

Ейдриън Фърнам

---

## **НОВАТА ПСИХОЛОГИЯ**

*50-те най-нови идеи, които  
оформят живота и работата ни*

София, 2026

Преводът е направен по изданието:

Adrian Furnham

**THE NEW PSYCHOLOGY**

*The 50 Newest Concepts That Are Shaping How We Live and Work*

© Adrian Furnham 2024

All rights reserved.

This translation of *The New Psychology* is published by IZTOK-ZAPAD Publishing House by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

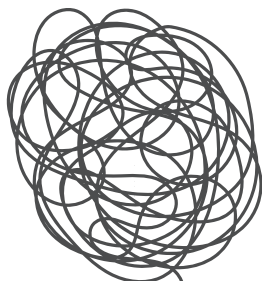
© Издателство „Изток-Запад“, 2026

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Даниела Атанасова, превод, 2026

ISBN 978-619-01-1793-3

ЕЙДРИЪН ФЪРНАМ



НОВАТА  
ПСИХОЛОГИЯ



50-те най-нови идеи, които оформят  
живота и работата ни

Превод от английски  
*Даниела Атанасова*



*На А. и Б., както винаги*

## Съдържание

<i>Предисловие</i> .....	7
1 Алтернативна медицина.....	14
2 Изкуствен интелект (ИИ).....	22
3 Автентичност.....	28
4 Големи данни.....	34
5 Невроизобразяване на мозъка.....	40
6 Когнитивни уклони.....	46
7 Конспиративни теории.....	53
8 Естетична хирургия.....	58
9 Любознателност.....	63
10 Киберпсихология.....	69
11 Тъмната триада.....	75
12 Дигитално лидерство.....	81
13 Професионално разочарование.....	88
14 Отвращение.....	95
15 Екопсихология.....	100
16 Изчерпване на егото.....	105
17 Шпионаж.....	110
18 Страх от пропускане на нещо важно.....	117
19 Теория на игрите.....	122
20 Игровизация.....	128
21 Биологичен пол и полова идентичност.....	134

22	Алчност .....	141
23	Хъс.....	148
24	Сврѣхчувствителност .....	153
25	Хумор .....	158
26	Синдром на самозванеца .....	165
27	Справедливост.....	170
28	Машинно самообучение.....	177
29	Психично-здравна грамотност .....	182
30	Микроагресии .....	188
31	Умствени нагласи .....	192
32	Анализ на социалните мрежи.....	198
33	Невроразнообразие .....	204
34	Носталгия.....	211
35	Сврѣхувереност .....	218
36	Страст .....	224
37	Личностна промяна.....	230
38	Поликултурализъм в психологията .....	238
39	Позитивна психология.....	243
40	Психологическа безопасност .....	250
41	Криза на възпроизводимостта .....	256
42	Голямото напускане.....	261
43	Психическа устойчивост .....	268
44	Структурно моделиране .....	274
45	Психология на тероризма .....	281
46	Имплицитни уклони .....	288
47	Носими устройства .....	294
48	Философията WEIRD.....	300
49	Уокизъм.....	306
50	Умора от видеоконференции.....	313
	<i>Показалец .....</i>	<i>320</i>

## Предисловие

Със сигурност от гледна точка на психологията живеем в интересни времена. Наскоро прегледах мои записки от студентските си години, което беше преди почти половин век, и открих, че учудващо малко от онова, което тогава са ме учили (поднесено добре и изчерпателно), днес се възприема за приложимо, полезно или вярно. Има теории, които бяха подложени на проверка и не я издържаха, появиха се нови идеи, някои преди тях бяха опровергани, а технологиите отчитат зашеметяващ напредък.

Науката се развива, правят се открития, възникват идеи, които се разгръщат и понякога отмират. Като останалите дисциплини и психологията не е застрахована срещу модни тенденции. Учили са ме, че психоанализата на Фройд е безинтересна и маловажна – своего рода бележка под линия в историята на психологията. Преподавали са ни теория на ученето, както и че е важно да знаем как се обучават плъхове и как се прави дисекция на мозъка им. Изучавахме „третата сила“, както наричат хуманистичната психология, която тогава бележеше възход. Всичко това ми се струва много отдавна: по онова време нямаше невронаука, нито изкуствен интелект, нито невроизобразяване на мозъка.

Използвах мейнфрейм компютър, за да анализирам данни. За целта занасях кашон с перфокарти до компютърната зала, слагех ги в компютъра и се връщах пет часа по-късно, за да взема разпечатката. Заедно със студенти часове наред интервюирахме хора по гарите (защото пътниците, които чакаха да сменят влака, често бяха много разнородна извадка и с готовност отговаряха на въпроси и попълваха анкети). Сигурно от моята докторска дисертация нататък в Оксфорд не е имало други, набрани на пишещата машина вместо на компютър.

В Лондонския университет имах късмета десетилетия наред да ползвам една от най-богатите библиотеки по психология в света. Тя разполагаше с оригинални списания, някои от които бяха отпреди 1900 г. Сега от дома си имам достъп до почти всичко, от което се нуждая. Бързо, лесно и без значителни разходи мога да събирам данни от цял свят за броени дни; освен това мога да правя сложни анализи на лаптопа си. Всичко това обаче е благодарение на *технологичните* промени. Ами идеите и теориите? Ние, които изучаваме човешкото поведение, разбираме ли го по-добре от поколението преди нас? Има ли нови, надеждни и точни методи за психологическа оценка и „лечение“? Докъде сме в сравнение с напредъка в медицината или в инженерните науки например?

Не е трудно да се направи както оптимистичен (чашата е наполовина пълна), така и песимистичен (чашата е наполовина празна) анализ на настоящото ни разбиране. Оптимистите ще посочат развитието в областта на невронауката и технологиите и отхвърлянето на остарели, безполезни и дори опасни схващания и практики. Песимистите ще изтъкнат, че още не можем „да излекуваме или предотвратим“ добре известни проблеми в образованието (напр. дислексия) или психични разстройства (напр. психопатия).

## Нови идеи

Най-успешната ми книга до момента – поне от гледна точка на продажбите – е „50 идеи от психологията, за които непременно трябва да знаете“ (*50 Ideas You Really Need to Know: Psychology*). Преведена е на повече от 30 езика и от нея са продадени над милион екземпляра. Издадена е на албански, чешки, португалски, словашки, испански, турски, японски, китайски, френски, немски, руски, малайски, бразилски португалски, нидерландски, тайски, сръбски, полски и на много други езици. Все още пристигат екземпляри по пощата и ми отнема известно време да установя на какъв език са.

Английското издание има десет тиража с твърда подвързия и наскоро беше пуснато на пазара и в малък формат с меки корици. Още го има из книжарниците по летищата в цял свят. Когато го подаря на някого, го съветвам да го сложи на нощното си шкафче,

да четете по една глава на ден и след два месеца вече ще е квалифициран психолог!

Както винаги, има предистория. Книгата е част от поредицата „50 идеи...“, като отделните заглавия са посветени на психология, икономика и т.н. Издателството намерило автор за заглавието за психология, но той се отказал в последния момент и затова се свързва с мен да ме попитат дали бих се заел да го напиша. Имаше две важни условия. Първото беше, че петдесетте идеи вече са уточнени и там нямам право на глас. Също така книгата (с обем 65 000 думи) трябваше да бъде готова за един месец. Всяка глава трябваше да е 1350 думи (нито повече, нито по-малко) и да включва цитати, източници, карета и хронология. Според мен успехът на книгата се дължи отчасти на тази структура.

Беше ми трудно да напиша някои глави по две причини: знаех или прекалено много, или прекалено малко по въпроса. Звучи абсурдно, но най-много ме затрудняваха теми, по които имах много познания, защото знаех колко са нееднозначни и нюансирани... Как да обобща сложни и спорни идеи с противоречиви заключения само в 500 думи и същевременно да бъде ясен?

Написах книгата от серията „50 идеи“ преди повече от десет години, но след нея издадох и друга: „Основи на психологията: 101 идеи, концепции и теории, които определят света ни“ (*Psychology 101: The 101 Ideas, Concepts and Theories That Have Shaped Our World*). Две трети от отзивите за нея в Амазон са с пет звезди и това също увеличава продажбите. Структурата наподобява предишната книга, но този път само аз имах думата за съдържанието. Подбрах теми, които са ми интересни – макар и повечето да са доста щекотливи и да съдържат въпроси, по които често има погрешни схващания.

И двете книги са доказателство за интереса на хората към психологията – най-вече към разбирането на себе си и на околните, – както и към усвояването на нови концепции.

## Най-новите, най-готините и най-секси идеи

Преди десет години в статия в „Сайколъджи Тудей“ (*Psychology Today*) бяха изброени 13 от „най-новите и готини идеи в психологията“. Критериите за избора им са, че са сравнително нови (ко-

то на практика ги прави „вълнуващи“), не са прекалено обикновени, научнодоказани са и са приложими във всекидневието. Ето кои са те:

1. метод на „замразяване на настроението“<sup>1</sup>;
2. обратна връзка по изражението на лицето<sup>2</sup>;
3. самоутвърждения;
4. склонност към ретроспекция (пълзящ детерминизъм);
5. блуждаещ ум;
6. техника „два пъти крак във вратата“<sup>3</sup>;
7. евристика на емоциите;
8. целеви шаблони<sup>4</sup>;
9. тъмната триада;
10. скъсване и възстановяване на връзки<sup>5</sup>;
11. страх от щастие;
12. самонаблюдение;
13. професионално призвание.

През 2017 г. излезе друга статия със заглавие „Десетте най-страхотни научни открития в сферата на психологията“ и те бяха:

10. В различните общества хората изразяват емоциите си по удивително сходен начин (т.е. усмивката е усмивка навсякъде по света).
9. Имате повече общи черти с обикновен гълъб, отколкото предполагате.

---

<sup>1</sup> Mood freezing – съзнателно потискане или контролиране на емоциите за дълъг период, което дава усещане за стабилност и контрол в стресови ситуации. [Всички бележки под линия освен изрично упоменатите са на преводача.]

<sup>2</sup> Facial feedback – според хипотезата за обратната връзка по изражението на лицето мимиките могат да повлияят и регулират емоциите ни, т.е. ако се усмихнем, това води до прилив на радост.

<sup>3</sup> Double foot-in-the-door – техника за убеждаване, при която преди основната молба към някого отправяме две по-малки искания с цел да увеличим вероятността да се съгласи да изпълни основната молба.

<sup>4</sup> Target template – мисловният образ, който насочва вниманието към определен обект или стимул.

<sup>5</sup> Relationship churning – повтарящ се модел на разделяне и повторно събиране с един и същ партньор.

8. Колкото повече плащате на някого да изпълнява скучна задача, толкова по-малко ще му харесва.
7. Хора като мен и вас могат да се подчинят на непознат дотам, че да убият друг човек.
6. За постигане на успех в живота емоционалната интелигентност често е по-важна от интелекта.
5. Около една трета от убийствата в Северна Америка днес са свързани с изневяра.
4. Хората стават по-щедри към другите, когато в стаята ухае приятно.
3. Обясненията на хората за действията им често са напълно погрешни.
2. Личностните ни качества почти не влияят на действията ни.
1. Не сме толкова отзивчиви, колкото си мислим.

## Как избрах темите в книгата

И така, какво е нова и важна идея в психологията? Кога можем да кажем, че дадена концепция е „нова“? По какви критерии се определя, че нещо е важно? Много идеи и концепции в областта на психологията могат да бъдат проследени назад в годините, но само защото нещо е ново и привлича вниманието, не означава, че то е важно, приложимо и ще издържи проверката на времето. Концепции, които идват на мода, често са подвеждащи и лишени от съдържателност и невинаги се приемат с ентусиазъм.

Също така трябва много да се внимава да не се допуснат две често срещани заблуди в психологията. При единия вид (заблудата „еднакво звучене“) се прави погрешното предположение, че две различни концепции, идеи или инструменти за оценка са еднакви, защото носят едно и също наименование; при другия (заблудата „различно звучене“) – че две съвсем сходни неща са различни само защото се наричат по различен начин. Иначе казано, първият тип грешка е убеждението, че два измервателни инструмента (например тестове или скали) с различни имена измерват различни конструкти, докато вторият вид заблуда се заключава в предположението, че два инструмента с едно и също наименование изследват един и същ конструкт. Циниците често причисля-

ват „бляскавите нови концепции“ именно към втория вид. Преди често се шегувах с термина „емоционална интелигентност“, на което в университета казваха „социални умения“, а баща ми наричаше „чар“.

Замислих се и дали новата идея или концепция трябва да бъде от областта на психологията, или може да идва от нови дисциплини като невронаука, поведенческа икономика или информатика. Къде е разделителната линия? Имам публикации относно образование, икономика, медицина, психология и психиатрия и напълно разбирам, че макар и да използват различни методи и модели, много от тях разглеждат едни и същи (важни) проблеми от различни ъгли. Очевидно е, че отделните дисциплини имат „различно виждане“ по едни и същи проблеми. Те прилагат различни методи и теории, за да се опитат да разберат сходни проблеми в човешкото поведение.

Подбрах темите в настоящата книга по следния начин. Най-напред съставих мой собствен списък въз основа на своя опит и интереси. По същество това е замисълът на „Основи на психологията“. След това изпратих списъка на 20 колеги по света с различни интереси и опит в областта на психологията. Всеки добави по още четири-пет свои предложения. Скоро списъкът набъбна до над 50 теми и реших да го покажа на мои приятели, които не са психолози, за да споделят какво им се е сторило интересно. Така успях да го съкратя и да махна няколко теми – например за прошката, за социалните медии и други. Когато накрая започнах да проучвам и да пиша, тук-там забелязах припокриване и видях, че някои категории и отделни теми трябва да отпаднат.

Убеден съм, че ще ме упрекнат в пропуски и неточности. Например ще кажат, че със сигурност е трябвало да включа това или онова, и ще попитат как въобще ми е хрумнало, че еди-какво си е нова идея. Чакайте малко – не мислите ли, че тези идеи са достатъчно интересни?

Освен това направих малко пазарно проучване с помощта на приятели (със склонност да критикуват), на които дадох няколко първоначални чернови. Установих, че те всъщност не искат да четат академична критика с множество препратки и обзор на всяка идея, а и за това са нужни много страници (така или иначе издателят ме беше ограничил до 1200–1500 думи на глава). В част от

главите включих свързани концепции, някои от които въобще не са нови, и това им се понарави много. Харесаха и предложението да има пояснителни въпросници или таблици. Така че без капка срам оставих пазара да диктува работата ми, което впрочем въобще не е лоша стратегия, въпреки че ще ми се наложи да понеса известна критика от страна на колеги от академичните среди. Също така, където сметнах за уместно, не се поколебах да цитирам свои предишни публикации.

Насърчиха ме да добавя и по няколко използвани източника в края на всяка глава. Това са предимно интересни и важни научни статии и книги. Някои са споменати в текста, други – не, но взети заедно, са своеобразно въведение в темата.

## Благодарности

Трябваше ми доста помощ за написването на тази книга. Работих с няколко сътрудници, които проучваха литературата и ми изпращаха актуални, изчерпателни и критични рецензии. Искам да благодаря специално на Джордж Хорн, че нахвърли първите чернови на някои от темите, по които знаех най-малко. Признателен съм и на невероятната ми литературна агентка Шарлът Робинсън, която ми помагаше почти с всичко. Освен това се свързах с различни хора за съвети и насоки по конкретни въпроси. Особено съм задължен на Томас Чаморо-Премюзик, Люк Треглоун и Сими Гроувър, тогава докторанти, а сега изключително успешни специалисти в избраните от тях области. Сред другите любезни и отзивчиви колеги са Джон Тейлър и Алистър Маклелънд. Но разбира се, както винаги, аз съм длъжен да поема отговорността за подбора на темите.

Ейдриън Фърнам  
Лондон, 2024 г.

## Източници

- Furnham, A. (2010). *50 Ideas You Really Need to Know: Psychology*. London: Quercus.
- Furnham, A. (2020). *Psychology 101: The 101 Ideas, Concepts and Theories That Have Shaped the World*. London: Bloomsbury.