

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433

Брой 22
август 2019

Съдържание:

Стр. 1 - Интервю с Георги Янков, доктор по индустриална и организационна психология

Стр. 6 - Нюансите на любовта и нейните проявления

Стр. 8 - За всички, които винаги избират неправилния партньор

Стр. 11 - Шест лесни начина да се промени съдбата

Стр. 13 - Как да се повиши самооценката



Рубрика: "Интервю"

Интервю с Георги Янков, доктор по индустриална и организационна психология



Георги Янков, доктор по индустриална и организационна психология: По-младите и успешни хора в България все повече се сблъскват с психологически проблеми и ще имат нужда от помощ.

Психолог М. Коева: Здравей, Георги! С теб сме разговаряли в друго е-списание за психология и читателите бяха много впечатлени от знанията и уменията, които притежаваш. Разкажи за теб с няколко думи за новите читатели на е-списание "Психика".

Г. Янков: Здравейте! Наскоро завърших докторантурата си по индустриална и организационна психология (industrial-organizational psychology или просто I-O psychology) в щатския университет Боулинг Грийн (Bowling Green State University; BGSU) в Охайо, САЩ. Притежавам магистърски степени по същата дисциплина от колежа Барух на Градския Университет на Ню Йорк, както и от Софийския университет, където нашата дисциплина е

известна като „трудова и организационна психология“. Работил съм като психометрик в ОС България, както и в компанията Хоган (Hogan Assessment Systems), която е световен лидер в изследването на личността. Интересите ми са в областта на диференциалната психология (личност и интелигентност), конструирането и валидацията на тестове, както и методологията на психологическите изследвания и изчислителната психология (quantitative psychology).

Психолог М. Коева: Честита докторска степен! Какво те накара да кандидатстваш в BGSU и как премина обучението ти там?

Г. Янков: В историята на моята дисциплина, BGSU е признат за най-добрата програма. BGSU е обучил и „дал“ десетки преподаватели на другите програми по I-O психология в САЩ, а научната асоциация на нашата дисциплина е основана от бивши преподаватели в BGSU и се намира на близо 300 метра от департамента по психология в Боулинг Грийн. Да следвам I-O психология в BGSU беше все едно да следвам право в Харвард.

Рубрика: “Интервю”

Продължение от стр. 1

Интервю с Георги Янков, доктор по индустриална и организационна психология

Кандидатствах, защото там работи моят (вече бивш) научен ръководител, който се занимава с психометрия и диференциална психология. Искан да науча максимално много и да придобия уменията, които в бъдеще ще ми дадат възможността да ръководя екип от учени, да публикувам статии в международни журналы (няколко публикувани вече имам) и да се развивам като личност. Голяма чест е да те приемат в BGSU и в САЩ, I-O психолозите ни познават и ценят много.

Докторската степен в САЩ е трудно начинание, защото традициите са много силни тук и никой не се допуска да защити дисертация, ако не е много подготвен. В добрите програми като моята, професорите могат да Ви разкажат кои са били техните професори и често всички се оказват ученици на първите психолози, обучени от Уилям Джеймс и Джеймс Кател. В годините на преподаване на бакалаврите като асистент и дори като лектор (например водих социална психология цяла година на курс от 190 студенти), писането на статии, материалните лишения в името на науката, маневрирането в академичната среда (в която всеки носи голямо Его), научих много за

себе си и за научната работа като цяло, мисля, че израснах много.

Психолог М. Коева: Защо точно индустриална и организационна психология?

Г. Янков: Тя е най-практичната и бизнес-ориентирана психологическа дисциплина, която е близо до любимите ми математика, статистика и програмиране. Също така обичам реда и дисциплината, както и да работя много, така че, веднага ми допадна да откривам как компаниите емпирично и валидно да подбират най-квалифицираните кандидати, тези, с най-подходяща личност и интелигентност, какво пречи на ефективността в работата и как да се направи така, че да има възможно най-добро припокриване между интересите на кандидата/служителя и компанията. Голямо влияние ми оказва магистърското ми следване в Ню Йорк, където един от професорите ми, Чарлз Шербаум, ме вдъхнови за психометрията и нейните приложения в областта на човешките ресурси. В момента аз съм един от учените, които развиват психометрията в областта на изкуствения интелект

Рубрика: “Интервю”

Продължение от стр. 2

Интервю с Георги Янков, доктор по индустриална и организационна психология

и алгоритмите на машинното самообучение (machine learning). Тези методи много силно навлизат в нашата наука в САЩ, но без стабилна психометрична и теоретична подготовка и практика, те могат да бъдат опасни при взимането на решения за персонала (например предсказване кои служители смятат да напуснат чрез изследване на текста на техните съобщения). Ние не можем да се осланяме само на алгоритми, а в същото време да забравяме фундаменталните поведенчески и личностни модели, които психологията е открила. Защото по този начин ние не предсказваме поведението, валидно и за всички хора, а просто го предсказваме добре за някаква извадка, която няма да бъде същата при следващото измерване.

Психолог М. Коева: Говорейки за психология, чужденците по-често ли прибягват до услугите на специалист? В България все още за съжаление мисленето е, че психологът е за "лудите".

Г. Янков: Имам интереси и в клиничната психология. Например наскоро публикувах книга в България в съавторство с д-р Калоян Куков и темата във валидирането на една от кратките версии на MMPI. Въпреки

това обаче, аз не съм клиничен психолог и моята работа не е свързана с работа с хора, а с данни за тяхното поведение и самооценка. Мога да кажа обаче, че в САЩ е нормално човек да е посещавал психотерапевт в някакъв момент от живота си. Човек има нужда от рефлексия върху проблемите си и специалистът психолог има задачата да изкара наяве вътрешните конфликти, да прекъсне защитните механизми, да бъде питащ и слушащ, но в същото време да не осъжда това, което чува. В България, мисля, нещата се променят, защото по-младите и успешни хора все повече се сблъскват с психологически проблеми, внесени от „сложния Западен живот“, и ще имат нужда от помощ. Както казваше моят професор от Софийския университет, Крум Крумов, в бъдеще хората ще търсят силно смисъла на живота си, защото е видимо, че в западния свят хората са задоволени материално, но не и психологически и духовно. Това ще породи епидемия от депресии, но решението не е в социалните мрежи и най-новите изследвания всъщност показват, че тези мрежи

Рубрика: “Интервю”

Продължение от стр. 3

Интервю с Георги Янков, доктор по индустриална и организационна психология

привличат нарцисисти и усилват нарцисизма и агресията и в крайна сметка поражда депресия в хората. Така че, работа за психолози от всякакъв вид ще има много в бъдеще, дори и в България.

Психолог М. Коева: Според теб в България или в чужбина би се реализирал по-добре? Защо?

Г. Янков: Засега съм в чужбина, защото тук имам научната среда, инструментариума и заплащането, които ми позволяват да се развивам като учен и да съм донякъде спокоен. Искам да се върна в България и да предам наученото в Софийския университет, но знам, че системата е тромава и дори да се обяви конкурс за асистент, може би няма да съм аз избраният въпреки че не знам за друг българин, който да е активен изследовател в трудовата-организационна психология и да притежава докторска и магистърска степен от САЩ. Моите контакти сред учените в моята област са многобройни и ако се върна в България ще мога да изпращам достойни български психолози на специализация в САЩ при мои колеги оттам.

Аз искам да помогна на психологията в България, но докато студентите не поискат от

университетските ръководства да назначат ново поколение професори и да им заплащат достойно, хилядите български учени, които сме пръснати по света, ще се скитаме немили-недраги и ще живеем в името на науката, далеч от дом и родина. Не е лесно, но го правим за науката, защото сме истински учени. Така че, чакаме от Вас, студенти, да се възмутите и да поискате качествено образование и качествени преподаватели, които имат научни публикации в международни издания с висок импакт фактор. Не забравяйте, че, за да имаме спокойството да правим наука, за да си позволим да пътуваме по конференции и обучения, за да имаме дом и семейство също като другите хора, ние, учените, очакваме достойни заплати и аз смятам, че те не бива да са под 2000 лева за асистент професор, което в България се нарича „асистент“. Само тогава, когато преподавателят преподава и обгрижва студентите само в един университет на достойно заплащане, ще започнете да получавате вниманието и уменията, които ще ви гарантират реализация след завършване. Така

Рубрика: “Интервю”

Продължение от стр. 4

Интервю с Георги Янков, доктор по индустриална и организационна психология

че, приканвам студентите по психология да искат по-високи заплати за преподавателите си и да искат също така те да не преподават в други университети.

Психолог М. Коева: Какво си пожелаваш оттук нататък?

Г. Янков: Ще оставя на Вас да ми пожелаете нещо хубаво. Аз мога много неща да желая, но само трудът

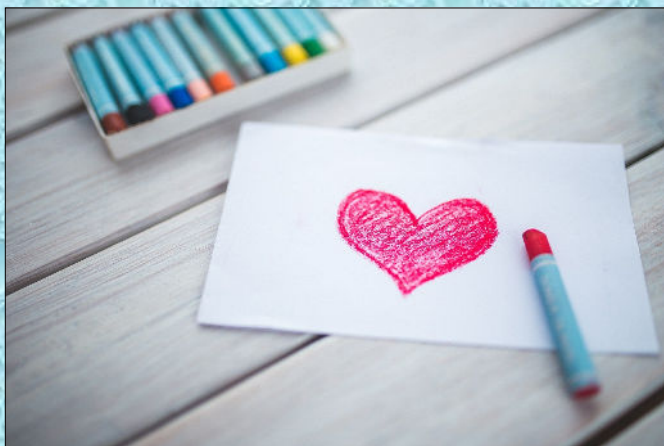
и вярата ми могат да ми помогнат. И въпреки това ще споделя - най-голямото ми желание/мечта е един ден да преподавам в Софийския университет и да имам научна лаборатория по диференциална психология.

Интервюто реализира:

психолог Мария Коева



Нюансите на любовта и нейните проявления



„Любовта е всичко, за което си заслужава да живеем... Наистина си заслужава да се борим за нея, да бъдем смели с нея, да рискуваме всичко заради нея.“
Ерика Джонг, журналист

В периода на юношеството вие, тийнейджъри, се развивате, изживявате първите си любовни трепети, позволявате да обичате и да бъдете обичани. Някои връзки са краткотрайни, а други продължават по-дълго. Някои може да изпитат разочарование от любовта (което всъщност е напълно нормално и това може да се случи независимо на колко години сте), а други да се „докоснат“ до нейно величество Любовта.

Когато за първи път се „срещнете“ с нея, желаете да сте с обекта на вашите чувства завинаги (колкото и пресилено да звучи). Любовните отношения, които се създават през тийнейджърските години, често са

краткотрайни, макар и запомнящи се за цял живот, което ги прави прекрасни. А когато все още не сте имали връзка, очакванията ви за нея са само хубави и сте положително настроени. На пръв поглед любовта може да изглежда вечна - без проблеми, неразбирателства и конфликти. Особено първата любов. Тя винаги е най-сладка и най-красива точно защото е първа, а от нея водят началото си и следващи връзки. Не можете да сте сигурни дали човекът, с когото я изживявате, ще е първи и последен. В повечето случаи не е, защото все още нямате натрупан любовен и житейски опит, за да поддържате връзката си в кондиция. Не сте опознали цялата палитра на любовта.

ENDLESS LOVE?

Много от вас се страхуват да не загубят този, когото обичат. Даже и това да се случи някой ден поради различни причини или обстоятелства, как ще реагирате? Ще затворите ли сърцето си и ще му сложите ли надпис Do not disturb? Прилагайте нещо оттук нататък в живота ви - когато нещо лошо ви се случва, учете се от него. На какво ви е научило, какви поуки си извличате. Опитвайте се

Нюансите на любовта и нейните проявления

да използвате всяка житейска ситуация във ваша полза, за ваше развитие и ще ви е много лесно да преодолявате препятствията. Една връзка не може да понесе повече, отколкото е способна. Приемете човека до вас като хубав спомен от миналото и се отдайте на положителни и зареждащи емоции. Да, трудно е, но така си оставяте място за нова и щастлива любов.

ПРИЗНАЙТЕ ЛЮБОВТА СИ НА ГЛАС!

Винаги съм казвала, че е по-добре да отворите сърцето си пред някого, отколкото да таите чувствата си. Да, този вариант е даже стряскащ за някои от вас. Много по-лесно е да сте затворени в себе си, обезопасени донякъде, но лишавайки се от незабравими емоции. Имате ли смелостта да кажете на този, когото харесвате, всички онези неща, които премълчавате толкова време и не ви спестяват безсънни нощи? Може да ви спре само собственото ви колебание. Винаги имайте едно на ум обаче, че първоначалните ви очаквания е възможно и да не се оправдаят. Отсрещната страна може и да не отвърне на чувствата ви, но това в никакъв случай не е повод да се самобичувате или да се самосъжалявате.

А ако сте едни от тези, които пък нямат очаквания от любовта - били ли сте разочаровани или предадени? Вярвате ли, че нищо хубаво не може да ви се случи? Възможно е и да сте интровертен тип човек, обърнат към себе си, отделяйки повече време за размишления. По-трудно ли допускате хора до себе си? Не се страхувайте да сте спонтанни, защото тогава ще покажете кои сте наистина. Когато излезете от черупката си, има шанс да бъдете наранени. Но така показвате своята автентичност.

БЪДЕТЕ РОМАНТИЧНИ ВСЕКИ ДЕН!

Любовта трябва да се показва всеки ден. Момчета, зарадвайте с цвете вашата любима! Момичета, напишете картичка с хубаво послание до любимия човек. Любовта ще бъде може би едно от най-великите изживявания в живота ви. Нека да не я смесвате с пари, социално/икономическо положение и т.н. Любовта сама ще ви намери - тогава, когато сте готови за нея.

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: “Самоусъвършенстване”

За всички, които винаги избират неправилния партньор



Напоследък често срещам хора, страдащи след поредната провалила се връзка. И като се запrikaзваме, се оказва, че и предните им връзки са се провалили по подобен начин. Някой даже са се престашили и са посещавали психолог, с помощта на който са установили, че те сами избират точно определен тип партньор който не е подходящ за тях, но нямат сили да променят собствената си нагласа. И оправданието обикновено е, че в друг тип характер не могат да се влюбят.

Аз не съм по-различна от останалите. Като по-млада и аз се влюбвах под диктовка на химията в тялото ми, на наличните ми комплекси и съответно все в неподходящите. И даже се ожених за неподходящ партньор (неподходящ за мен, иначе е добър човек). След това страдах и мислех, че животът свършва след раздялата.

После пораснах, разведох се, прочетох куп книги по темата и... И стигнах до извода, че няма пък тялото ми, хормоните или комплексите да ми градят живота и ще си избира партньор с ума си, а не със сърцето. Съответно едни 8 години бях сама. Имах си връзки за секс (физиологична необходимост е все пак), но до там.

Накрая срещнах мъжа си. Отначало и двамата не бяхме кой знае колко привлечени един от друг. Просто си нямахме партньори за момента и даже направихме уговорка, че всичко е само авантюра без очаквания. Веднъж той реши да ме прибере от едно приятелско събиране и... Приятелките ми бяха тези, които ми казаха, че този мъж е коренно различен от идиотите, които обикновено избирам, та реших да помисля малко кое му е по-различното.

Оказаха се прави... Винаги съм избирала силно емоционални и конфликтни мъже, а той е спокоен и тих. Винаги съм избирала мъже, за които аз да се грижа, а той полагаше грижи за мен.

За всички, които винаги избират неправилния партньор

Винаги съм избирала атрактивни мъже, които трудно надприказвам (аз обикновено мога да надприказвам и латерна) и са душата на компанията, а той е тих, рядко се впуска в приказки и... Ами нищо атрактивно няма в него. Ако попаднеш в голяма компания, в която е и той, спокойно можеш и да не го забележиш. В същото време обаче открих, че е като подвижна енциклопедия. Този човек не чете повърхностно - за развлечение, той чете и помни всичко... И не пита: "Да ти помогна ли?", а помага като може и го прави без да го изтъква.

И на всичките му достойнства отгоре, не беше човек, в който да се влюбя. Просто не беше... Ама нали си падам по психология реших, че сигурно има начин да се влюбя в някой, който не ми е баш по вкуса. Защото пък и не мога да живея с някой, в когото не съм влюбена...

Та реших, че щом приятелството се гради с времето, то и любовта може да се гради. По това време някъде мъжът ми и синът ми се бяха запознали и харесали. Това затвърди мнението ми, че съм намерила правилният мъж и е крайно време да се влюбя в него, пък ако ще и да се авто-омагьосам. И понеже магия за любов няма, използвах по-прозаични методи. Ежедневно си повтарях предимствата му, наблюдавах

поведението му и си отчитах всяко хубаво качество. Като се случеше нещо да не ми хареса си повтарях, че той ме търпи със всичките ми недостатъци, дето и аз самата не харесвам у себе си и... И постепенно се влюбих. Влюбих се планирано и целенасочено и точно в момента не бих заменила мъжът си за никой друг.

Сигурно ви се струва като някакво насилие към чувствата, сигурно си мислите, че никога няма да можете да се влюбите в някой, ако не е станало от първият миг, но грешите... Като се замисля, няколко поколения назад са нямали много право на избор и браковете са били уговорени. Тогава младите са нямали друг избор освен да изградят чувства с изборения от родителите им партньор, защото е било недопустимо да се разведат и да потърсят нов. И нямайки право на избор, една част от тях са успявали и са изграждали тези чувства и са били щастливи.

Спомням си как като дете питах баба си как така е останала с дядо ми, след като я е откраднал и не го е искала. Тя е била влюбена в друг, който родителите ѝ не

Продължение от стр. 9

За всички, които винаги избират неправилния партньор

одобрявали и дядо ми по съвет на баща и я откраднал, а тя от срам какво ще кажат хората, ако избяга, останала.

И баба ми ми отговори, че с времето разбрала, че дядо ми е добър човек и грижовен съпруг. Трябвали и години, докато го осъзнае и обикне съпруга си, но живяха повече от 70 години заедно и така и не ги чух да се карат. А другият... Другият се оженил и той, но се оказал пияница и прахосник. Затова и баба ми ми казваше да избирам мъж с ума си, а

не със сърцето. Малко късно я послушах, но го направих и не съжалявам.

Затова ако връзките ви системно се провалят и страдате, помислете дали не можете да промените нещата.

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова



6 лесни начина да се промени съдбата



Съдбата не е нещо строго предписано и никаква висша сила не командва парада вместо хората. Важи, че зад всяко следствие стои определена причина. Но не каква да е произволна причина, а такава, че примерно кафето на масата няма да се разлее, ако някой не бутне чашата (човек, животно, земетресение). Знаейки взаимовръзката между причина и следствие, лесно може да се промени собствената си съдба в по-благоприятна посока. Само трябва да се направи действие, което да доведе

до необходимото последствие. Ето 6 лесни начина да се промени съдбата:

1. Скъсайте връзките с отминалите неприятности.

За да се измени съдбата, първо трябва да се махне старото, за да се позволи на новото да заеме неговото място. От миналото често се вземат в настоящето ненужни страхове и притеснения, обиди, конфликти, лоши навици. Все неща, които ако не вредят директно, то минимум не дават покой. Добре е не наведнъж, а по малко и на части, багажът от миналото да бъде оставен най-накрая в миналото. Така ще се разчисти път за хубавото в бъдещето.

2. Направете ревизия на своите цели.

Всеки се стреми към нещо. А към какво се стремите Вие и дали е достижимо или отдавна Ви губи времето, спряло е да отговаря на възгледите Ви, но Вие продължавате да упорствате? Съставете списък и проверете кои цели е възможно да премахнете. След това на тяхно място поставете нови цели, които да са актуални и полезни за Вас.

6 лесни начина да се промени съдбата

3. Променете начина си на възприятие на събитията.

Допуснете до себе си различни гледни точки. Понякога от това се получават чудесни идеи за справяне с житейските проблеми, които иначе не биха се появили. Не прекалявайте с позитивното мислене, ако зад него не стоят реални шансове за реализация на целите Ви. Така ще избегнете градежа на въздушни кули и неприятностите след сгромолясването им.

4. Преодолейте своите слабости и действайте.

Често пъти собствените неувереност и страхове пречат за осъществяването на целите. Проверете кои са Вашите силни и слаби страни. Доразвийте силните си страни, преодолейте колкото можете повече от слабостите си. Това ще Ви помогне по-бързо да постигате целите си. Именно така ще вземете съдбата си в свои ръце.

5. Не спирайте да се развивате.

Така ще се обогатят познанията Ви за света, включително и за духовната му страна. Ако се насочите към съветите на практическата психология, ще научите причините за доста проблеми, а също и начините за тяхното преодоляване.

Това ще направи живота Ви по-пълноценен. Съответно ще започнете да преодолявате с лекота преградите, които стоят между Вас и целите, които сте си поставили.

6. Не спирайте да мечтаете.

Щастието не е само в преследването на целите. Мечтите дават свобода по начин, който е уникален за всеки. Също така те имат своя собствена сила, която е способна да извади човек и от най-дълбоката "лична пропаст", в която е попаднал. Никога не спирайте да мечтаете.

Автор:

психолог Людмила Боянова



Как да се повиши самооценката



Занижената самооценка пречи на създаването на нормални взаимоотношения с другите, на кариерата, провокира неврози, депресии и други. Може да бъде причината за разрушаването на нормалния живот, тъй като човекът с ниска самооценка живее в постоянен стрес. Така ниската самооценка се превръща в една своеобразна стена, която разделя онова, което човек реално е, от онова, което си мисли, че е и последиците за личността са неприятни.

Признаците за ниска самооценка, които пречат на нормалния живот и на личното щастие, могат да са следните:

1. Перфекционизъм.

Проявява се като вечен стремеж да се постигне нещо невъзможно за постигане. Поставят се пред себе си цели, които в съзнанието му никога не са идеално изпълнени. Перфекционистът поради това е

осъден да е вечно недоволен от резултатите, каквото и да прави. Не може да се спре и да се радва на това, което постига и което вече има, защото е твърде зает да му намира кусури. Може да е насочено към външния вид (да се гледа в огледалото и да не харесва нещо от външността си, което да поставя на пиедестал и да вини за всичките си беди). Или към притежаваните личностни качества и характеристики (да счита, че в нищо не е добър, да се вини за всичко и да преувеличава недостатъците си и negliжира предимствата си).

2. Мнителност и недоволство към близките и очакване на психическа атака от познатите.

Тряка последица от перфекционизма е, че хората с ниска самооценка започват да прилагат на близките си същото "наказание", което са наложили на самите себе си. Така накрая близките никога не са достатъчно перфектни, имат намерени куп кусури, недостатъците им се изтъкват, а предимствата им се подценяват.

Що се отнася до познатите, те са възприемани като задължително забелязващи всеки

Как да се повиши самооценката

недостатък, наличен у човека с ниската самооценка. И сякаш за заети само с това да забелязват именно недостатъците и никога силните страни. Ако се случи да се попадне на агресор, то това се използва като доказателство, че ето, краят на света е настъпил, защото хората гледат само и именно дадената лоша страна и другото няма значение.

3. Чувство за вина.

То възниква като следствие от собствената неувереност и вътрешна дисхармония. Кара човек да се чувства неуверен в собствената си преценка и собствената си правота. Вземането на решения е неприятно, защото може да доведе до гореспомената психическа атака от околните, които да изтъкнат недостатъците. А ако решението все пак е взето, почват съмненията- така ли беше правилно, не трябваше ли да е по друг начин и не можеше ли да е по-перфектно изпълнението? Всичко това е по същество своеобразен вид себенаказание.

4. Жажда за похвала от другите.

Похвалата от другите действа добре на самочувствието. Само тогава равновесието и вярата в собствените сили се възстановява. Но при хората с ниска самооценка, похвалата се възприема изкривено и нейното

действие е само за кратко. Следва търсене на следващата "доза" от същото. В името на което може междувременно да се направят някои доста погрешни решения. Причината е, че похвалите при хората с ниска самооценка, са нещо, което се случва рядко, затова и са често надценявани от тях. В същото време непрекъснатото излъчване на някой, който рядко получава похвала и се срива, като не я получи, предизвиква негативни реакции у околните.

5. Постоянно сравняване на себе си с другите.

Може да е по два начина. При единия човекът се сравнява с другите хора само, за да изтъкне още повече собствените си недостатъци. При другия- човекът се опитва да намери своите силни страни, но не успява да се отлепи от недостатъците си. С което кръгът се затваря. Човекът става още по-неуверен. А самооценката започва да копае още по-надолу в ниското си самоопределяне.

Реалните причини за ниската самооценка може да се коренят в следното:

Как да се повиши самооценката

1. Детството.

Често пъти причината за ниската самооценка се заражда в детството, когато родителите допускат грешката да сравняват своето дете с другите, като при това му натякват недостатъците му. Детето живее в постоянен стрес, че никога не може да бъде на нивото на другите. Естествено, родителите са си мислели, че те не правят нищо лошо с подобни сравнения, а даже и подбудите им са с добри намерения. Крайният резултат обаче е друг. Така може да се сформират трайни комплекси в личността, с които после справянето е трудно.

2. Възприемане за водещ на опита от предишни неуспехи.

Тежките разочарования и понесените в минал период, касаещ осъзнат възрастен човек загуби, са също в състояние ефективно да смажат самочувствието. При това за дълъг период от време. Пораженията може да сформират поведение, което да опропасти живота за дълги години напред в бъдещето.

3. Досег до псевдо-приятели и до зложелатели.

Има го и моментът, когато човек допуска до себе си зложелатели, маскирани като близки и доверени

хора. Те рушат съвсем целенасочено човекът, който е в обкръжението им. Вменяват му, че за нищо не става, че е еди какъв си и че нищо добро не може да му се случи. Това са отровни хора, действащи на принципа на поговорката "вълк в овча кожа". Контактът с тях е също водещ до ниска самооценка, от която отровните хора извличат чрез манипулации полза за себе си.

Ето как да се повиши самооценката:

1. Прекратяване на действието на перфекционизма.

Важно е да се осъзнае, че в света няма две еднакви човешки същества. Дори еднояйчните близнаци всъщност са различни, въпреки еднаквите си гени. Единствено фактът, че всички хора са несъвършени и допускат грешки, е единственото общо и важно със 100% сигурност за цялото човечество. Не става дума за конкурс, в който "най-добрият ще победи". Оставете се да бъдете себе си и си позволете да се харесвате в целия си несъвършен блясък. Не се притеснявайте, че не сте перфектните - другите не са по-различни от вас.

Как да се повиши самооценката

2. Спрете с мнителността и недоволство към близките и очакване на психическа атака от познатите.

Не означава да спрете да си пазите личното достойнство, но не е добра идея да очаквате, че всички погледи са вперени само в недостатъците Ви. Ако сами не се харесвате, ще сте обречени да привличате около себе си само хора, които също не Ви харесват, просто защото само уязвимите си места демонстрирате неволно. Да не говорим, че подобна демонстрация е самоунищожителна за Вас и в личен план. Спрете да се нападате сами, за да може и другите да получат шанс да видят нещо различно у Вас.

3. Премахнете чувството за вина.

Косата Ви не е в желания обем? Килограмите не са точно еди колко си? Притеснителни сте и трудно завързвате разговори? Спрете да се чувствате виновни, че не сте идеални. Вземете лист и химикал и напишете писмо за сбогуване с мислите ви, които ви тормозят, че не сте идеални. След това го изчетете и го унищожете, като си наричате, че с тези мисли вие бяхте до тук. Ще Ви олекне.

4. Разправете се и с жаждата за похвала от другите.

Сега е ред да вземете лист и химикал и да напишете всички свои силни страни. Кажете си "Браво на мен!". След това се вземете в ръце. Истинското самочувствие не идва от другите хора и тяхната оценка. То идва от това, което вие самите сте. Ако почувствате нужда от похвала-извадете списъка с хубавите ви качества. Похвалете се. Ще се почувствате по-добре.

5. Спрете постоянното сравняване на себе си с другите.

Както се спомена по-горе, всеки човек е уникален. Затова се постарайте да се опитате да подсилите собствената си уникалност. Тук е моментът да се опитате да превърнете недостатъците си в предимства. Имате срамежливост- значи супер, ето нещо, което си е уникално и ваше. Има хора, които харесват срамежливостта, да знаете. Не забравяйте, че за всеки влак си има пътници.

Как да се повиши самооценката

6. Преодоляване на проблемите, носени от детството.

Миналото няма как да се промени. То си е там и е такова, каквото си е. Но вие вече не сте деца. Затворете тази лоша страница. И обявете отварянето на новата чисто бяла страница. Сега е моментът да започнете на чисто. Напишете новите неща. Заложете на хобита, приятна музика, разходки, почивки и изобщо на всичко, от което се чувствате добре. Ще ви зареди с нови сили и ще влее свеж въздух на приятна промяна в живота ви.

7. Промяна на опита от предишни неуспехи, когато той е възприеман за водещ.

Аналогично на преодоляването на проблемите, носени от детството- отворете новата страница и започнете да пишете нещо друго, обозначаващо края на носенето на теглото и печатите на миналото. Освободете

се. Пренаредете живота си. Всичко ще бъде наред.

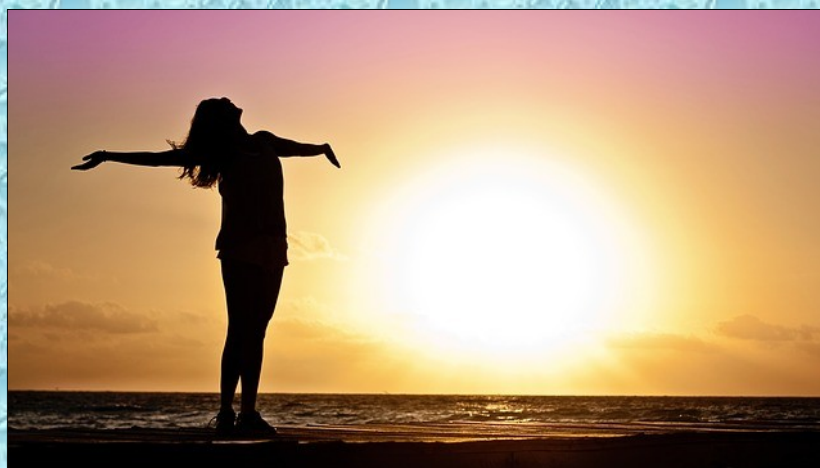
8. Спиране на досега до Вас от страна на псевдо-приятели и на зложелатели.

Прекратете всяка комуникация с лица, за които сте сигурни, че Ви използват и Ви вредят. Истинските приятели и познати се ценят взаимно. Лица, които не Ви мислят доброто (дори да от най-близкото обкръжение), трябва да престанат да се виждат с Вас. Ако това са роднини- вие си ги познавате, затова просто престанете да им се връзвате.

Пожелавам Ви успешна промяна към по-добро самочувствие!

Автор:

психолог Людмила Боянова





Защита на авторските права в "Психика"

1. "Психика" се ползва от защитата на сега действащия [Закон за авторското право и сродните му права](#), а така също и на международните договорености, по които България е страна.
2. Препубликуването на публикувани в "Психика" материали (или на части от тях) е възможно само след договаряне с техните автори или с издателя (Людмила Боянова). В този случай е задължително да се укаже конкретен автор и че материалът е от е-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).
3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.
4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводчески, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с *CCO Creative Commons* (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

ЕКИП:

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

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

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

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

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

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

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

LinkedIn

[https://www.linkedin.com/in/cnucanue-](https://www.linkedin.com/in/cnucanue-psihika-3914b016b/)

[psihika-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/cnucanue-psihika-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>