

## РЕЗЮМЕ

на научните трудове  
на доц. д-р Ваня Господинова Христова  
представени за участие в обявен конкурс за заемане на академична  
длъжност „професор” по професионално направление 3.2. Психология  
(Възрастова и педагогическа психология (Възrastови и ситуационни  
кризи)), обявен в Държавен вестник, бр. 35 от 19.04.2024 г.

### Монография:

1. Христова, В. (2024). Скръбта като ситуационна криза (*Копинг стратегии*). Издателски център на ВСУ „Черноризец Храбър”, с.1-119, ISBN: 978-954-715-761-3.



Проучванията, свързани с преживяването на кризисни ситуации в човешкият живот, са пряко свързани с един от основните аспекти на травматичния стрес, а именно загуба породена от смъртта на значим за нас друг и преживяването на скръб.

Скръбта може да бъде дефинирана по различни начини, но най-общо тя отразява реакцията на човек преживял тежка загуба, която се изразява посредством промяна в различни аспекти на неговото поведение.

Целта на монографичният труд, е да се разкрият спецификите, закономерностите, динамиката и етапите на протичане на скръбта в зряла и детска възраст, като следствие от преживяна ситуационна криза. Това би могло да подпомогне скърбящите, терапевтите и всички близки от социалното обкръжение на опечалените да разберат по-добре емоциите и преживяванията съпътстващи процеса на скърбене.

В този контекст с помощта на предложените техники за индивидуално консултиране и психотерапия е възможно да се достигне и до промяна във

възприемането на скръбта, изграждането на нови копинг-стратегии и умения за справяне при нейното преодоляване от скърбящите.

В първа глава на представената монография, са описани предизвикателствата пред които са изправени теоретиците, в дългият им изследователски път по отношение на търсенето и утвърждаването на психологическите подходи, свързани с изучаването на ситуационните кризи.

В първият параграф е направен опит да се разкрие същността на конструкта „криза“, който е неразделна част от нашето ежедневие. Думата криза произлиза от гръцката дума „krinein“, което означава прелом, вземане на решение. Конотативното значение на самата дума подсказва, че хората изпаднали в криза, в пика на нейното разгръщане са изправени пред дилемата да се справят с емоционалните последици от кризата, по продуктивен или непродуктивен начин. Избор, който има дълготрайно влияние върху човешкият живот и неговото бъдещо продължение.

Посочени са множество разнообразни дефиниции, които описват характеристиките и механизмите на протичането на кризите, както и основоположниците на възникването на съвременната кризисна интервенция.

Вторият параграф фокусира изследователското внимание върху основните закономерности и механизми на протичане на ситуационните кризи. Опитите те да се концептуализират са видимо еволюирали през десетилетията, в резултат на което съществуват множество разнообразни дефиниции, които описват техните характеристики и механизми на протичане.

Съгласно редица изследователи, ситуационните кризи се дефинират, като периоди на психическо и поведенческо преобръщане на живота на човека възникнало в резултат на внезапно настъпило събитие, възприемано като опасност, което обикновено не би могло да бъде контролирано или прогнозирано. Преживяването на тези кризи, заражда поведенчески и

емоционален отговор основан на перцепцията на кризисното събитие, като непосилно и надхвърлящо ресурсите и копинг-механизмите на личността, за справяне с него.

Систематизирани и представени са основните рискови категории, водещи до появата на ситуационните кризи, както и елементите на тяхното проявление. Изведени са и общите реакции на преживяване на кризата от човека, изразяващи се чрез специфични физиологични, когнитивни, емоционални и поведенчески прояви. Акцент е поставен и върху конструктивният, или съответно деструктивен изход от кризата, в зависимост от начина по който тя се възприема от човек - като опасност или възможност.

В третия параграф на първа глава, са обобщени теоретичните концепции и модели за кризисна интервенция. Уточнено е, че понастоящем не съществува единна теория или подход, който може да обхване всички възгледи за протичането на кризите, техните видове, или методи на кризисна интервенция, за справяне с настъпилата кризисна ситуация при човека. Резюмирано са представени основни теоретични концепции, които са свързани както с описанието и разбирането на кризата като феномен, така и като механизъм на интервенция, реализиращ се като преднамерена помощ в отговор на разгръщането на кризата. Разгледани са Основна теория за интервенция при кризи (*Basic Crisis Intervention Theory*), Разширена теория за кризите (*Expanded Crisis Theory*) и Приложна теория за кризите (*Applied Crisis Theory*). По отношение на обяснителните механизми на възникване ситуационните кризи и тяхната кризисна интервенция се открояват следните модели – модел на равновесието (*Equilibrium Model*), когнитивен модел (*Cognitive Model*) и модел на психосоциален преход (*Psychosocial Transition Model*), Екологичен модел на развитието (*Developmental-Ecological Model*) и Контекстуално-екологичен модел (*Contextual-Ecological Model*).

Във втора глава, са изведени и систематизирани водещите концепции описващи психологическите закономерности на протичането на скръбта, като преживяна ситуационна криза в зряла и детска възраст.

Скръбта е универсално общочовешко преживяване, което се възприема по субективен и уникален начин от всеки един от нас. Нейното протичане нарушава обичайния ритъм на живота, разрушавайки илюзията ни за сигурност и контрол над него. Тя трансформира протичането на социалните отношения, дисбалансира функционирането на семейната система, променя ценностите, бъдещите планове за живота на скърбящия, както и неговия социален статус и социални роли.

В първият параграф, акцента е поставен върху протичането на скръбта в зряла възраст. Посочени са основните фактори, които водят до преживяването на скръб, многообразието от дефиниции, които я описват, както и подходите свързани с нейното преживяване. Специално внимание е отделено на преобладаващите парадигми в съвременната психология, относно разглеждането на скръбта, от една страна, като процес който се развива с течение на времето и по време на който, от друга страна следва да се преживеят определени емоции и изградят подходящи копинг-стратегии за справяне с нея.

Подчертани са функциите, които изпълнява скръбта, подробно са описани критичните времеви периоди на нейното протичане, фиксирани в следният диапазон - първите 48 часа от настъпването на загубата, първата седмица, от втората до петата седмица, от шестата до дванадесетата седмица, до шестият месец, и съответно първата и втората година от живота на опечалените. Описани са, и настъпващите промени и поведенчески прояви, от страна на скърбящите, следствие от преживяната загуба на значимият за тях друг.

Представени са трите отделни категории скръб - нормална, комплицирна (усложнена или патологична) и травмираща (или тежка), като е направен подробен анализ на тяхното проявление. Посочено е, че съгласно

вижданията на част от изследователите, занимаващи се с проучването на скръбта, понякога патологичната скръб може да се диференцира в следните подкатегории - хронична, конфликтна, потисната, неочаквана и отсъстваща, които са описани с тяхното проявление.

Разгледани са и многообразието от вариации по отношение на етапите или стadiите на протичането на скръбта. Отбелязано е, че съгласно теоретичните допускания на Елизабет Кюблер-Рос, основоположник в изследванията свързани със скръбта, етапите през които преминава нейното протичане са пет – на отричане и изолация, на гнева, на сделката, на депресията и на приемането. Проследени и посочени са и изследователските търсения на редица други теоретици, относно категоризирането на етапите или стadiите на протичането на скръбта.

Описани са и факторите, които оказват влияние върху начинът, интензивността и продължителността на протичане на процеса на скърбене. Те включват, значимостта на починалият и характера на междуличностните отношения на скърбящият с него, обстоятелствата свързани с настъпването на смъртта, възрастта на починалият, опитът който има опечаленият с преживяна загуба преди време, неговите личностови особености и социалното и подкрепящо го обкръжение.

Във вторият параграф са изведени динамиката и особеностите на протичане на детската скръб. Една от най-тежките кризисни ситуации, която дете може да преживее в своя живот е загубата на близък, особено в случаите, когато става въпрос за загубата на родител. Преживяването на смъртта на значим възрастен в детството, има двуполусно значение, защото от една страна детето трябва да се справи със скръбта и мъката от загубата на любимият човек, а от друга със загубата на значим за него друг, който е от изключително важно значение в процеса на неговото нормално психическо развитие.

Очертани са фазите на протичането на скръбта при децата, както и промените в тяхното поведение, следствие от преживяването на скръбта.

Подчертани са възрастовите различия в протичането на детската скръб. Разгледани са и част от въпросите, чиито отговори детето би могло да търси след загубата на значим за него друг.

В трета глава са посочени техники за индивидуално консултиране и психотерапия с възрастни и деца.

В първият параграф са представени техники за индивидуално консултиране и психотерапия с възрастни. Описани са поведенческите прояви от страна на опечалените, които съпътстват процеса на скърбене. Изведени са препоръки, които могат да бъдат предложени от терапевти при работа със скърбящи, в процеса на тяхното възстановяване.

Част от предложените терапевтични техники за групово и индивидуално консултиране и психотерапия при възрастни са - Индивидуална психотерапия при лица преживели загуба, Консултиране на лица преживели загуба, Техниката „празният стол”, „Формулата-прощаване” на Фриц Перлз, Феноменът „психически двойник”, Група за подкрепа на възрастни преживяващи скръб с примерно съдържание на провеждане на десет сесии и Психологическият дебрифинг.

Във втори параграф са предложени техники за индивидуално консултиране и психотерапия с деца, преживяващи скръб. Описани са част от приемите за съобщаване на трагичната новина от настъпилата загуба на детето. Акцентирано е върху отговори на важни въпроси, които родителите търсят при настъпването на загуба на значим друг в семейството, като например да се информира ли детето за настъпилата смърт, или тя да се премълчи, да бъде ли включено то в семейният траур и погребение, или това да му бъде спестено, да се споделят ли спомени свързани с починалият или те да се премълчават. Изведени и обобщени са препоръки към родители и близки на деца преживяващи скръб, както и възрастовите особености по отношение на разбирането на децата за смъртта. Специално внимание е отделено и на проявите на нетипични промени в поведението на децата, преживяващи загуба, за които възрастните трябва да бъдат информирани, и

при необходимост да бъде потърсена професионална психологическа помощ за отработване на травмата. Предложени са и техники, като „Унищожаване на страха”, Група за подкрепа на деца преживяващи скръб и Програма за преодоляване на психическите травми от детството.

**Публикувана книга на базата на защитен дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен "доктор":**

**1. Христова, В. (2024).** Детерминанти на удовлетвореността от учителския труд – психологически ракурс. Издателски център на ВСУ „Черноризец Храбър”, с.1-152, ISBN: 978-954-715-755-2.



Актуалността на разгледаният проблем в представената монография е продиктуван от необходимостта да се открият личностните и социалнопсихични детерминанти повлияващи удовлетвореността от учителския труд.

В този контекст се представят, трудът като основна човешка дейност, която привлича вниманието на редица изследователи от различни научни области. Осъществявайки трудовата си дейност, човек удовлетворява базисните си потребности, свързани с материалната осигуреност и чувството за социална идентичност и полезност. Удовлетвореността от труда, е сложен и динамичен психичен феномен, който детерминира поведението на служителите, при осъществяването на трудовата им дейност, медирайки връзката между условията на труд и постигнатите организационни и индивидуални резултати от нея.

През последните десетилетия, изследванията върху учителския труд стават все по-популярни поради това, че учителската професия е професия със специален статус, чиято цел или краен продукт е свързан с изграждането на личността на ученика, формирането на неговите личностни

качества, познавателна, емоционална и волева сфера. Учителите са натоварени с нелеката задача да осигурят интелектуалния растеж на децата, както и да подготвят всяко ново поколение да отговори на предизвикателството на бъдещето.

Въз основа на проучени широк кръг литературни източници в първа глава е представена трудовата дейност, като един от социалните феномени в човешкият живот. В първият параграф, е направен обстоен преглед на научната литература подчертаваща ролята на трудовата дейност, като едно от важните условия за развитието на личността. Разгледани са нейните структурни компоненти, включващи целта, мотивите и действията; свойствата, типове и видове дейност и основните парадигми при осъществяването на психологическият и анализ. Описани са етапите на развитието на човека, като субект на труда и значимостта на труда и трудовата мотивация в човешкият живот. Разгледани са част от моделите за кариерното развитие на учителите, допринасящи за по-задълбоченото разбиране на природата и същността на учителската професия.

Във вторият параграф са представени основните изследователски перспективи на удовлетвореността от труда – дефиниции, направления в нейното изследване, нейните форми, функции и свойства. Изведени са трите най-често цитирани концептуални рамки, описващи удовлетвореността от труда, а именно съдържателните, процесните и ситуационни теории.

Описани са и базисни литературни източници, посветени на разкриването на детерминантите на удовлетвореността от труда, както и механизмите на тяхното влияние при нейното проявление. Акцента е поставен върху две основни групи влияния: личностните детерминанти и организационните фактори. Посочените личностни детерминанти, повлияващи удовлетвореността от труда са фактори като пол, възраст, образователно равнище, самооценка, екстроверсия/интроверсия и брачен статус. Организационните фактори, които повлияват удовлетвореността от труда, включват съдържателните характеристики на работата,



възнаграждението (заплащането), достигнатото професионално равнище, ролята на ръководителя (супервизията), колегиалните отношения и възможностите за професионално израстване.

Удовлетвореността от учителския труд би могла да се определи, като афективна реакция на учителите по отношение на тяхната работа или преподавателска роля. Както удовлетвореността, така и неудовлетвореността от учителския труд се повлияват от редица детерминанти. Посочено, е че източниците на удовлетвореност и неудовлетвореност при учителите могат да бъдат класифицирани в три големи групи фактори: фактори, присъщи за учителската професия; фактори извън училище; фактори, свързани с училището. Към първата група фактори се отнасят тези фактори, свързани с преподавателската дейност и работата с учениците. Към групата на факторите извън училището са включени наложените образователни промени, външното оценяване на училищата, “отрицателният портрет“ на учителите, представен в медиите, както и намаляването на престижа на учителската професия. Към факторите, свързани с училището, или т.нар. контекстуални променливи са разгледани отношенията с колегите, с родителите, с училищното ръководство, недостигът на време, промяната в поведението и ценностите на учениците.

Третият параграф е посветен на разкриването на характера, структурата, моделите и концептуалната схема на учителската професия, като е уточнено, че анализът на нейните характеристики зависи от икономическите, социалните и културалните особености на всяка една страна.

Разгледани са четирите глобални, професионално значими за педагога качества, необходими за успешното реализиране на неговата трудова дейност: педагогическата общителност (комуникативност); педагогическото творчество; педагогическата наблюдателност и емоционалната устойчивост (стабилност), както и основните функции, структура и модели на

учителската професия. Коментирана е концептуалната схема на учителския труд, представен като многомерно пространство, състоящо се от три взаимосвързани компонента – педагогическа дейност, педагогическо общуване и личността на учителя. Тези компоненти встъпват в сложни диалектически отношения, при които всеки един от тях в процеса на осъществяване на учителския труд може да бъде и предпоставка, и средство, и резултат от неговото реализиране.

Очертани са и принципите на ефективното преподаване, както и основните аспекти, описващи професионализма на учителите при осъществяването на тяхната професионална дейност.

Във втора глава са описани емпиричните проекции на проведеното изследване разкриващо спецификата на удовлетвореността от учителския труд.

Първият параграф е посветен на постановката на проведеното емпирично изследване. Представени са целта, обектът, предметът и ограниченията при неговото осъществяване. Описани са емпиричните проекции на теоретичния модел, характеристиките на изследваната съвкупности и приложеният инструментариум.

Във вторият параграф е проследен диференциращият ефект на влиянието на личностните детерминанти върху удовлетвореността от учителския труд. Описано е влиянието на социодемографските характеристики, като възраст, стаж и принадлежност към една от трите организационно-педагогически среди в които е проведено изследването, върху нивата на удовлетвореност от учителския труд.

Разкрити са и взаимовръзките и влиянията между личностните ресурси, както и комуникативното безпокойство, разглеждано като личностна черта и аспектите на удовлетвореността от учителския труд, проследени чрез еднофакторен и двуфакторен дисперсионен анализ, корелационен и регресионен анализ.

В третият параграф е проследен диференциращият ефект на влиянието

на социалнопсихичните детерминанти върху удовлетвореността от учителският труд. Описани са взаимовръзките и влиянията между перцепциите на изследваните лица за тяхната организационна среда, както и степента на адаптация на изследваните лица към нея и аспектите на удовлетвореност от труда.

В заключението са обобщени резултатите от анализа на събраните чрез самооценъчни методики емпирични данни, които позволяват да се отговори на основните въпроси, поставени в изследването. Систематизирани са теоретичните схващания за удовлетвореността от труда. Констатирана е ролята на възрастовите различия, трудовия стаж и принадлежността към една от трите организационно-педагогически среди за проявите на удовлетвореност от труда при учителите. Установена е и ролята на някои личностни черти, комуникативното безпокойство, перцепциите на средата и степента на адаптираност на учителите към нея за проявите на различните аспекти на удовлетвореността от труда.

### **Научни статии:**

**1. Христова, В. (2024).** Разводът, като ненормативна семейна криза – психологически преживявания на партньорите. В: Библиотека "Диоген", Том 32 / Брой 1, Университетско издателство Св. Св. Кирил и Методий, Велико Търново, 2024, с. 97-103. ISSN: 1314-2763 (print) ISSN 2367-9549 (online).

Както всяка динамично развиваща се система, така и семейният жизнен цикъл преминава през нормативни (предсказуеми) и ненормативни (ситуационни или непредвидими) кризи. Те водят до промени, не само в семейния, но и в личния живот на двамата партньори и често не могат да се преодолеят.

Нормативните или предвидимите семейни кризи, са преходни периоди възникващи по време на прехода на семейството от един етап на неговото развитие към друг, или когато следва да се разрешат нови жизнени задачи, от конструктивното решение на които, зависи по-нататъшното развитие на

семейството, като цялостна система. Ненормативните или ситуационните семейни кризи, произтичат от внезапно настъпили кризисни събития в жизнения път на дадено семейство, като например изневяра от страна на един от съпрузите, развод, болест, загуба поради смърт и др. Тези кризи не могат да бъдат предвидени, защото те възникват внезапно, и интензивността на тяхното протичане зависи от особеностите на възприятието на кризисната ситуация от членовете на семейството, което ги преживява.

В статията е представена една от честите причини за възникването на ненормативна семейна криза – разводът между съпрузите, като резултат от комбинативното влияние на социалните, психологическите и икономическите фактори, върху протичането на семейните отношения в двойката.

Описани са най-честите пикови периоди на настъпване на разводите, от една страна свързани с преживяването на определена хронологична възраст на един от партньорите, а от друга с определеното времетраене на съвместното съжителстване между тях. Представени са етапите на преживяването на развода по начин, идентичен с преживяването на загубата на партньор при настъпване на смърт, включващи – етапа на отричането, огорчението, преговорите, депресията и на адаптацията след развода.

Идентифицирани са и специфичните субективни преживявания на двамата партньори, по време и след настъпването на развода.

В края на статията, са посочени и въздействието и последиците от развода върху децата, както и процеса на тяхната адаптация към променените условия в техния последващ живот.

**2. Христова, В. (2024).** Разводът – преживяна криза от децата. В: Библиотека "Диоген", Том 32 / Брой 1, Университетско издателство Св. Св. Кирил и Методий, Велико Търново, 2024, с. 88-96. ISSN: 1314-2763 (print) ISSN 2367-9549 (online)

Като своеобразно продължение на предходната статия, тук се анализират основните психологически последици и преживявания на децата следствие от развода на техните родители.

От психологическа гледна точка, в повечето случаи, за детето най-травмираща се оказва не ситуацията свързана със самият развод на родителите, а емоционалният фон на който се развива той. По време на най-острият период от неговото разгръщане, когато и двамата съпрузи отстояват собствените си желания, детето се оказва най-слабият и незащитен член на семейството. Преживяването на такава ситуация, е сравнима с преживяването на психо-емоционално насилие, защото за разлика от родителите си, които сами определят да се разделят или не, децата са въввлечени в тази ситуация против своята воля.

Акцента е поставен върху най-силно изразените последици от развода върху детето, които са свързани с нарушаването на ежедневието ритъм на неговото функциониране и последващата адаптация към новият начин на живот.

Изведени са факторите, които оказват влияние върху процеса на адаптация при децата преживяващи развод, както и перцепциите за развода в различните възрастови етапи от детското развитие. Разгледани са поведенческите проблеми възникващи при деца на разведени родители, диференцирани в три аспекта на проявление - екстернални, интернални и когнитивни дефицити, както и моделите на поведение по отношение на преживяването на развода на техните родители – на победители, губещи и на оцелели.

**3. Христова, В. (2023).** Учителският труд в дискурса на личната сигурност. В: e-Journal VFU, Университетско издателство ВСУ „Черноризец Храбър“, Брой 20/2023, с. 524-531. ISSN: 1313-7514.

В статията е концептуализиран един сравнително нов и необсъждан до момента проблем свързан с учителския труд, разглеждан в аспекта на

сигурността на учителя. Основната теза, която се застъпва се съдържа в твърдението, че ефективността, качеството и удовлетвореността от учителския труд освен от доказани личностни и социалнопсихологически фактори, зависи и от преживяването за личната сигурност на учителите.

Тъй като, личната сигурност зависи от редица външни и вътрешни организационни условия на труд, в представената статия в тази насока се акцентира върху част от тях, включително личностните качества на учителите, факторите на училищната среда и влиянието на семействата на учениците върху нея.

Посочено е, че феноменът „лична сигурност“ е резултат от въздействието както на външни, така и на вътрешни, фактори, които определят нейното преживяване и резултати от осъществяването на трудовата дейност от учителите. В аспекта на учителския труд и училищен живот могат да се проследят следните външни условия повлияващи личната сигурност - лошата дисциплина, социалните взаимоотношения в професионалната общност и родителското вмешателство в работата на учителите. Личната сигурност обективна и субективна, зависи не само от посочените външни влияния на средата, но и от някои вътрешни фактори или личностни диспозиции, като емоционална стабилност, оптимизъм, локус на контрола и самооценката при учителите.

**4. Христова, В.** (2023). Психологически аспекти на детската скръб. В: Библиотека "Диоген", Том 31 / Брой 1, Университетско издателство Св. Св. Кирил и Методий, Велико Търново, 2023, с. 130-136. ISSN: 1314-2763 (print) ISSN 2367-9549 (online).

В публикацията се отбелязва, че най-тежката загуба, която може да преживее човек в своя живот е смъртта на любим човек. Емоционалната реакция на скръб, в случай на загуба на значим за нас друг има закономерни етапи на протичане, различна продължителност и психологически характеристики, свързани със справянето с трудната кризисна ситуация.

В детска възраст несъмнено една от най-тежките кризисни ситуации, която едно дете може да преживее в своя живот е загубата на близък, особено в случаите, когато става въпрос за загубата на родител.

Вниманието е насочено към факта, че преживяването на смъртта на значим възрастен в детството има двуполюсно значение за детето, защото от една страна то трябва да се справи със скръбта и мъката от загубата на любимият човек, а от друга със загубата на значим за него друг, който е от изключително значение за неговото нормално психическо развитие.

В статията са описани и фазите на протичане на детската скръб съгласно теоретичните допускания на Джон Боулби и Елизабет Кюблер-Рос, както и настъпващите промени в поведението на децата, следствие от преживяната травма от загубата, за които възрастните трябва да бъдат информирани. Представени са и различията в субективното протичане и преживяване на скръбта при децата в зависимост от тяхната хронологична възраст.

Уточнено е, че вероятността детето да преживее скръбта, без да премине през посттравматичното стресово разстройство зависи от една страна от подкрепата и поведението на неговите близки, а от друга от самата ситуация на загубата на значимия друг в неговият живот.

**5. Христова, В. (2022).** Психологически особености и механизми на протичане на скръбта. В: e-Journal VFU, Университетско издателство ВСУ „Черноризец Храбър“, Брой 18/2022, с. 1466-1471. ISSN: 1313-7514.

В статията се разглеждат въпроси свързани с основните психологически особености и механизми на протичане на скръбта в зряла възраст. В този контекст са представени физическите, поведенческите и емоционалните реакции отразяващи субективното възприемане и отработване на скръбта от скърбящите.

Отбелязани са различията в перцепциите на загубата от опечалените, както и субективното възприемане на факторите и различните времеви

периоди на скърбене. Изведени са общите по продължителност критични периоди от време при нейното преживяване, както и съпътстващите ги поведенчески прояви от страна на опечалените. Посочените периоди са – първите 48 часа от настъпването на загубата, първата седмица, от втората до петата седмица, от шестата до дванадесетата седмица, до шестият месец, до първата и съответно втората година след загубата.

Освен представените различни по продължителност периоди на преживяване на скръбта са разгледани и функциите, които тя изпълнява, както и нейното класифициране в три основни категории нормална, комплицитна и травмираща или тежка скръб, описани със съответните поведенчески проявления от страна на скърбящите.

В края на статията е уточнено, че с помощта на терапевта би могло да се достигне до промяна във възприемането на кризисното събитие, изграждането на нови копинг-стратегии и умения за справяне при преодоляване на травматичното събитие.

**6. Христова, В. (2021).** Преживяването на кризата като възможност или опасност. В: Годишник на ВСУ. Изд. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, т. XXVII, 2021. ISSN: 1310-800 X.

В публикацията се разглеждат някои аспекти, свързани с преживяването на кризата от човека, като възможност или опасност. Изборът на една от тези възможности оказва значително влияние върху живота на човека, а крайният резултат от изхода от кризата подчертава както потенциалните опасности, така и потенциалните възможности, водещи до по-високо ниво на личностно развитие и себепознание след нейното приключване.

Думата криза произлиза от гръцката дума „krinein“ и означава „вземане на решение“. Конотативното значение на думата показва, че в разгара на нейното разгръщане хората, които я преживяват са изправени



пред дилемата да се справят с емоционалните последици от нея, по два възможни начина - продуктивен или непродуктивен.

Описано е продуктивното преодоляване на кризите, което предполага приемане на реалността, анализ на сложните ситуации, способност да се разграничи основното от второстепенното, да се идентифицират компонентите на проблема и той да се реши поетапно. В този случай кризата се явява повратна точка в жизнения път на личността, която достига до нови нива на развитие. Това води до формирането на определени личностни качества и нов мироглед, което предполага увеличаване на креативността, оптимизация във всички основни сфери на живота, повишаване нивото на професионализъм и лична зрялост. Кумулирането на успешният опит от преодоляването на кризите, подпомага човек активно да преодолява ситуациите на дискомфорт в неговият живот.

Към непродуктивните жизненни стратегии за справяне с кризите са посочени проявите на агресивност, конфликтност, психосоматични прояви, отключване на заболявания, дезадаптация, алкохолизъм, наркомания, суицид.

Подчертано, е че за да се определи изходът от кризата – продуктивен или деструктивен, е необходимо да се анализира кризисната ситуация, от гледна точка на съдържанието на кризата и начинът на нейното възприемане, т.е. дали усилията са насочени към нейното разрешаване, или напротив липсва мотивация за това и човек се нуждае от външна подкрепа при нейното преодоляване.

**7. Христова, В. (2020).** Родителството – предвидима криза в семейния жизнен цикъл. В: Библиотека "Диоген", Том 28 / Брой 1, Университетско издателство Св. Св. Кирил и Методий, Велико Търново, 2020, с. 207-213. ISSN: 1314-2763.

Семейният жизнен цикъл преминава през нормативни и ненормативни жизненни кризи, които пораждат промени както в семейния така и в личния живот на двамата партньори.

В настоящата статия акцента е поставен върху един от най-важните фактори, водещ до зараждането на предвидима кризи в протичането на съвместният живот на партньорите, а именно появата на детето и прехода към родителството.

В статията са разгледани конструктивните и деструктивните мотиви на партньорите по отношение на решението за зачеване на детето. Описани са преживяванията на бъдещите майки свързани с бременността, както и три групи фактори оказващи влияние върху нейното протичане. Първата група включва отношението на жената към бременността и емоционалните преживявания съпровождащи този период, произтичащи от настъпващата промяна в перцепциите на телесно, физиологично и психично ниво. Втората група фактори разглежда възприятията и отношението на майката към вътреутробното развитие на детето, а третата група отразява нейното взаимодействие с обкръжаващият я свят.

Описани са и част от факторите, които позволяват бързото и лесно усвояване на родителската роля, а именно продължителността на периода на ухаждане и наличието на определен по времетраене диадичен период в развитието на партньорските отношения, в резултат на който партньорите са се подготвили за появата на детето и усвояването на новите социални роли свързани с родителството.

**8. Христова, В. (2017).** Ситуационните кризи – закономерности и механизми на протичане. В: Годишник на ВСУ. Изд. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, т. XXIII, 2017, с.113-119. ISSN: 1310-800 X.

В публикацията се прави анализ на закономерностите и механизмите на протичане на един от основните видове психологически кризи, които неминуемо съпътстват живота на човека - ситуационните кризи или наричани още непредвидими, ненормативни или случайни.

Ситуационните кризи могат да бъдат дефинирани, като периоди на психическо и поведенческо преобръщане на живота, възникнало в резултат

на внезапно настъпило събитие, възприемано като опасност, което обикновено не би могло да бъде контролирано или прогнозирано. Преживяването на тези кризи заражда поведенчески и емоционален отговор, основан на перцепцията на кризисното събитие, като непосилно и надхвърлящо ресурсите и копинг-механизмите за справяне на личността с него.

В статията са изведени основните рискови категории водещи до появата на този вид кризи, а именно загуба на значим друг, значима връзка, въвеждането на едно или повече нови лица в социалния кръг, промяна в социалният статус и ролята на социалните взаимоотношения (загуба на работа, постигането на нова социална роля - сключването на брак, развод, раждане на дете, заемането на нова позиция в служебната йерархия) и др.

Описани са и проявленията на тяхното преживяване от човека обобщени в четири аспекта – физиологичен, когнитивен, емоционален и поведенчески.

В края на статията са посочени факторите, детерминиращи възприемането на кризата, като опасност или възможност, диференцирани в три големи групи - материални, личностни и социални. Към групата на материалните фактори се отнасят финансовите ресурси, групата на личностните ресурси включва „силата“ на Аза, копинг-стратегииите за справяне със стресовите ситуации, които човек изгражда и прилага, неговото психично благополучие, както и нивото на интелигентност и степен на образование. Социалните ресурси повлияващи изхода от кризата са силно подкрепящо семейство, приятели, връстници и колеги, които повлияват по-благоприятният изход от кризата в сравнение с изхода от нея при самотните индивиди.

**9. Христова, В. (2017).** Кризи и кризисни интервенции – теоретични постановки. В: Годишник на ВСУ. Изд. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, т. XXIII, 2017 т. XXIII, 2017, с.135-141. ISSN: 1310-800 X.

Понастоящем не съществува единна теория или подход, който може да обхване всички възгледи за протичането на кризите, техните видове или методи на кризисна интервенция за справяне с настъпилата кризисна ситуация при човека.

В представената статия са систематизирани теоретичните концепции свързани от една страна с описанието на кризата като феномен, а от друга като механизъм на интервенция и преднамерена помощ в отговор на настъпилата криза. Разгледани са – Основната теория за интервенция при кризи, Разширена теория за кризите и Приложна теория за кризите.

Уточнено е, че *Основната теория за интервенция при кризи* в ретроспективен порядък се базира на осъществената първа кризисна интервенция от Ерих Линдеман и неговите изследвания върху процесите на скърбене. Следствие на тези изследвания, както и въз основа на натрупаният опит след откриването на Център за психично здраве в Масачузетс се формира основата на неговите идеи за кризата и кризисната интервенция, свързани с наблюдението на промените и реакциите на хората към травматични събития. Вторият пионер в областта на изследването на кризите е Джералд Каплан, чиято идея за първичната превенция на емоционалните разстройства и консултации по психично здраве е довела до зараждането на изцяло ново поле в превантивната психиатрия.

*Разширена теория за кризите*, която обединява в себе си не само психоаналитичните виждания за причините и проявите на кризите, но и социалните, екологичните и ситуационните фактори отключващи нейната поява. Поради това тя включва в себе си подходи от психоаналитичната теория, системната теория, теорията за адаптацията, теорията за междуличностните отношения, теорията за хаоса и теорията за развитието.

*Приложна теория за кризите* обхваща изясняването на механизмите на протичане на трите вида кризи – нормативни кризи на развитието, ситуационни кризи и екзистенциални кризи.

## Научни доклади:

**10. Христова, В. (2023).** Психологически особености и проблеми в психическото развитие на децата през периода на началната училищна възраст. В: Приложна психология и социална практика – възможности и перспективи, сборник доклади от XXII Международна научна конференция. Университетско издателство ВСУ “Черноризец Храбър“, Варна, 2023, с.61-67. ISSN: 1314-0507.

Изследователският въпрос, който се разглежда в доклада е свързан с разкриването на същността и особеностите на едно от най-важните личностови новообразувания, формирани през периода на началната училищна възраст, а именно психичната готовност за училище, новата социална позиция на „ученик“, както и адаптирането на децата към тази нова социална роля в техният живот.

Началната училищна възраст е период в който децата коренно променят начина си на живот свързан с овладяването на новата социална позиция на ученик и основният вид дейност – учебната. Това е и сензитивен период, свързан с адаптацията към новата социална среда, формирането на мотивацията за учене, на познавателното отношение към света, развитието на по-сложните форми на поведение, навиците в учебната дейност и нейната организация, както и саморегулиращата.

Въз основа на проучени широк кръг литературни източници в доклада са посочени основни аспекти на проявление на проблемите в психическото развитие на децата, които могат да възникнат през този възрастов период от тяхното развитие.

На първо място това са затрудненията, резултат от осъществяването на учебната дейност, неформирания мотивация и психическа готовност за учене, хиперактивността на децата и др.

Вторият аспект произтича от появата на трудности свързани с адаптирането на детето към новата социална среда в училище. Уточнено е, че, ако процесът на адаптация не се осъществи правилно, настъпва

състояние на училищна дезадаптация, като причините за това могат да бъдат - процесът на обучение, който не отчита индивидуалните особености на всяко едно от децата; тяхната уязвимост в този период, особеностите на централната нервна система и нейното обостряне в условия на общи и специални изисквания отправени към детето; както и психологическите нагласи и реакции на детето по отношение на преживяванията на многообразието от ситуации в училище.

Останалите фактори водещи до възникването на проблеми при децата в начална училищна възраст са емоционалното неблагополучие и стрес, които са резултат от появата на чувството на страх от посещението на училище, от учителя, тревожност от излизане пред класа и на дъската, от изпитване, физическо наказание от страна на родителите, при евентуален неуспех и ниската самооценка на децата.

Ефективността на справяне с тази нова ситуация в живота на детето зависи, както от подкрепата на родителите, така и от тази на учителите и тяхното отношение към децата и отчитането на техните индивидуални особености.

**11. Христова, В.** (2023). Кризите в зряла възраст - движеща сила за развитието на жизнения потенциал. Юбилейна международна научна конференция, 30-години специалност „Психология”, ВТУ „Св.Св. Кирил и Методий” (Годишник за студенти, докторанти и научни ръководители). Университетско издателство „Св. Св. Кирил и Методий”, Велико Търново, том 3/1, 2023, с.59-65. ISSN: 2815–357X.

Актуалността на разглежданият проблем в доклада е базиран въз основа на анализа на съдържателните причини водещи до зараждането на кризите в живота на личността и описаният нов подход в тяхната класификация в зряла възраст.

Въз основа на този показател, според някои психолози, занимаващи се с изучаването на кризите в зряла възраст те могат да бъдат класифицирани,

като възрастови, професионални, семейни, травматични (ситуационни), личностни и екзистенциални.

В психологията, понятието *възрастови кризи* или кризи на развитието започва да съществува в началото на първите десетилетия на двадесети век и най-често се има предвид, че това са кризи на психическото развитие възникващи в условия, които не представляват опасност за здравето и живота на хората и имат закономерен характер.

*Кризите в професионалното развитие* се разгръщат чрез настъпваща промяна в темпото и вектора на професионалното развитие на човека, придружени от реструктуриране на смисловата структура на професионалното съзнание, преориентиране към нови цели и корекция на социално-професионалната позиция на човека. Професионалните кризи, най-общо се делят на три вида – нормативни, ненормативни и екстраординарни или извънредни.

*Семейната криза* е състояние на семейната система, характеризиращо се с нарушаване на протичането на хомеостазните процеси в нея, което води до неудовлетвореност от обичайните начини на функциониране на семейството и невъзможност за справяне с новите ситуации чрез старите модели на поведение на партньорите.

*Травматичните (ситуационните) кризи* са особен вид лични преживявания следствие от срещата на човек с екстремални ситуации, водещи до сериозни негативни последици за него, т.е. те са резултат от ситуации свързани със загуба на здравето или живота (природни бедствия, аварии, катастрофи, нападения и др.).

*Биографичните кризи* настъпват в живота на човека, тогава когато не се реализира неговата оптимална жизнена програма. Непроодуктивността в своя жизнен път човек преживява под различни форми, въз основа на което могат да се определят и трите вида биографични кризи криза - на неудовлетвореност, криза на опустошеност или непродуктивното бъдеще и

криза на безнадеждност, следствие от възприемането на бъдещето, като непродуктивно.

*Екзистенциалните кризи* включват вътрешните конфликти и тревоги, резултата от екзистенциалните въпроси за целта и смисъла на съществуването ни, независимостта, свободата и задълженията ни. Тези кризи могат да възникнат по всяко време от нашият живот – през 30-те, 50-те или дори през 60-те години. При тях, най-често се актуализират съществуващи и неразрешени жизнени проблеми, като например, духовни, екзистенциални и тези за смисъла на човешкият живот.

**12. Христова, В. (2022).** Кризата на средната училищна възраст. В: Приложна психология и социална практика – сборник доклади от XXI Международна научна конференция. Университетско издателство ВСУ “Черноризец Храбър“, Варна, 2022, с. 199-204. ISSN: 1314-0507.

В доклада се дискутират важни особености на протичането и проявлението на кризата на средната училищна възраст, която обикновено се описва като преломен, преходен и критичен период от развитието на детето, а често и като период на неговото полово съзряване.

Чувството за възрастност е „психическият симптом“, който поставя началото на пубертета, това е и основното новообразование на съзнанието, посредством което подрастващите сравняват себе си с другите (възрастни или връстници), като по този начин усвояват модели чрез които осъществяват своите социални отношения и реструктурират дейността си. Важна особеност на този период е, че подрастващите възприемат себе си не като на деца, а по-скоро като възрастни и изискват от околните да зачитат тяхната независимост и значимост.

Посочени са и част от задачите на развитието на този период свързани с постигането на чувството на отделеност от родителите, индивидуацията и самоопределянето или развитието на устойчиво усещане за собствения Аз, определянето и участието в референтната група и идентификацията с



членовете в нея, развитието на половата идентификация, развитието на ценностната система и др.

В доклада са очертани психоаналитичният и социално-психологическият подход при описанието на проблемите съпътстващи протичането на този възрастов период.

Специално място е отделено на основоположника в изследването на кризите на развитието в детско-юношеска възраст - Л.С.Виготски, според който развитието през средната училищна възраст протича през две фази - негативна и позитивна, произтичащи от промените в сферата на интересите на подрастващите.

Според него, зараждащата се криза през този възрастов период води до рязка промяна в цялата система от преживявания, в нейната структура и съдържание, в резултат на което Л.С.Виготски, счита, че 13-годишната възраст е преломна точка на кризата, акцентирайки върху факта, че около 14–15-години, когато се формират и проявяват новите психически новобразувания, тази възраст субективно се възприема и от учители, и родители като най-труден период от развитието на детето.

Съгласно неговите виждания съществуват два основни пътя на протичане и проявление на тази възрастова криза – единият, като криза на независимостта, а другият, като криза на зависимостта. Към индивидуалните прояви на тази възрастова криза, той отнася и симптоми, като негативизъм, интелектуализация, склонност към анализиране, включително и анализ на другите (родители, учители и т.н.), самоанализ в съчетание с крайната егоцентричност, депресията, проблеми с възприятието на физическия Аз-образ и редица различни прояви на кризата на идентичността в този период.

**13. Христова, В. (2018).** Модели за интервенция при ситуационни кризи. В: Сборник с доклади: Предизвикателствата пред правото в контекста на дигитализацията. Изд. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, Лятна научна сесия на ЮФ, Секция Право, 2018, с.131-135. ISSN: 1313-7263 (кн. 34, серия „Юридически науки и обществена сигурност“).

В доклада са представени няколко основни модела за интервенция, които са приложими при справяне с възникнали ситуационни кризи.

*Модела на равновесието*, който в действителност е модел на равновесие/ неравновесие, поради това, че когато човек преживява криза той е в състояние на психологическо или емоционално неравновесие при което обичайните копинг-механизми за справяне и методи за решаване на проблеми не отговарят адекватно на настъпилата нова ситуация. Целта на този модел е да се помогне на човека преживяващ криза да възстанови състоянието на равновесие в което е бил преди нейното настъпване. Като цяло модела на равновесието е най-подходящ за ранна интервенция.

*Когнитивният модел* се основава на погрешното интерпретиране на събитията и ситуациите които съпътстват кризите, а не на събитията сами по себе си или фактите допринесли за тяхното възникване. Целта на модела е да се помогне на хората да променят своите възгледи и вярвания за кризисните събития или ситуации, които се преживяват.

*Психо-социалният преходен модел* допуска, че човек е продукт на взаимодействието на гените и социалните среди в които той функционира. Поради това, че човек непрекъснато се развива и променя, а паралелно с това непрекъснато се променят и социалните среди в които той функционира възникващите кризи могат да са следствие от вътрешни или външни (психологически, социални или дължащи се на дадена среда) събития. Целта на кризисната интервенция е сътрудничество с лицето преживяващо криза и оценяване на вътрешните и външни трудности допринесли за нейната поява, а след това и оказване на помощ при избора


на работещи алтернативи за текущото поведение, нагласи и налични ресурси на средата в която човек пребивава.

*Екологичният модел на развитието* - посредством прилагането на този модел се оценяват индивидуалните особености на личността, особеностите на средата както и взаимовръзката между тях, след което се отчита и тяхното влияние по отношение на конкретния етап от развитието на личността към момента на настъпването на кризата.

*Контекстуално-екологичният модел* е разработен въз основа на екологичния модел, който се фокусира върху контекстуалните елементи на кризата, които включват - физическото състояние на човека и реакциите, които са модерирани от възприятията и значението на дадено събитие за преживяващите ги, реципрочното влияние между индивида и системите засегнати от кризата и времевият фактор, който влияе пряко върху въздействието на кризата.

С помощта на терапевта при прилагането на част от тези модели на интервенция би могло да се достигне до промяната във възприемането на кризисното събитие, изграждането на нови копинг-стратегии и умения за справяне при преодоляване на възникналите кризи.

16.05.2024 г.  
гр. Варна

Подпис:  .....  
(доц. д-р Ваня Христова)