

**ПОЗИТИВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ИНТЕРВЕНЦИИ:  
ЕМПИРИЧНИ ОТКРИТИЯ И ПРИЛОЖЕНИЯ**

**проф. дн. Румен Стаматов,  
доц. д-р Красимир Иванов**

Катедра „Психология“  
Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“

***Резюме:** Статията представя описание на различните видове позитивни психологически интервенции, приложение в клиничната и неклиничната област и условия, от които зависи ефективното им прилагане – мотивация, очаквания и нагласи, разбиране за щастието, контекст.*

***Ключови думи:** позитивни интервенции, щастие, благополучие, клинични и неклинични приложения*

**POSITIVE PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS:  
EMPIRICAL DISCOVERIES AND APPLICATIONS**

**Prof. Dr. Rumen Stamatov,  
Assoc. Prof. Dr. Krasimir Ivanov**

Department of Psychology  
Varna Free University Chernorizets Hrabar

***Summary:** The article presents a description of the different types of positive psychological interventions, application in the clinical and non-clinical field and conditions on which their effective application depends - motivation, expectations and attitudes, understanding of happiness, context.*

***Key words:** positive interventions, happiness, well-being, clinical and non-clinical applications*

## **Въведение**

Аналитичното поле, в което става възможно да се постави въпроса за позитивните психологични интервенции, до голяма степен е очертано от дебата за позитивността. Критичните анализи върху позитивните и негативните измерения в оптималното функциониране на личността формират разбиране, в което добрия живот е тематизиран чрез щастието, или субективното благополучие.

Поставянето на щастието в основата на повечето от концепциите оформящи полето на позитивната психология не пропуска да тематизира онези механизми, на равнището на интервенции чрез които може да се променя. Така интервенциите се разкриват чрез възможността да породят предвидими и описуеми следствия върху щастието.

Позитивната психология се опитва да осмисли и условията, които очертават ефективността на позитивните интервенции, границите на приложимост и трайност, чрез което се удостоверява техния вътрешен потенциал.

Настоящото изследване обсъжда проблемите свързани с приложенията на позитивните психологични интервенции и условията, които определят ефективността чрез емпирична достоверност.

## **Определение на позитивни психологични интервенции**

Следвайки анализите на (Schueller & Parks, 2014; Bolier et al., 2013; Layous & Lyubomirsky, 2014) позитивна психологическа интервенция се определя, ако удовлетворява следните критерии:

- да е насочена към усиляване на позитивността, което е условие за справяне с негативните събития и настроения, които биха могли да се преживеят (Seligman et al. (2006);

- да е с дълговременни ефекти;

- да е основана на концепции развити в полето на позитивната психология;

- да е емпирично потвърдена.

Изискването за емпирична достоверност на ефектите от дейностите, които конституират съдържанието на позитивните психологически

интервенции е прието като критерии за разграничаване от всекидневните употреби на различните дейности, насочени към усилване на позитивността (Parks & Biswas - Diener, 2013).

### **Позитивни психологически интервенции**

В проекта развит от позитивната психология са обособени различни категории позитивни психологически интервенции, приложими в клинични и неклинични популации за повишаване на щастието. Един от подтиците за развитието на позитивните интервенции е свързан с отговора на въпроса: Възможно ли е да се променят равнищата на щастие, като се отчетат генетичните и контекстуални влияния. Емпиричното изследване на (Lyubomirsky et al., 2005) отбелязва, че това е възможно като подчертава значението на различните дейности. Разбира се това не отстранява съмнението, че адаптацията към дейностите с които се извлича щастието, може да отслаби силата на въздействията, което предполага и завръщане към първоначалните равнища на щастие (Стаматов, 2018). Емпиричните изследвания откриват, че преодоляването на хедонистичната адаптация е с различна темпоралност, която се определя от персоналните особености (Boyce & Wood, 2011). По-късните изследвания на (Sheldon & Lyubomirsky, 2012 и Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, & Lyubomirsky, 2012) отбелязват значението на темпоралните промени, и очаквания относно продължителността на преживяването на позитивните емоции като условия за ограничаване или поне за забавяне на адаптацията. По този начин се появява необходимостта от изясняване на възможностите за ограничаване на силата на въздействие на различните дейности, което загатва и за потенциални трудности. Емпиричните и теоретичните изследвания обособяват следните групи позитивни интервенции: наслада, благодарност, доброта, емпатия, оптимизъм, силни страни, смисъл.

### **Емпирична валидност на ефективността на позитивните психологични интервенции**

Каква е ефективността на отделните интервенции в съдържателен контекст?

Емпиричните изследвания отбелязват позитивни връзки между дейностите свързани с насладата ( извличане на преживявания от сетивния

досег с богатството на обектите и повторението на определени дейности, насочени към креативно създаване на различни обекти) и позитивните емоции и благосъстояние (Schueller & Parks, 2014). Към тези дейности може да се отнесе и използването на активно-конструктивния отговор на позитивните преживявания, който също удължава насладата (Gable, Reis, Impett и Asher, 2004).

Емпиричните изследвания отбелязват позитивни връзки между дейностите свързани с благодарността и благополучието. Дейностите, които извличат благодарност - писане на благодарствени писма, водене на благодарствени дневници благодарствени посещения са с позитивни влияния върху извличане на позитивни емоции, благополучие, отслабване на депресивните състояния, подобряване на отношенията (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Стаматов, Сарийска, 2015).

Емпиричните изследвания откриват също реципрочни отношения между различните актове на доброта и щастието. Ангажирането с просоциални дейности влияе върху щастието. (Aknin, Dunn, & Norton, 2012). Различните изрази на доброта, независимо от размера, усилват щастието и потвърждават идеята че грижата за другите, може да подобри благополучието.

Влиянията на емпатията върху благополучието се откриват чрез връзките с отношенията, които са конститутивни за щастието, алтруизма и позитивните емоции

(Peterson, 2006; Стаматов, 2001). Съществуват емпирични изследвания, които откриват връзки между афективните и когнитивните изрази на емпатия и щастието. Изследванията на (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008) отбелязват влиянията на медитацията върху позитивните емоции, отношения и отслабване на депресивните симптоми и неудовлетвореността. Заставането на чуждата гледна точка преодолява разрывите между аз и другия и открива възможност за по-дълбоко преживяване на другия, което усилва отношенията и близостта /Стаматов/. Освен това емпатията влияе и върху прощката, което също е с позитивни ефекти върху отношенията и благополучието (Сарийска, 2014).

Изследванията откриват връзки между оптимизма и благополучието. Ефекти от оптимизма предизвикани от съсредоточаването върху позитивните аспекти на случващото се, са емпирично потвърдени. Дейността предложена от (King, 2001) „как виждам себе си в бъдещето по-най-добрия начин“ е със силни влияния върху благополучието. Активността Обобщение на живота“,

предложена от Seligman et al. (2006), която е насочена към предизвикване на размисли върху развите в ежедневния живот и идеалния живот, отразен в краткото описание на живот също е с позитивни влияния. По късно Lyubomirsky (2008) предлага версия на тези дейности, чрез които се преодоляват първоначалните ограничения, свързани с неповторяемостта и отново се потвърждават позитивните ефекти.

Проектът за силните страни обхваща дейности насочени към разпознаване и използване на самите силни страни, което води до повишаване на щастието и отслабване на депресивните симптоми (Parks & Biswas - Diener, 2013; Seligman et al. 2005).

Самото разпознаване не е спонтанен акт, а представлява целенасочено проведено диагностично обследване, при което се спазват основните постулати за водене на първично интервю (Кръстева-Иванова М.2020) извеждащо на преден план силните страни.

Това, което поставя под въпрос ефективността на тези дейности е разбирането върху възможността за развитие на силните страни (Biswas - Diener, Kashdan & Minhas, 2011), както и уместността при тяхната употреба в различните ситуации (Стаматов, 2020).

Критическите анализи подхванати още от екзистенциалната психология очертават връзката между щастие, удовлетворение от живота и смисъл (прегледите на Steger, Kashdan, & Oishi, 2008). Съществуват различни дейности като: избор на значима цел (Biswas - Diener, Kashdan & Minhas, 2011), създаване на наративи на собствения живот (McAdams, et al., 2001), отбелязване на позитивни събития произлезли от негативни събития (Folkman & Moskowitz, 2000), които са с позитивни влияния върху щастието и самоопределянето.

### **Приложения на позитивните психологически интервенции**

Позитивните психологични интервенции са с приложения в клиничната и неклиничната област. В клиничната област могат да се използват за ограничаване на риска от развитие на психични разстройства или като съпътстващи интервенции в терапевтичния процес (Lyubomirsky & Layous, 2013; Layous & Lyubomirsky, 2014), с което непряко влияят и върху щастието. В неклиничната област могат да се използват за усилване на щастието и развитието на способностите и оптималното функциониране.

### **Предизвикателства**

Въпреки емпиричната подкрепа, съществуват условия, които могат да ограничат ефективността на тези интервенции. Откриването на тези проблематични зони, очертава и границите на ефективното използване и отстраняването на когнитивните изкривявания свързани с разбирането за универсалната приложимост независимо от контекста и персоналните особености. В практиката проблемните зони са свързани или с прояви на незрялост на индивида, или с прояви на промени на поведението в континуума адаптация-дезаптация(Кръстева-Иванова М.2020)

Биха могли да се посочат няколко групи условия, които потенциално отслабват тяхното влияние. Ефективността на интервенциите се определя не само от съдържанието, но и от отношението към самата интервенция, от преживяването на нейната ценност и значимост, и от съгласуваността с опита на индивида. Изборът на интервенции зависи от равнищата на щастие, на потребностите, предпочитанията към отделните дейности, което релативизира ефективността при тяхното използване (Sergeant & Mongrain, 2011; Senf & Liau, 2013; Parks et al., 2012). Проучването на (Layous & Lyubomirsky, 2014) отбеляза влиянията на конструкти като култура и възраст върху ефективността на интервенциите.

Проучването на Sheldon et al. (2010) открива, че отношението към щастието изразено в приписаната ценност, влияе върху мотивацията за ангажиране с дейности за неговото поддържане. Parks & Szanto (2013) също установяват, че индивидите, които ценят щастието, се опитват да се възползват повече от предлаганите дейности за неговото повишаване. Разочарованията от опитите за постигане на щастие както и незнанието, какво може да допринесе за щастието също отслабват ефективността на отделните интервенции. В контекста на тези емпирични изследвания, това означава да се осъзнае, че ефективността на позитивните интервенции се конституира чрез единството на обективни и субективни влияния.

## Литература

1. Стаматов, Р. (2020). Смиълът в живота. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски”.
2. Стаматов, Р. (2018). Хедонистичната адаптация във времеви контекст на щастието. В . Позитивна психология, бр.2, стр. 51-86, Пловдив, Университетско издателство „Паисий Хилендарски”.
3. Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2015). Благодарността. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски”.
4. Стаматов, Р. Емпатията. Опит за психологическо разбиране. Пловдив: „Макрос“, 2001.
5. Сарийска, Св. (2014). Прошката. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски”.
6. Кръстева – Иванова М., Нашите „чужди“ деца мултимодален/интегративен/ модел за психологично консултиране на юноши с дезадаптивно поведение, ВСУ „Черноризец Храбър“, 2020, ISBN 978-954-715-704-0
7. Кръстева – Иванова М., Първичното интервю в индивидуалната практика, ВСУ „Черноризец Храбър“, 2020, ISBN 978-954-715-707-1
8. Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13, 347–355.
9. Biswas-Diener, R., Kashdan, T.B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *Journal of Positive Psychology*, 6, 106–118.
10. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
11. Boyce, C. J. & Wood, A.M. (2011). Personality prior to disability determines adaptation: Agreeable individuals recover lost life satisfaction faster and more completely. *Psychological Science*, 2011, 1397–1402.
12. Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.

13. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
14. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245.
15. King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
16. Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 3–12.
17. Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57–62.
18. Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391–402.
19. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
20. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
21. McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 474–485.
22. Parks, A. C. & Szanto, R. K. (2013). Assessing the efficacy and effectiveness of a positive psychology-based self-help book. *Terapia Psicológica*, 31, 141–149.
23. Parks, A. C. & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. In: T. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 140–165). Oakland, CA: Context Press.



24. Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion, 12*, 1222–1234.
25. Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
26. Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*, 774–788.
27. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410–421.
28. Senf, K. & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies, 14*, 591–612.
29. Sergeant, S. & Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *The Journal of Positive Psychology, 6*, 260–272.
30. Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the Happiness Adaptation Prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*, 670–680.
31. Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion, 34*(1), 39–48.
32. Schueller, S. M. & Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into individual happiness. *European Psychologist, 19*, 145–155.
33. Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality, 42*, 22–42.