



## Events, Meetings and Reports

# Позитивната психология: генезис, състояние и перспективи. Интервю с проф. д.п.н. Румен Стаматов

**Positive Psychology: Genesis, Status, and Prospects. Interview with Prof. Rumen Stamatov, Ph.D., D.Sc.**

Stoil Lyubenov Mavrodiev<sup>\*a</sup>

[a] Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

## Резюме

В текста се разглеждат генезиса и основни характеристики на позитивната психология, мястото ѝ сред другите направления в психологията. Акцентираща се върху постиженията и значението на позитивната психология за съвременния човек. Очертават се основни теми на изследвания. Дават се биографични сведения за основателя на движението – Мартин Селигман. Представя се проф. д.п.н. Румен Стаматов – един от най-целенасочените и утвърдени изследователи в областта на позитивната психология в България, неговото научно творчество и интервю, в което той споделя своите прозрения за това направление.

*Ключови думи:* Мартин Селигман; позитивна психология; направления в психологията; хуманистична психология; процъфтяване; благополучие; Румен Стаматов.

## Abstract

The text examines the genesis and main characteristics of positive psychology, its place among other areas of psychology. Emphasis is placed on the achievements and importance of positive psychology for modern man. Main topics of research are outlined. Biographical information is given about the founder of the movement - Martin Seligman. Introducing Prof. Rumen Stamatov, Ph.D., D.Sc. - one of the most focused and established researchers in the field of positive psychology in Bulgaria, his scientific work and an interview in which he shares his insights about positive psychology.

*Keywords:* Martin Seligman; positive psychology; trends in psychology; humanistic psychology; flourishing; well-being; Rumen Stamatov.



## Table of Contents

Интервю с проф. д.п.н. Румен Стаматов за позитивната психология

Проф. Стаматов, нека да започнем разговора за позитивната психология с нейното начало. Кога се появява позитивната психология? Може ли да се каже, че тя бележи своето начало с доклада на М. Селигман, изнесен през 1998?

Какво е новото, което позитивната психология огласява?

Какво по-конкретно предлага позитивната психология?

Би ли могло до се каже, че въпросът на който се опитва да отговори позитивната психология е

Как да се живее един живот, който си заслужава?

Какво е мястото на социалните отношения в изследователското поле на позитивната психология?

Опитът в осмисляне на позитивните траектории в развитието на личността неизбежно насочва търсенията към силните страни. Как се разбират силните страни в полето на позитивно психология?

Как се вписва в пространството на позитивната психология моралната проблематика? Моралното функциониране на личността е едно от измеренията на добрия живот, нещо, което може да се открие още при Аристотел. Един преглед върху изследванията в позитивната психология не показва изследвания, които са с насоченост върху моралния живот на личността. Така ли е в действителност?

Какво е мястото на позитивната психология в някои от най-разпространените области – например образованието и психологическото консултиране и терапия?

Какво е бъдещето на позитивна психология?

References

Psychological Thought, 2023, Vol. 16(2), 437-453, <https://doi.org/10.37708/psyct.v16i2.907>

Received: 2023-10-08. Accepted: 2023-10-11. Published (VoR): 2023-10-31.

Handling Editor: Natasha Angelova, Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria. \*Corresponding author at: of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad.

E-mail: [stoil\\_m@swu.bg](mailto:stoil_m@swu.bg)



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Психологията има кратка история като самостоятелна наука. От края на XIX век до днес, в нейното поле, се създават няколко големи програми, които не само са определяли облика ѝ, но са очертали и нейното бъдеще. В Съвременната психология се пресичат няколко пътя: на новите варианти и продължения на психоанализата, и бихейвиоризма,

когнитивизма, успешно се развива невронауката, и различни терапевтични направления. През 60-те г. на XX век се поставя началото на хуманистичната психология, която поставя нова линия на развитие.

Предшествващи влияния върху генезиса на позитивната психология: Главните представители на хуманистичната психология като Ейбрахам Маслоу, Карл Роджърс и Гордън Олпорт развиват теории и практики, насочени към човешкото щастие и благополучие. В тази връзка позитивната психология се явява логично и естествено продължение на хуманистичните идеи. Ерих Фром, Виктор Франкъл и Фриц Пърлс създават модели за здравата личност; Аарон Антоновски развива концепция за салутогенезата. Психоаналитично ориентирани автори постепенно започват да признават, че човек не се определя само от ранните детски преживявания и конфликти, а е способен на целепологане, и развитие през целия си живот; социалните сили също определят, и са източник за развитие.

Могат да се очертаят най-малко осем предшествващи влияния на позитивната психология. Първото влияние е хедонизмът, който е насочен към откриването на позитивните въздействия и афекти от преживяването на удоволствия. Второто влияние е евидемонията, която се фокусира върху растежа и развитието на индивидуалния потенциал. Третият източник е хуманистична, феноменологична и екзистенциална психология. Четвъртото влияние – традицията на позитивното психично здраве и активната профилактика. Петото влияние е основано на критика на капиталистическото общество и възходът на постматериалното общество. Шестото – подход основан на проучването на психическото благосъстояние, изкуството да живееш добре и качеството на живот. Седмото се основава на рационални подходи, насочени към преодоляване на негодите на живота. Осмото предшествващо влияние е свързано с проучванията за неуязвимост, посттравматичен растеж и психична устойчивост на базата на личната компетентност (Luis Fernández-Ríos & Mercedes Novo, 2012).

Позитивната психология възниква в края на XX век, във време, в което не малка част от хората се чувстват объркани, отчуждени, самотни и „изгубени“. Така, че нейната поява на сцената на психологията не е случайна, а по-скоро закономерна, и бих казал – необходима. Както отбелязахме по-горе – идеите на хуманистичната психология еволюират и се трансформират по естествен начин. На това ново направление започват



да се възлагат надежди – не само да решава екзистенциални проблеми на хората, но и да им даде нова перспектива.

Позитивната психология не е префасонирана и красиво опакована житейска психология, на която е предадена научност; тя не е приказка за щастлив и успешен живот, не е поглед с „розови очила“. Въпроси, свързани с щастието, добруването, благополучието са близки до хората и техния живот. Превръщането на толкова близки аспекти от живота в предмет на научни изследвания би могло да внуши, че психологията бяга от своята научност и си присвоява един обикновен житейски език, но това в действителност не е така. Всички конструкти и хипотези в позитивната психология се изследват, верифицират или отхвърлят по емпиричен път, чрез изследователските възможности на днешната психология.

Защо ни е необходима позитивната психология и как тя се вписва в съвременната психология? Днес психологията, на първо място е една система от десетки психологични науки, на второ място – в нейното пространство се пресичат различни течения, гледни точки и парадигми. Всичко това я прави сложна, пъстра, не хомогенна. Психологичното познание е по-еклектично, стремежи се да предложи един по-холистичен подход към човека. Но този подход би бил непълен без позитивната психология. Тя не е контрапункт на други направления, а дава, до някъде, нов и различен поглед към човешкото съществуване, разкривайки силните страни и позитивните аспекти на живота. Човекът започва по-осъзнато да се вълнува от въпроси за духовността и смисъла. Днес сме свидетели на много бързо увеличаване на броя на изследванията в областта на позитивната психология и този интерес не може да бъде определен единствено и само като „модно увлечение“. Развитието на позитивната психология се насочва все повече към разглеждането на духовни и теологични въпроси. Тя, вероятно, ще потенцира развитието на една нова духовна психология.

Човекът от постмодерността става все по-механичен, рационален, потънал във виртуалната реалност, и колкото повече се задълбочават процесът на дехуманизация, толкова повече днешният „хomo-виртуаликус“ ще има нужда да разбира и осмисля себе си.

Позитивната психология е повече от парадигма, тя е онтология за живота. В същото време е програма за формиране на личността, която дава насоки за това как още от най-



ранните етапи на онтогенезиса да се постави генезиса на силни и здрави черти у личността.

Позитивната психология има допирни точки с екзистенциализма и феноменологията, и може да зададе насоки за развитие на обществото, да даде надежда за бъдещето.

Основателят на позитивната психология е Мартин Селигман.

Мартин Селигман е роден в Олбъни, Ню Йорк на 12.08.1942 г. Дипломира се с пълно отличие с бакалавърска степен по философия в университета в Пристън през 1964 г. Заминава да учи психология в Пенсилвания и през 1967 г., защитава докторска степен по психология в същия университет. Разработва теорията за научената безпомощност. Селигман става професор по психология в Университета в Пенсилвания. Ръководител е на Центъра по позитивна психология към университета. През 1996 г. е избран за президент на Американската психологическа асоциация. Има 7 деца. Автор е на повече от 250 научни публикации и 20 книги. Трудовете му са преведени на над 20 езика. Награждаван е от АПА, Американската асоциация по приложна психология и от други престижни научни организации и университети. Основната му мисия от 2000 г. е популяризирането на Позитивната психология. Доктор Хонорис Кауза е на няколко престижни университета. М. Селигман поставя един много важен въпрос:

Как стана така, че социалните науки разглеждат човешките силни страни и добродетели - алтруизъм, смелост, честност, дълг, радост, здраве, отговорност и добро настроение - като производни, отбранителни или направо илюзорни, докато слабостите и отрицателната мотивация - тревожност, похот, егоизъм, параноя, гняв, разстройство и тъга - като автентични (Schultz & Schultz, 2006 p. 446).

Този въпрос е основополагащ и показва, че тази парадигма приема позитивните черти като автентични и определящи човешката личност. М. Селигман издига призив психолозите да развият по-положителна концепция за човешката природа и потенциал.

Метаанализът и контент анализът на научните трудове в областта на позитивната психология показват, че някои от основните конструкти и проблеми над които работят представителите на това движение са: субективно благополучие, щастие, оптималното човешко функциониране, автентичност, поток, майндфулнес, удовлетвореност от живота, оптимизъм, положителни афекти и др.

Позитивната психология по същество представя интегративен и системен модел за човешкото съществуване, който се докосва до екзистенциални въпроси като: човешки потенциал, личностна идентичност, щастие, благополучие и други теми, които са били игнорирани от бихейвиоризма, психоанализата и когнитивната психология.

Предметна област на позитивната психология:

Според Мартин Селигман позитивната психология „изучава силите и добродетелите, които карат индивидите и обществата да процъфтяват“. Целта на позитивната психология е да направи нормалния живот по-задоволителен, а не просто да лекуват душевните болести. Тези идеи се основават на убеждението, че хората искат да водят смислен и пълноценен живот, да култивират най-доброто в себе си (Schultz & Schultz, 2006; Stamatov & Sariyska, 2022).

Позитивната психология се занимава с изучаване това, което е правилно, добро за хората, техните положителни атрибути, предимства и силни страни. Нейната цел е да разбере и подхрани факторите, които позволяват на индивиди, общности и общества да се стремят да преживяват положителни неща (Kobau, et al., 2011).

За своето съвсем кратко съществуване Позитивната психология се е превърнала в движение, което е „набрало скорост“ и се разраства много бързо. Тя действително започва да променя фокуса на психологията към здравето и благополучието, и със сигурност ще определя образа на бъдещата психология.

### **Интервю с проф. д.п.н. Румен Стаматов за позитивната психология**

#### **Представяне**

Един от най-целенасочените и всеотдайни изследователи на позитивната психология у нас е проф. д.п.н. Румен Стаматов, преподавател във Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“. Академичната кариерата на проф. Стаматов е свързана с Пловдивския университет „П. Хилендарски“, където работи повече от 30 години. Там преподава възрастова психология и други дисциплини. Проф. Стаматов написва първия съвременен учебник по детска психология след промените от 1989 г., който е преиздаван няколко пъти. В Пловдивския университет поставя началото на системното изучаване на позитивната психология у нас, като започва да чете лекционен курс, създава и ръководи магистърска програма по позитивна психология. Постепенно разработва и други



лекционни курсове в същото научно поле. Под негово научно ръководство защитават дисертации редица докторанти, по теми от областта на позитивната психология.

Румен Стаматов е автор/съавтор на повече от 20 монографии и книги по психология. Сред тях са: „Вина, срам, емпатия“ (УИ „П. Хилендарски“, 2002), „Емоционално развитие на детето“ (УИ „П. Хилендарски“, 2000), „Позитивна мотивация“, съавторство със С. Сарийска (ИК „Хермес“, 2022) и др.

Проф. Стаматов публикува няколко монографии, посветени на фундаментални въпроси на позитивната психология: „Пътища към щастието“, в съавторство със Светлана Сарийска (УИ „П. Хилендарски“, 2017); „Смисълът в живота“ (УИ „П. Хилендарски“, 2020); „Пътуване към себе си“, в съавторство със С. Сарийска (УИ „П. Хилендарски“, 2020); „Позитивна психология“, съавторство със С. Сарийска (ИК „Хермес“, 2022), както и десетки статии по тази проблематика.

В книгата „Позитивна психология“ Р. Стаматов и С. Сарийска представят изчерпателно генезиса и развитието на позитивната психология, основните идеи и концепции. Разглеждат се въпроси като: щастието и благополучието, поток, наслада, осъзнатост, смисъл в живота, мъдрост. По интересен начин е разгледан въпроса за трансцендирането и рефлексията. Изследвани са позитивните отношения. Прошката е друга тема, над която целенасочено работят и към която имат афинитет двамата автори. Изложението се допълва и от въпроса за интервенциите в позитивната психология. Монографията е най-пълното и всеобхватно издание по позитивна психология у нас и може да служи и като „малка енциклопедия“. (Stamatov, & Sariyska, 2022)

В монографията „Смисълът в живота“ са обобщени прозренията по темата от гледна точка на екзистенциалната и позитивна психология. Представя се проблема за смисъла в концепциите на В. Франкъл, М. Селигман и Уонг. Авторът разсъждава за смисъла и загубата на смисъл, и смисълът на безсмислеността. Това са най-дълбоките и смислоопределящи въпроси за човека, а от тук и за науката психология. Проф. Стаматов търси източниците на екзистенциалния смисъл и добрия живот. (Stamatov, 2020).

Румен Стаматов и С. Сарийска тръгват да изследват пътищата към щастието в едноименната монография. Фундаменталният въпрос, който поставят е защо да бъдем щастливи, какво е щастието. Ценни са анализите, които правят относно благодарността и щастието. Конструктът „благодарност“ е представен в екзистенциален и духовен план.

Правят се връзки между: прошката и щастието, смисълът и щастието, щастието и добродетели, щастие и пълноосъзнатост. (Stamatov & Sariyska, 2017).

Позитивната психология е пътуване към себе си. В едноименната книга Р. Стаматов и С. Сарийска поставят фундаменталния проблем за познаването на самия себе си и трудностите в този процес. Интерпретация са получили въпроси като твърдостта на характера и силите на характера. В книгата има редица упражнения. (Stamatov & Sariyska, 2020).

**С. М.: Проф. Стаматов, нека да започнем разговора за позитивната психология с нейното начало. Кога се появява позитивната психология? Може ли да се каже, че тя бележи своето начало с доклада на М. Селигман, изнесен през 1998?**

**Проф. Стаматов:** Би било пресилено да се твърди, че позитивната психология започва от огласяването на нейната програма от Селигман. Зад позитивната психология се откриват много от идеите на хуманистичната и екзистенциалната психология, както и много от постиженията в останалите психологични направления.

**С. М.: Какво е новото, което позитивната психология огласява?**

**Проф. Стаматов:** Позитивната психология е движение, оформено в пространството на психологията, което чрез съвременните научни методи се опитва да разкрие същността и условията, които правят живота достоен да се живее.

Позитивната психология е съсредоточена върху осмисляне на движенията между позитивното и негативното във функционирането, върху силите на характера и добродетелите, които са залог за процъфтяване, благополучие, здраве и един добре изживян живот, който е живот с другите в справедливи институции.

Включените в позитивната психология теми очертават сложните отношения между позитивните и негативните измерения, в които се разгръща животът на личността като живот с другите. Заедно с това се открояват зависимостите и отделните концепции, линиите на застъпване и преобръщане, което конституира изследователското пространство на позитивната психология. С оглед на актуалните дебати позитивната психология се разглежда и като опит за обновяване на мисловните схеми, с които могат да се анализират по различен начин темите за добрия живот, механизмите на





пълноценното функциониране на личността, благоденствието, здравето, силните страни и способности, преживяванията и позитивните институции, в които протича съвместния живот. Позитивната психология предлага не само нови концепции, но и решения, изразени в различни програми и позитивни психологични интервенции за постигане на по-добър живот. Ето и няколко определения, които представят позитивната психология и нейното изследователско поле:

- научни изследвания на човешките силни страни и добродетели (Шелдън и Кинг);
- научни изследвания на условията и процесите, които допринасят за благоденствието или оптималното функциониране на човека, групите и институциите (Гейбъл и Хейд);
- наука и практика за подобряване на благосъстоянието (Ломас, Хеферон и Ивцан).

Снайдер и Лопес ([Stamatov & Sariyska, 2020](#)) определят позитивната психология като „научен и приложен подход за разкриване на силните страни на хората и насърчаване на позитивното им функциониране“.

Позитивната психология не се фокусира върху психичните заболявания, не остава в загрижеността за поправяне на слабостите и недостатъци, а се опитва да очертае пътища за изграждане на позитивните качества, за усилване на позитивните преживявания, силни страни и добродетели. Изследванията в това поле не игнорират постиженията в психологията, които осмислят негативните аспекти на личността и поведението. Тя е насочена не върху това, което е изследвано, а върху все още неизследваното. Може би поради това, Шелдън и Кинг определят основното послание на позитивната психология като: опит за приемане на една разширена перспектива относно човешкия потенциал, мотиви и възможности.

Позитивната психология очертава едно отдръпване от режима на мислене, които се съсредоточава върху негативните аспекти на функционирането и възтановяването на баланса, чрез насочването към позитивните аспекти, Може би това е посланието на позитивната психология (Селигман). Основният фокус на позитивната психология е как да се подпомогне постигане на процъфтяващ живот, който насърчава индивидуалното и общото благополучие (Нобъл и Маграт в [Stamatov & Sariyska, 2020](#)).



**С. М.: Какво по-конкретно предлага позитивната психология?**

**Проф. Стаматов:** Бих могъл да посоча няколко неща:

- концептуална рамка и теми за осмисляне на добрия живот, благоденствието, щастието, живота с другите, духовността, позитивните преживявания, трансцендентността, мъдростта, смисъла в живота, добротата, оптималното функциониране и на позитивните траектории в развитието, без да пренебрегва „режима на мислене“, оставащ при проблемите, патологиите, дисфункциите и начините на диагностициране и лекуване;

- единен език за описание на позитивните наративи на човешкия живот, на силите на характера и добродетелите; език, в който „неефективните модели на поведение, когниции и емоции се тълкуват като проблеми в живота, а не като разстройства или заболявания“, както казва (Мадукс);

- инструменти за оценяване на оптималното функциониране и благоденствие;

- програми и интервенции за изграждане на здравословен стил на живот и благоденствие и развитие на способностите, зад които присъстват ясно очертани механизми и процеси;

- перспектива, която разглежда човека в контекста на добротата, движен от желание за израстване и реализиране на своя потенциал, без да отрича тъмната страна и способността на човека да извършва зли дела, позитивната психология се опитва да разбере способността на човека да върши добри дела;

- цели, очертаващи теоретичните и практическите приоритети;

- подходи – „емпирична визия за разбиране и култивиране на добрия живот“, позитивната психология е приложна психология, която се опитва да постигне резултати на индивидуално и групово равнище;

- теми като щастие, силни страни, оптимизъм, мъдрост, които са конститутивни за добрия живот;

- ценностна позиция: темите, които са обект на разглеждане, са ценностно натоварени и открити за критичната рефлексия: позитивната психология не е прескриптивна, а дескриптивна – предоставя знания, които биха подпомогнали търсенията за постигане на добър живот и на преследваните цели.

Позитивната психология притежава свое тематично пространство. Изследването на Раск и Уотърс (Stamatov & Sariyska, 2020) отбелязва 233 теми в полето на позитивната



психология, които могат да бъдат групирани в 21 категории. Забележително е, че 30% от темите не са били обект на изследване преди нейната поява. Позитивната психология се опитва да обхване всички теми и концепции, независимо че са създадени в различните области, като им предложи „концептуален дом“.

**С. М.: Би ли могло до се каже, че въпросът на който се опитва да отговори позитивната психология е Как да се живее един живот, който си заслужава?**

**Проф. Стаматов:** В известна степен позитивната психология се опитва чрез съвременните научни изследвания, да отговори на този въпрос. Много от концепциите в позитивната психология върху психичното и субективното благополучие, оптималното функциониране, резилиънс засягат темата за добрия живот. Повечето от тези концепции се опитват да интегрират познатите от античността хедонистични и евдемонични перспективи, за да отговорят на въпроса на Сократ: „Как да живеем?“. Много от тези концепции интегрират различни конструкти, като позитивни емоции, позитивни отношения, оптимални преживявания и поток, смисъл, постижения, стремеж към съвършенство и развитие на собствения потенциал, самоактуализиране и трансцендиране, вътрешен интегритет и преодоляване на фрагментираността и още много допълнителни конструкти.

Разбира се между отделните концепции, които наброяват повече от 30 се откриват и препокривания. Един преглед на изследванията само върху психичното благополучие на (Хута и Уотърман в [Stamatov & Sariyska, 2020](#)) открива 11 различни концепции, които включват обединяване на 12 конструкта. В повечето от моделите на благополучието е отбелязано значението на отношенията.

**С. М.: Какво е мястото на социалните отношения в изследователското поле на позитивната психология?**

**Проф. Стаматов:** Може би значението на социалните отношения за осмислянето на благополучието и оптималното функциониране се съдържа в отговора на Крис Питърсън на въпроса как най-кратко може да се определи позитивната психология: „Другите имат значение“. В една дълга изследователска традиция, която е споделена не само от позитивната психология социалните отношения се разглеждат като конститутивни за оптималното функциониране и развитие на личността. Социалните отношения откриват



живота на аза като живот с–другите, очертават едно различно битие, в което азът легитимира себе си чрез отговорността за другите. Самото присъствие на другите трансцендира аза извън собствената граница и разкрива възможности за неговото осмисляне чрез грежата, любовта и отговорността за другите.

Присъствието на социалните отношения се открива във всички компоненти, които изграждат благополучието почти във всички предложени концепции. Социалните отношения са един от основните източници на смисъл на живота. Изследванията на Ламберт показват, че отношенията, преживени като значими са посочвани като основен източник на смисъл. Теориите за привързването също посочват значението на отношенията за развитието и благополучието. Социалните отношения засягат всяка от областите, които изграждат благополучието.

Бих искал да отбележа още една особеност. Повечето от изследванията проследяват ефектите от позитивните отношения върху отделните аспекти от функционирането на личността. Позитивната психология обръща внимание на един по-различен аспект – какво дефинира едно отношение като позитивно. Както и на още един аспект какво прави едно отношение позитивно или да функционира добре. Например, съществуват множество изследвания, които показват различните причини за разпадане на едно интимно, романтично или семейно отношение, но все още съществуват твърде малко изследвания, които показват, какво прави същите тези отношения да функционират добре, независимо от трудностите.

**С. М.: Опитът в осмисляне на позитивните траектории в развитието на личността неизбежно насочва търсенията към силните страни. Как се разбират силните страни в полето на позитивно психология?**

**Проф. Стаматов:** Представи си два подхода: първият подход се съсредоточава върху преодяването на слабостите, отклоненията от позитивното функциониране, а вторият върху – усилването или култивирането на силните страни. И двата подхода имат своите приложения и това се открива в различните практики, които се занимават с проблемите на благополучието и здравето. Това, което предлага позитивната психология е едно ясно определяне на силните страни. Един от забележителните проекти в позитивната психология принадлежи на Крис Питърсън и Мартин Селигман върху класификацията на



силните страни. Това е едно изключително мащабно изследване, което чрез сложни изследователски процедури разграничава 24 универсално признати силни страни, обединени в шест грепи добродетели. Това е един от малкото проекти, който предоставя описание на силните страни, на значението и употребите на силните страни, начини за измерване на силните страни и представянето им във формата на индивидуални профили, както и на стратегии за тяхното развитие. Ефектите от използването на силните страни са добре документирани в различни емпирични изследвания.

**С. М.: Как се вписва в пространството на позитивната психология моралната проблематика? Моралното функциониране на личността е едно от измеренията на добрия живот, нещо, което може да се открие още при Аристотел. Един преглед върху изследванията в позитивната психология не показва изследвания, които са с насоченост върху моралния живот на личността. Така ли е в действителност?**

**Проф. Стаматов:** В известна степен е така. Ако се обърнем към традиционните изследвания в областта на моралната психология ще открием, че повечето от тези изследвания са насочени към моралното мислене, моралните преживявания, моралната мотивация, моралната идентичност. Поне към настоящия момент тези теми не са в обсега на позитивната психология. Но позитивната психология очертава възможност за разбирането на моралния живот на аза чрез темите за благополучието, добродетелите и отношенията, които конституират отговорността за другите, което засяга моралния живот на личността. Анализите върху социалните отношения очертават хоризонт в който отговорността за другия е конститутивна за аза. Идеята за отговорността за другия съдържа няколко важни следствия:

- азът получава своята социалност чрез грижата за другия, социалността и моралността се откриват в пространството на отговорността за другия – отговорност, която е неотстранима и незаличима, самата уникалност на аза се открива чрез отговорността, аз съм този който е отговорен и тази отговорност не може да бъде преотстъпена, аз съм избрания;

- отговорността за другия придава насоченост на живота – моят живот придобива смисъл в положеността за другия;

- отговорността не е ограбваща, в „срещата с другия“, азът е придивизикан, оспорен, призван, среща, в която открива себе си по един обогатяваш за себе си начин .



Идеята за отговорността за другия, която е кинститутивна за аза очертава моралността на аза, която е неделима от добрия живот и оптималното функциониране. Една от тезите, които би могла да се разгърне е, че интерперносалните отношения не са просто пласт в добрия живот, а конститутивни за добрия живот и моралното функциониране на аза. С това разбирането за моралния живот се обръзва с екзистенциалните въпроси като присъствие в света, оправдаване на моето присъствието в света, връзката между моралността и з грижата за другия, посветеността на другия. Самата идея за социалните отношения вече полага търсенията в един разширен контекст, в който моралното мислене, моралните емоции и моралната идентичност биха могли да се осмислят в контекста на отношението към другия.

**С. М.: Какво е мястото на позитивната психология в някои от най-разпространените области – например образованието и психологическото консултиране и терапия?**

**Проф. Стаматов:** С времето в полето на позитивната психология се конструираха множество позитивни психологически интервенции (различни програми и дейности, насочени към усилване на благоденствието). Това създаде условия за едно обръщане на позитивната психология към клиничната практика, което се изрази в търсене на пътища за въвеждане на различни интервенции за справяне с психичните проблеми. Също така се създадоха и различни терапии. Бих искал да спомена Позитивната терапия създадена от Ръшид и Селигман, която е основана на концепцията за силните страни.

Освен в клиничната практика позитивната психология е с приложение и в образованието. Вече съществуват подходи към изграждане на образователни програми, основани на идеите на позитивната психология които интегрират психичното благополучие и здраве с традиционните училищни практики, насочени към развитие на академичните способности и постижения. Биха могли да се посочат още много приложения на позитивната психология, които напомнят, че позитивната психология е приложна психология.

**С. М.: Какво е бъдещето на позитивна психология?**

**Проф. Стаматов:** Това е интересен въпрос. Като оформено движение, със свое изследователско поле, концепции, теми и методи на изследване позитивната психология може да продължи по три различни траектории. Първата траектория очертава едно движение на завръщане и сливане в потока на психологията изобщо. Това движение



може да се обозначи като пълна интеграция с другите психологически дисциплини, което би довело до изчезване на позитивната психология като отделна област. Това означава, че позитивната психология е изпълнила своята мисия. Втората траектория очертава частична интеграция с другите психологични дисциплини, което означава че ще продължи да изпълнява своята мисия, като продължи изследванията по посока на преодоляване на съществуващите разриви. Изглежда, че тази траектория е най-предпочитана за позитивната психология. Третата траектория очертава едно неинтегриране, което изключва позитивната психология от останалите области и основните психологически програми, което би е изправило пред същата критика, която е предизвикала нейната поява. Съсредоточаването само върху позитивни аспекти на човешкия опит би било свидетелство отново за дисбалансираност.

Благодаря за интересния разговор, проф. Стаматов!

## **Funding**

The author has no funding to report.

## **Other Support/Acknowledgement**

The author has no support to report.

## **Competing Interests**

The author is a member of the Editorial board of Psychological Thought.



## References

- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D. & Thompson, W. (2011). Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. *American Journal of Public Health*. Aug2011, Vol. 101 Issue 8, pe1-e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300083>
- Luis Fernández-Ríos and Mercedes Novo. (2012). Positive Psychology: Zeigeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(2), 333-344.
- Schultz D. & Schultz S., (2006). *Istoriya na modernata psihologiya* [History of Modern Psychology]. "Science and Art" Publishing House, Sofia.
- Stamatov, R. & Sariyska, S. (2017). *Patishtha kam shtastieto* [Paths to happiness]. "Paisiy Hilendarski" University Publishing House, Plovdiv.
- Stamatov, R. & Sariyska, S. (2020). *Patuvane kam sebe si* [Journey to yourself]. "Paisii Hilendarski" University Publishing House, Plovdiv.
- Stamatov, R. & Sariyska, S. (2022). *Pozitivna psihologiya* [Positive Psychology]. Publishing house "Hermes", Plovdiv.
- Stamatov, R. (2000). *Emotsionalno razvitie na deteto* [Emotional development of the child]. University Publishing House "P. Hilendarski", Plovdiv.
- Stamatov, R. (2002). *Vina, sram, empatiya* [Guilt, Shame, Empathy]. University Publishing House "P. Hilendarski", Plovdiv.
- Stamatov, R. (2020). *Smisalat v zhivota* [The meaning of life]. "Paisiy Hilendarski" University Publishing House, Plovdiv.



Stamatov, R., Sariyska, S. (2022). *Pozitivna motivatsiya* [Positive motivation]. Publishing House "Hermes", Plovdiv.

## About the author

Stoil Lyubenov Mavrodiev is Associated Professor, Ph.D., D.Sc., in Department of Psychology at South-West University "Neofit Rilski". His scientific interests are in the field of History of Psychology, Basic Problems of Psychology, Psychoanalysis, Psychology of Stress and Health Psychology, Forensic Psychological Expertise. He has worked in the field of Transport Psychology. He was a forensic expert in psychology, at the beginning of his career he was a school psychologist.

## Corresponding Author's Contact Address [\[Top\]](#)

Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski",  
Blagoevgrad, Bulgaria.

E-mail: [stoil\\_m@swu.bg](mailto:stoil_m@swu.bg)

