смята за съществено в тетрадките си и както сама споделя *„...попивах всичко като гъба, защото се чувствах ненаситна за знания. Тази себеотдаденост сега отчитам като минус по отношение на личния си живот“*. Спомените от безсънните студентски години я подтикват да посъветва настоящите студенти системно да учат

преподавания материал *„...защото в края на семестъра няма време за преговор“*. Ако може да върне времето назад, смята, че ще намира повече време за приятелите си, *„...защото всичко в природата е нужно да бъде в баланс“*. Необходимо е време за приятелства и любов, време за почивка и забавления, време за учене. *„Истината е, че не може да се научи всичко. Опитът е „ценен учител“ и би било полезно, ако има повече практика, която да даде и поглед „извън страниците на книгата“ особено, когато става дума за наука като психологията.* – размишлява Женет. – *Тогавя освен теоретични знания са нужни определени умения като точен анализ, бърза мисъл и когнитивни умения, а според мен и усет, да се отсее кое е правилното решение и подход към съответната личност (случай).“* Съмненията за успешно дипломиране съпътстват Женет по време на всеки изпит и всяка сесия. *„Беше ми трудно, когато учех за изпити и се питах - „Ще успея ли?“, „Дали ще се справя?“. Често смятах, че е невъзможно да се научи*

цялата материя, със специфичната терминология. В края на всяка година бях щастлива, че не съм била права и не съм се провалила. Всичко може да се научи, просто хоризонтът не се вижда от всеки ъгъл.“

Когато започва да изучава тази специалност, тя не си дава сметка колко ще е трудно, колко много ще трябва да жертва, за да успее да завърши образованието си и да работи, това което е нейният блян. *„Не всеки ще ви подкрепя и не всеки ще ви помага, но ако знаете къде искате да стигнете, то в даден момент ще се случи онова, за което мечтаете.“* Желанието да е перфектно подготвена за професията, която е избрала я подтиква към следващата ѝ стъпка – да продължи образованието си. Стига до това решение след практикума в дневен център „Светлина“ в Благоевград, където провежда студентската си практика с пациенти, диагностицирани с шизофрения и биполарно разстройство. *„...Тогавя разбрах, че имам още много да уча, да се подготвя практически, да изуча задълбочено различните методи и техники за провеждане на психоконсултантска дейност, да надграждам знанията и уменията си, за да помагам на нуждаещите се.“*

Продължава образованието си в магистърска програма „Клинична и консултативна психология“ в СУ „Св. Климент Охридски“, гр. София. Придобива умения и компетентности за работа с клинични случаи – осъществява превенция, терапия на емоционални, когнитивни, интелектуални, социални и поведенчески нарушения за плавна адаптация и реализация в специализирани образователни институции. Започва работа в детски център за аутизъм в град София, където работата с деца е индивидуална, специфична и деликатна, защото аутистите живеят в свой свят. Използва различни стратегии и инструменти, за да усети страховете и потребностите им, видоизменя

идеите си според пациента, опитва се да мисли като пациента, за да е полезна. *„Успехите и положителните резултати от работата с деца-аутисти идват след години. Това са деца, които имат необходимост от различна подкрепа (физическа и медицинска), за да преодоляват трудностите в ежедневието.“*

Освен индивидуална терапия прилага и груповата терапия, по време на която провежда изследвания, влизайки в ролята на водещ и пряк участник. Груповото консултиране и терапия са популярни и предпочитани в редица случаи поради своята успешност и модалности, и дават възможност за изследване на социалните и междуличностни отношения и влиянието им върху поведението. Качествата и уменията, които трябва да притежава психологът, според Женет, са емпатия, търпение, отдаденост, етичност, комуникативност, организираност, лидерски и фасилитаторски умения, любознателност, готовност за „учене през целия живот“ и проследяване на научните тенденции в професията. Независимо от формата, която се използва, психологът управлява и улеснява протичането на сеанса в процеса на консултиране. Подсигурява и осъществява плавното, леко и безпроблемно протичане на дейностите чрез насърчаване и сътрудничество. Женет използва времето, прекарано в София да разширява знанията по специалността, да усвоява нови техники като завършва базисно обучение по Когнитивно-поведенческа психотерапия, обучения по психодрама, арттерапия и други. След като завършва магистърската си програма се завръща в родния град. По щастлива случайност стартира програма за младежка заетост към Бюрото по труда, по която търсят млад психолог. Женет кандидатства, одобрена е и започва работа няколко месеца след дипломирането си. Заредена със знания, енергия, ентузиазъм и огромно

желание започва да прилага наученото в детски център в Стара Загора, където работи с деца от раждането до 7 годишна възраст. Случаите, по които работи са най-често с диагноза „Тревожно-депресивно разстройство“. Това е заболяване, което засяга психичното здраве и ежедневното функциониране на човека. След изтичане на шестмесечния срок на програмата, предложенията не спират „да ваят“. Започва работа като психолог в Пациентския център на две многопрофилни болници, където помага за психическото и емоционално възстановяване на пациентите. Същността на работата ѝ е да беседва с пациенти – родилки, които ще раждат или имат следродилна депресия; деца, юноши и младежи; хора в напреднала възраст и с физически затруднения. Женет споделя, че консултациите в отделението по педиатрия се провеждат под формата на интересен разговор или забавни игри. Така децата и техните родители преодоляват полесно притесненията си около лечението и престоя в болницата. Широкият диапазон на терапевтично консултираните групи предполага и обуславя разнородни диагнози също в широки граници - остро стресово разстройство, депресия, тревожност, биполарност, obsесивно-компулсивни разстройства и други. За да постигне очаквания положителен ефект, Женет се стреми към лек, непринуден и предразполагащ разговор и използването на различни техники – когнитивно-поведенческа терапия, арттерапия, терапия при социална тревожност, „гмуркане в страха“, смехотерапия и други. Запознавайки се с много самотни, безнадеждни и потиснати хора стига до убеждението, че психологът наистина е „ум и сърце“, особено след като вижда промяната в нагласите и настроението на хората след разговора. „Виждам тъжните и отчаяни погледи в началото на срещата, а след час се появяват сълзи на облекчение, надежда, вяра в по-доброто

утре. „Благодаря!“, казано от сърце или в детска рисунка е истинска наслада и повече от награда. В тези минути на разговор се преобразявам и усещам, че летя, изолирам се от собствения свят и сякаш се пренасям в един друг свят - този на другия човек - нежен, крехък, с неговите страдания, страхове и нужди.“ – споделя Женет.

След работата в болниците започва работа в спортен лекоатлетически клуб „Берое“ в родния си град и консултира спортистите, за да се справят по-успешно по време на състезания. „Възхищавам се на амбицията им за победа, на хъса им за работа, на усилените им тренировки и на желанието да бъдат национални, балкански и европейски шампиони.“ В тези моменти си дава сметка, че се чувства като тях, но в своята професионална област, със същото желание за победа и превъзходство над психическите и травматични заболявания. Намира за смислена и прекрасна работата с тези млади и мотивирани хора, чийто пламък и страст ѝ напомнят „...защо записах психология и защо извървах целия дълъг път дотук, до днес?..“ Тази житейска ретроспекция дава отговор на поставените въпроси.

Натрупала богат професионален опит, преминала през различни обучения и прилагайки на практика изучените техники за диагностициране и терапия Женет започва да пише и публикува текстовете си във вестник „Трета възраст“, списание „Клиника.бг“, научни статии за Тракийския университет и сборници от конференции. Темите, по които пише са анорексия и булимия, нарцистично личностово разстройство, депресия, стрес и други психосоматични теми. Участва в седмично здравно предаване „Часът на Хипократ“ по [Радио Стара Загора](#), предаването „Час Здраве“ на телевизия „Zagora NEWS“ и „Шоуто на Слави“ по телевизия БТВ. В своя публикация дава и рецепта [как бащата да стане още по-добър баща](#).



ЮГОЗАПАДЕН
УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

www.swu.bg



ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

Генка НИКОЛОВА

Психолог
Сдружение Център „Подавам ти ръка“
Бакалавър „Психология“
Магистър „Юридическа психология“



Генка Николова от осем години работи с деца и възрастни в сферата на психологическото консултиране. Завършва бакалавърска степен по специалност „Психология“ и магистърска степен по „Юридическа психология“ в Югозападния университет „Неофит Рилски“.

„Психологията беше моят първи избор от специалностите, които се предлагат в университета и се радвам, че получих сериозна и задълбочена подготовка, за да следвам призиването си и да работя като психолог.“ – споделя тя.

В началото на своята кариера работи в различни образователни и социални институции, трупайки безценен професионален опит. Започва работа в „Център за обществена подкрепа“ в родния си град Пирдоп, където работи с деца и семейства в риск. Известно време е училищен психолог в село Мирково, село Антон и град Пирдоп. Разширява психологическата си практика, работейки в Ресурсен център и Дом за деца, лишени от родителска грижа „Констанца Ляпчева“, Долна баня. Опитността и уменията, които придобива й позволяват работа с клиенти на свободен прием в психологичен кабинет. За този период от живота си споделя: *„Добих достатъчно увереност, за да създам сдружение, заедно с колежка, която е логопед. Като негови учредители, сме и управители на Център „Подавам ти ръка“. Сдружението Център „Подавам*

ти ръка“ съществува от близо три години като предлага психологически и логопедични услуги.“

Към екипа на сдружението се присъединява още един логопед. Предлагат индивидуални и групови дейности: консултиране, терапия, семинари, обучения, ателиета и арттерапия. Сдружението „подава ръка“ на деца и възрастни, на всички хора в Средногорието, които имат нужда от психологична и логопедична помощ.

„Винаги съм била добър слушател, който умее да предразполага хората и да печели доверието им. Желанието ми да помагам на хората да се справят с проблемите, с които се сблъскват, ме отведе по дългия, несъмнено труден, но и толкова интересен и вълнуващ път на психологическото консултиране. Разбрах, че това е работата, която върша с удоволствие и се радвам на шанса да бъда психолог в общество, което все още не осъзнава напълно необходимостта и същността на тази професия.“ – споделя Генка.

За съжаление, все още се срещат хора, които не правят разлика между психологията и психиатрията и negliжират нуждата от професионална психологическа помощ. Това довежда до задълбочаването на проблемите, съпътствано от усложнения и затруднено лечение.

С годините Генка успява да забележи промяната в съзнанието и мисленето на хората, които търсят помощ и се грижат все повече за своето психическо здраве. Вярва, че в България услугите на психолозите ще бъдат все по-търсени и ценени. Според нея, „Българите са духовен народ, който

следва да се откъсне от меркантилността, типична за други общества и култури и да се стреми все повече към истинските ценности като доброта, оптимизъм, трудолюбие, креативност, състрадателност и любов. В моята професия имам възможността да помагам на клиентите си в откриването и съсредоточаването върху тези ценности, което им помага да се справят с проблемите си и да живеят щастлив живот, такъв, какъвто всеки човек заслужава!“



Реализация на студентите от Професионално направление

3.2. Психология

Примерите за успешна реализация на възпитаниците на Югозападния университет, дипломирани в ПН 3.2. Психология са ценни и полезни, защото са примери не само за успешна кариера, а и за целенасоченост, осъзнатост и удовлетвореност.

Тези примери вдъхновяват с богатия си опит и детайлно, емоционално и искрено споделяне с „другия“. Вероятна причина за този резултат е, че това са хора, които са приели идеята, че и в живота и в професията от значение е човек да бъде истински, открит, щадящ, търпелив, разбиращ и др. за да постигне благосъстоянието във всичките му измерения – физическо, психическо, емоционално, социално и т.н.

В два поредни бюлетина № 8 и № 9 пътуваме, мечтаем, защитаваме каузи, реализираме мисии, съпреживяваме и успяваме с възпитаниците, обучавани във Философския факултет, които:

- ✓ се връщат към началото на кариерния си път – мотивите за направените избори и резултатите от тях;
- ✓ напомнят колко важно е общуването между хората, защото **„думите са сила и мощно средство за лечение на душата и психиката“**;
- ✓ са признателни за получената подкрепа и помощ от семейство, колеги и приятели и като бумеранг я връщат на нуждаещите се;
- ✓ „гласно“ изразяват своята признателност и благодарност към преподавателите – за консултациите и насоките, за съдействието по време на практическото обучение и стажовете, за помощта, относно авторските изследвания, за пътуванията и обмяната на опит;
- ✓ са убедени, че човек не трябва да спира да мечтае, да търси и да се развива.

Включените конкретни примери за реализирани се студенти се допълват с информацията, налична в Центъра за кариерно развитие като резултат от проведените системни проучвания (бюлетин № 9).



Доц. д-р Блага Джорова -
*ръководител на Университетския център
за кариерно развитие*

Весела Лачева - *коректор*
Александра Тенчева - *технически сътрудник*
Огнян Георгиев - *дизайн*

Благоевград, ул. „Иван Михайлов“ № 66
E-mail: career@swu.bg
<http://career.swu.bg/>