

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗА ПОДГОТОВКА

за теста по философия – XII клас, Модул 6: Психология на личността

Учебна 2026/2027 година

Как е устроен тестът: 28 въпроса с избираем отговор (по 1 точка), отворен въпрос за емоционалната интелигентност (6 т.) и кратко есе за психичното здраве (6 т.). Общо 40 точки.

Тема 1. Психологическа помощ и мотивация

- **Психологическа помощ** – подкрепа за справяне с емоционални и психологически проблеми.
- **Основни форми:** психотерапия, консултиране, психологическа диагностика. Хирургията и физиотерапията са медицински, а не психологически дейности.
- **Мотивацията** определя готовността на човека да работи върху себе си – без нея помощта не дава резултат.

Вид мотивация	Същност	Пример
Вътрешна	Вътрешно удовлетворение от самата дейност	Чета, защото ми е интересно
Външна	Награди, оценки, пари, страх от наказание	Уча, за да не ме накажат
Познавателен мотив	Стремеж към знание и разбиране	Искам да разбера как работи мозъкът

- **Загуба на мотивация** – причини: неуспехи, стрес, липса на смисъл.

Тема 2. Мислене и когнитивни процеси

- **Когнитивни процеси** – мислене, памет, внимание, възприятие. **Когнитивните проблеми** засягат именно тях.
- **Метакогниция** – способността да мислим за собственото си мислене (например да забележа, че не съм разбрал урока, и да сменя начина, по който уча).
- **Когнитивни изкривявания** – грешни модели на мислене, които водят до негативни емоции. Примери: „черно-бяло“ мислене („или съм отличен, или съм никакъв“), катастрофизирание („всичко ще се провали“), прекалено обобщаване („винаги ми се случва“).

Тема 3. Социално и емоционално развитие

- **Социално развитие** – формиране на социални умения и взаимоотношения.
- **Емоционална интелигентност** (Даниел Голман) – способността да **разпознаваме, разбираме и управляваме емоциите** – своите и на другите. Компоненти: самоосъзнаване, самоконтрол, мотивация, емпатия, социални умения.
- **Емпатия** – способността да **разбираме и споделяме чувствата на другите**. Не е съжаление – съжалението гледа „отгоре“, емпатията – „отвътре“.

Тема 4. Старостта

- **Познавателните способности** в старостта могат да се запазят или дори да се подобрят при активен начин на живот.
- **Когнитивен резерв** – капацитетът на мозъка да компенсира възрастовите промени.

- Как се запазват: **учене, социални контакти и физическа активност.**

Теория	Твърдение
Теория за дезангажирането	Постепенното оттегляне от социалните роли е естествено
Теория за активността	Активността и социалната ангажираност водят до по-висока удовлетвореност

- **Качество на живота в края – физически, емоционален, социален и духовен комфорт.**

Тема 5. Смърт, скръб и смисъл

- **Приемането на смъртността** е част от **зрялото психологическо развитие.**
- **Петте стадия на скръбта** (Елизабет Кюблер-Рос): **отричане – гняв – пазарене – депресия – приемане.**
- **Екзистенциална криза – съмнения относно смисъла на съществуването.**
- **Виктор Франкъл („Човекът в търсене на смисъл“)** – **смисълът на живота може да бъде намерен дори в страданието; той е различен за всеки човек.**
- **Справяне с екзистенциална криза: рефлексия, търсене на смисъл и подкрепа (не отричане и изолация).**

Тема 6. Психично здраве и разстройства

- **Психично здраве – емоционално, психологическо и социално благополучие;** не е само липса на болест.
- **Психичните разстройства се диагностицират въз основа на клинични критерии и оценка на симптомите от специалист.**

Разстройство	Основни белези
Тревожни разстройства	Прекомерна тревожност и страх
Депресия	Продължително ниско настроение, загуба на интерес и енергия (не е краткотрайна тъга)
Психосоматични разстройства	Физически симптоми, причинени от психологически фактори (например главоболие или стомашни болки при стрес)

Тема 7. Отворен въпрос: емоционалната интелигентност (6 т.)

Отговорът трябва да има три части (по 2 точки):

1. **Определение:** какво е емоционална интелигентност – **разпознаване, разбиране и управление на своите емоции и на емоциите на другите.**
2. **Приложение:** как помага в семейството, с приятели, на работа или в училище.
3. **Поне два конкретни примера,** като за всеки обясните **коя част от емоционалната интелигентност се използва.**

Примери, които можете да използвате или да замените със свои:

- **Самоконтрол:** шефът ви критикува несправедливо – **вместо да избухнете, изчаквате и спокойно обяснявате своята гледна точка.**
- **Емпатия:** приятел е мълчалив и раздразнителен – **забелязвате, че нещо не е наред, и го питате как е, вместо да се обидите.**
- **Самоосъзнаване:** **разбирате, че сте ядосан(а) заради умора, и отлагате важния разговор с партньора си.**

- **Социални умения:** в спор между двама колеги изслушвате и двамата и помагате да се намери решение.

Тема 8. Есе: значението на психичното здраве (6 т.)

Структура:

1. Увод – ясна теза (например: „Психичното здраве е толкова важно, колкото и физическото, а в съвременния свят – дори по-застрашено.“).
2. Изложение – поне две причини, всяка обяснена, с използване на понятия от модула.
3. Заключение – обобщение и извод (какво може да направи човекът и обществото).

Възможни аргументи:

- Съвременният живот носи **стрес**: бързо темпо, натиск в работата, несигурност.
- Социалните мрежи водят до сравняване с другите, самота и **тревожност**.
- Психичното здраве влияе на **взаимоотношенията**, работата и ученето.
- Неразпознатите проблеми (**депресия**, **тревожност**) могат да доведат и до **психосоматични** заболявания.
- Все още има **предразсъдъци**: хората се срамуват да потърсят **психологическа помощ**.
- Грижата за психичното здраве е и обществена отговорност – училищни психолози, достъпна терапия, информираност.

Съвети за теста

- При въпросите с избор внимавайте за думите „само“, „винаги“, „напълно“ – отговорите с тях обикновено са грешни.
- В отворените въпроси използвайте точните понятия от модула и не пропускайте примерите.
- Пишете на книжовен български и проверете текста преди предаване.

Изготвил:

Боян Михайлов