



## РАВНОСМЕТКАТА:

### МАЛКО ИСТОРИЯ, БЛАГОДАРНОСТИ, ПРИЯТЕЛИТЕ И МНОГО НАДЕЖДИ ЗА БЪДЕЩЕТО НА ПСИХОЛОГИЯТА В БЪЛГАРИЯ

Хайгануш Кеворк Силгиджиян - проф.д.пс.н.<sup>i</sup>

#### Въведение: Поглед към изминалото време

Защо е това обръщане към миналото? Както мъдро ни напомня **Пол Рикъор**, историята е единственият начин да се покаже последователността на един процес. Историята, тази „разсеяна, но и вълнуваща достолепна дама”, както я представя **Ги дьо Мопасан**, често е способна да ни изненадва с неочаквани факти и разкрития. Към тази философия на изминалия живот, великолепно изследвана от професора на професорите-**Дончо Градев**, може да се добави следното: историята предлага една добра равностметка за значимите стъпки в предприемането на всяко начинание.

Главното очарование на историята, от гледна точка на индивидуалния наратив, може да се потърси в актуализацията на ярките образи на нашите приятели: **най-верните ни спътници в живота**. Много ми се иска да вярвам, че каквито и метаморфози да настъпят в нашите човешки привързаности, приятелството ще продължи да бъде най-верният предвестник на нашите лични постижения. Дано да бъде така!

След това самоизвинително въведение ще си позволя да припомня някои факти, свързани с **утвърждаването на психологическото познание в България**. От самото начало ще посоча, че молбата на някои от добрите ми приятели да споделя личните си впечатления за приноса на доц. Иван Паспаланов в развитието на българската психология, отключи цял поток от събития и факти. Ще си позволя да споделя някои от тях. По този начин силно се надявам да допринеса за ограничаването на феномените „**присвоена идентичност**”, „**фалшива идентичност**”, или „**Загуба на Его-идентичност**” (Erikson, 1950, 1963; Erikson, 1959, 1980; Erikson, 1974; Силгиджиян, 1976; 1998; 2000).

**Загубата на идентичност** е синоним на страх, безсилие и смърт, защото както ни напомня Ерик Ериксън „в социалната джунгла на човешкото съществуване не може да имаш чувството, че живееш без чувството за идентичност.” (Силгиджиян, 1996, с.7).<sup>ii</sup>

В съвременната позитивна клинична психология нееднократно е доказвано, че наличието на подобен **развитиен дефицит в „чувството за идентичност”** сериозно застрашава проспективното развитие на личността и преди всичко нейната **автентичност**. В много съвременни психологически перспективи автентичността на личността се концептуализира като сигурен източник за психичното здраве и преживяването на благополучие (Wood & Tarrier, 2010; Wood et al., 2008; Силгиджиян, 2011).

Следващите страници ще бъдат посветени на преодоляването на традиционната привързаност на психолозите към психопатологията и утвърждаването в България на нова по-жизнена перспектива в рамките на **позитивната психология на здравето**. (Seligman et al, 2005; Diener, 2000, Friedman, Ryff (2012); Силгиджиян, 2004; Силгиджиян, 2011; Петров, 2010, Силгиджиян, Папанчева, 2012; Занкова, 2012а; Силгиджиян, Папанчева, 2013). Отчитаме факта, че нашият опит за известна систематизация, както на постиженията, така и на загубите по пътя на психологическото познание, до голяма степен ще представи индивидуалната ни позиция за миналите, настоящите, а може би и за бъдещите събития. Наред с това, като съвременница на две епохи, силно се надявам да предложа на любознателния читател съпричастни факти за усилията на психолозите в България и предимно на нашите приятели за утвърждаването на по-голяма човечност и хуманност в нашия живот. В този калейдоскоп от образи и щастливо човешко присъствие, особено ясно се открояват постиженията на нашия приятел и колега доц. Иван Паспаланов. За съжаление, Ваньо отдавна вече не е сред нас и аз, която имах шанса да общувам не само колегиално, но и приятелски с него, едва ли ще дръзна да представя цялостна равносметка за неговите творчески и човешки присъствия. Надявам се, колегите да бъдат по-изчерпателни в това отношение. Това, което ще се опитам да направя, е да „вдъхна” живот на някои отличителни в съзнанието ми ярки картини или по-скоро „съвместни случки” по пътя на утвърждаването на силата на психологическото познание (вж. т.7: Какво ни дава ретроспективната перспектива? Приносът на Иван Паспаланов за приятелството и за българската психология). Признавам си, че актуализацията на тези „съвместни случки” с Ваньо, изтеглиха на светло много приятелски присъствия.

Твърде вероятно е в следващите страници да доминира, преди всичко, личностно ангажираният ми поглед към едни или други събития, в които съм участвала (а те не са малко). Тези събития се отнасят предимно до академичното ми и приятелско общуване в Софийския и Варненския Университет, в ценностно значими от моя гледна точка жизнени ситуации. В своето уникално изследване на човешкото развитие, Шарлота Бюлер, обозначава тези значими биографични събития като съдбовни (Силгиджиян, 2007). Надявам се, че моето пристрастно присъствие в утвърждаването на ценността на психологическото познание в България няма да представлява само исторически интерес. Но дори и да е така, според моите приятели историци (а те не са малко) интересът към миналото е добра гаранция за жизнеспособността на бъдещето. И аз ще се съглася с тях....

## **1. Началото: как беше интегрирана психологията на здравето в България?**

И така, от какво бях мотивирана след продължителните години на преподаване и изследване на човешкото развитие и на неговата кроскултурна динамика да предложа нов лекционен курс: ”Психология на здравето” (Силгиджиян, 2004; Силгиджиян, 2011, 2013; Силгиджиян, Карабельова, Занкова, 2008; Петров, Силгиджиян, 2011; Силгиджиян, Папанчева, 2011, 2012, 2013;<sup>iii</sup>).

Това се случи в Софийския Университет „Св. Кл. Охридски” (Философски факултет), благодарение на енергичната подкрепа на доц. д-р Евдокия Христова в края на 20-ти и началото на 21. век. Ще започна от самото начало, за да бъдат избегнати в бъдеще нездравословните заблуди и илюзии.

Първите ми идеи да се ангажирам с тази нова за България и преди всичко за мен област на познание и професионална практика бяха вдъхновени в Париж през далечната **1993г.** По това време бях ангажирана с реализацията на индивидуалния ми изследователски проект в рамките на програмата TEMPUS към С.N.R.S. Също така участвах с колективен доклад в работата на интернационалния конгрес, организиран от

INETOP (Silguidjian, Guerganov, 1994). На един от научните семинари имах възможност да се запозная с проф. Марилу Брюшон-Швейцер и предприетите от нея теоретични открития в рамките на психологията на здравето за изграждането на многодименсионален обяснителен модел за справянето със стреса (Bruchon-Schweitzer, 1994). По-късно се запознах и с френския принос в систематизацията на теоретичните и емпирични постижения в тази научна област (Bruchon-Schweitzer et Dantzer, 1994). Този колективен труд беше и първият ми, макар и непълнен източник за проектираната нова дисциплина.

По това време на специализацията ми в Париж (1993 г.) все още не бях твърдо „запленена“ от Психологията на здравето. Занимавах ме множество проблеми, свързани с „взривоопасната“ културна и политическа ситуация в България. Дори направихме с проф. Ирина Зиновиева (която също специализираше в Париж) изследователски проект, който докладвахме в „Юнеско“. Той беше посветен на управлението на социалните трансформации в конструирането на идентичността и изграждането на интердисциплинарна програма за превенция на националните, етническите и културни конфликти в България.

Намеренията ми да развия лекционен курс по психология на здравето бяха затвърдени през **1998 г.** по време на участието ми заедно с доц. д-р Катя Стойчева и д-р Марина Вълова в Европейската конференция върху личността (ESP 9) – Англия, Университета в Съри (Silguidjian, Stoycheva, 1998, p. 153). В хода на творческите дискусии се запознах с постиженията и книгата на Огден за основните теми в психологията на здравето (Ogden, 1996). Новото издание на този труд (2007 г.) и досега продължава да бъде ценен източник за постиженията в тази научна област.

От перспективата на изминалите години мога да преценя, че дълбоката ми мотивация да подготвя лекционен курс „Психология на здравето“, който преподавах почти едно десетилетие е била вдъхновена от основния ми изследователски и преподавателски интерес, а именно - **психологията на развитието, която разпростира принципа за позитивната личностна промяна върху цялостния жизнен път.** (Baltes, and Goulet, 1979; Baltes, 1987).

## **2. Моите вдъхновители**

Признателна съм на **проф. Ръоне Зазо**, учен от световна величина, който в началото на научната ми биография (1974 г.) ме прие в ръководената от него Лаборатория по психобиология на детето към Университета Рене Декарт – (Париж 5) и Националния център за научни изследвания във Франция – CNRS. Проф. Зазо, съвместно с Хектор Родригес Томе, съдейства за планирането и реализацията на първия ми сериозен изследователски проект. Той е посветен на протективната роля на Аз-концепцията на личността в жизненото проектиране и справянето с юношеската криза на самоопределението на личността (Силгиджиян, 1978; Силгиджиян, 1984). На проф. Зазо дължа и откриването на творческия заряд на диалектичката концепция на Анри Валон за развитийната и протективна роля на **личностната идентичност**, като развитиен механизъм не само за справяне с жизнените кризи, но и за и пораждането на радикално нови форми на самосъзнание и поведение. Те са ориентирани към откриването на ценностите, които ни въодушевяват към целите на нашия живот и поддържат жизнения смисъл на съществуването ни (Валон, Зазо, 1988; Силгиджиян, 1988; 1996, 1997, 1998, 2000, 2011).

## **3. Как може да се оптимизира здравословното личностно израстване?**

Този проблем е централен в позитивната психология на здравето, която стартира в България като ново поле на научно познание и професионална практика

(Силгиджиян, 2004; Силгиджиян, Карабелъова, Занкова, 2008; Силгиджиян 2011 Тодорова-Папанчева 2010, Силгиджиян, 2013; Силгиджиян, Папанчева, 2012, Занкова, 2012 а).

Като отправна точка при търсенето на източниците на здравословното личностно функциониране бяха възприети идеите на основния ми изследователски интерес, а именно психологията на развитието. Тази област на познание, която разпространява принципа за развитието върху цялостния жизнен път на личността, концептуализира три развитийни механизми за реализацията на този оптимистичен процес, а именно селекцията, оптимизацията и нещо много важно за съвременния стресогенен начин на живот - компенсация на загубите (Baltes, 2003).

От тази област на познание, а именно **психологията на развитието**, която утвърдих в България и не само дълго преподавах, но и в която все още вярвам, бе възприета **личностно-развитийната перспектива** като обяснителен принцип на възможностите за личностно, дори кризисно израстване, при сблъсък с болестта (Силгиджиян, 1982, а, в, 1985, 1992, 2004, 2011, 2013; Папанчева, Силгиджиян, 2011, Силгиджиян, 2013)<sup>iv</sup>.

Приложението на личностно-развитийния принцип и в психологията на здравето представлява системообразуваща отправна точка при отговора на централния за психологическото познание проблем, а именно: кои са и как да се оптимизират **протективните личностни ресурси** на вътрешният ни свят (Силгиджиян, 2004; Петров, 2010 а; Петров, 2010 в; Силгиджиян, 2011; , Папанчева, 2011; Папанчева, Силгиджиян, 2011; Занкова, 2012в). Именно тези т.нар. „протективни” или „имуногенни” личностни фактори способстват да се справяме с жизнените кризи (нормативни и ненормативни) и поддържат перспективността в развитието ни през цялостната продължителност на живота (Силгиджиян, 1992; Силгиджиян, 2004, 2011). Евристичните възможности на личностно-развитийната перспектива послужиха като отправна точка при подготовката и защитата на множество магистърски и дисертационни теми.

Голямо значение за концептуализацията и приложението на личностно-развитийния принцип в психологията на здравето имат и професионалните ми контакти с **Жорж Нютен** (Директор на лабораторията по експериментална психология и Център за изследване на Мотивацията и Времевата перспектива-Университета в Лувен, Белгия) (Nuttin, 1980). Благодарение на неговата професионална подкрепа, включително и с това, че ми предостави редица теоретични и методически източници, в България бяха проведени множество емпирични изследвания. Те бяха ориентирани на първо място към **българската адаптация и развитие на мотивационно-индукционния метод на Нютен (МММ)** (Силгиджиян, 1985). Това, което отличава българската адаптация, е по-доброто съдържателно и смислово разграничаване на мотивационните категории. Важен аспект на тази адаптация е включването на нова мотивационна тенденция, а именно целеобразуването и концептуализацията на различните нива на функциониране на „жизнения смисъл”<sup>v</sup>. Благодарение на българската адаптация, която предоставих на моите колеги, в България бяха проведени поредица от емпирични изследвания. Те бяха ориентирани към реализация на комплексна изследователска програма, която верифицира поредица от хипотези за развитийната функция на времевия хоризонт на личността, като „протективен” личностен ресурс. Ще представя възловите елементи на тази изследователска програма.

1. На първо място бяха осъществени поредица от **емпирични изследвания**, посветени на мотивационната функция на времевата перспектива за реализация на задачите на развитието през възрастовите периоди на юношеството, младостта и

средната възрастност (Силгиджиян, 1985; Димитров, 1989; Цекова, 1990; Христова, 2002).

2. На второ място беше изследван теоретичният проблем за влиянието на времевата перспектива върху личностната регулация на жизнения път (Силгиджиян, 1992). В тази цялостна изследователска програма, последователно разработвана още през 80-те години на ХХ в., специален интерес представлява проблемът за влиянието на времевия хоризонт на личността върху целеобразуването и справянето с деструктивните процеси през късните етапи на жизнения път (Силгиджиян, 1982а; Силгиджиян, 1982в).

В съвременната психология на здравето темпоралната променлива се разглежда като обяснителен механизъм за обогатяване на ефикасността на саморегулативните процеси, ориентирани към справяне с болестните заплахи в живота (Hall & Fong, 2007; Cameron, 2010). Тази идея послужи като отправна точка при теоретичната концептуализация и реализацията на мащабното изследване на сърдечно-съдовите интервенции, реализирано от Даниела Папанчева в УМБАЛ „Св. Екатерина“ (Тодорова-Папанчева, 2010 а, в, 2011а; Папанчева, Силгиджиян, 2011в).

#### **4. Поглед назад във времето: Каква е личната ми равностетка?**

За да продължа пътуването по следите на **не съвсем** „изгубеното време“ и за да бъда честна към преживяванията на далечните години, като контраст на съвременните интерпретации, които обикновено са под знака на „липсите“, ще посоча една от големите ми житейски печалби: истинското приятелство в духа на Екзюпери и Бялата приказка на Валери Петров.

**Имаше съпричастност** един към друг, имаше взаимно възхищение и гордост от постиженията, за разлика от актуалното отчуждение, безразличие и дори враждебност към съдбата и добруването на другите. За съжаление, подобна враждебност и дори агресивна отмъстителност, се оказват обичайна житейска практика особено при хора, на които всеотдайно и безкористно си съучаствал в живота. Защо тогава са толкова личностно пристрастни в намеренията си непременно да те наранят? Може би отново е прав професора на професорите: „Няма ненаказано добро!“. Защо ?

Много пъти съм разсъждавала върху този тъжен факт и съм търсила отговор на въпроса. Какво се случи? Може би в прехода към Новото време, обзети от ентузиазъм всички заедно, в името на общото ни Бъдеще, разрушихме Берлинската стена, но като че ли за общо нещастие всеки от нас си изгради индивидуална стена, за да се брани и предпазва от Другия, да го дебне или да го атакува (зависи от ситуацията, всичко е възможно!). Най-страшното на времето, в което живеем е липсата на всякакви морални „спирачки“ и дори на т.н. здрав егоизъм, който ни предпазва от автоагресивни действия и липса на времевата перспектива. В подкрепа на тези твърдения ще посоча динамиката на самоубийствата в България, дори при деца, които започнаха да придобиват застрашителни размери. Неотдавна стана ясно, че най-малкият самоубиец е едва на 7 години. Както обикновено се случва у нас, отключи се кампанийна активност, съчетана с извънредни очаквания към психолозите да овладеят, едва ли не по магически начин тази нещастна ситуация. И за пореден път се изясни, че отговорните институции не са наясно с проблемите, особено около неопределения професионален статус на училищния психолог. От дълги години към психолозите в образователната сфера се отнасят и се очаква, преди всичко, да бъдат педагогически съветници. Като преподавател в магистърска програма по „Клинична и консултативна психология“ съм споделяла възмущението на специализиращите психолози и клиницисти по отношение на този проблем<sup>vi</sup>.

Но индивидуалното възмущение не води до конструктивни промени. Крайно време е професионалната ни общност да предприеме сериозна **законодателна инициатива за спецификация и разграничаване на правата и отговорностите на професионалистите психолози, педагози, а може би и психиатри**. Убедена съм, че това разграничение е необходимо да бъде направено преди да бъде компрометирана психологическата наука в България. Така например за професионалната ни общност, твърде обезпокоителен е фактът, че с нарастването на публичния статус на психологията се нароиха един куп самозванци със съмнително образование и още по-сомнителни цели. Държа да напомня, че в някои държави за подобни самоинициативи и злоупотреби с професионалната квалификация се носи наказателна отговорност. Коректно е да посочим, че проблемът за превенция на нарастващата динамика на психичните заболявания и на нещастните случаи не е само български, а световен проблем. Накъде вървим? Когато бяхме млади, ние вярвахме в бъдещето, вярвахме във възможната промяна на обществения договор към по-голяма съпричастност и човечност. Дали тези мечтания навестяват днес и новите млади (т.н. ранобудни „студенти“) или са вече „демоде“?

## **5. Културните практики в България: Възможните здравни ефекти на дехуманизацията на човешките отношения**

Най-тъжният знак на времето, в което живеем, е галопиращият егоцентризъм и лекотата, с която хората са склонни да трансформират Другия в главен враг и препятствие към мечтаните цели в живота. Тази враждебност и дехуманизация на човешките отношения е, може би, причина за нарастващата депресивност на младите хора в България, както и за снемането на възрастовата граница на сърдечно-съдовите заболявания (Тодорова-Папанчева, 2011). Твърде тревожни са актуалните статистически данни за динамиката на болестните отклонения в България. По последни данни на Министерството на здравеопазването през 2013 г. има **драстично повишаване на относителния дял на психичните болести**. Психичните заболявания в България заемат първо място и изместват на по-заден план традиционно водещите сърдечно-съдови и онкологични заболявания. Нещо повече през последните години сме свидетели, че в социалното ни обкръжение проявите на остра депресия, както и разрушителната агресия към себе си и другите хора станаха почти всекидневие. А психологията на здравето изследва и доказва, че **качеството на междуличностните отношения, функционирането на социалните подкрепи, и преди всичко съхраняването на чувството ни за привързаност и съпричастност към другите са разковничето за здравето и дълголетieto** (Петров, 2010а). Освен това емпиричните изследвания, провеждани в позитивната психология на здравето и по-конкретно заключенията за ефектите на социалните подкрепи, убедително доказват, че възприеманата т.нар. “дарявана” социална подкрепа на другите е по-важна за здравето от реално получаваната социална подкрепа (Brawn, et al. 2003). Доказано е, също така, че хората, които в своето ежедневие дават по-малко емоционална и практическа подкрепа, живеят от 5 до 7 години по-малко от онези, които са социално ориентирани и са склонни да бъдат отзивчиви и загрижени за добруването на другите (Uchino et al. 2006; Vazques et al. 2009; Friedman, Ryff, 2012).

В светлината на тези многократно доказвани закономерности и до сега се питам как не разбрахме катастрофалните последствия на т.н. **вертикален индивидуализъм, констатиран в България, който изключва грижата за качеството на междуличностните или хоризонталните социални отношения**. Този тип роден индивидуализъм беше регистриран в началото на века в представително изследване на културните практики, реализирано с методологията на Х. Хофстеде и с

професионалното сътрудничество на доц. Соня Карабелова и проф. Е. Герганов (Силгиджиян, Карабелова, Герганов, Генов, 2007).

## **6. Каква е диференциалната специфичност на българския вертикален индивидуализъм и неговото различие от хоризонталния?**

Най-деструктивната характеристика, регистрирана в изследването на вертикалния индивидуализъм в България се изразява във факта, че нашите сънародници устойчиво са склонни да „изразяват симпатиите си към по-малко успешните и да завиждат на преуспелите” (Силгиджиян, Карабелова, Герганов, Генов, 2007). Тази особеност на родния вертикален индивидуализъм, установена като отличителна особеност на социалните репрезентации през 2000 г., се задълбочава пет години по-късно през 2005 г.

Друга отличителна особеност за българските културни практики е тяхната женствена ориентация. Тя се изразява в **ниската културна ценност, приписвана на амбициозния дух и индивидуалната отличителност** (пак там, с. 33). Получените резултати от две представителни изследвания на културните практики в България (през 2000 г. и 2005 г.) показват, че в нашата култура самоутвърждаващите се индивиди вярват, че хората са екзистенциално неравни. Нещо повече, през изминалите пет години българите продължават с все по-голяма убеденост да завиждат на успешните и да подкрепят неуспешните. Като следствие на тази убеденост в културните репрезентации, доминират схващанията за социалното неравенство. В този аспект може да се твърди, че индивидуалистичните ориентации в нашата култура придават по-голямо значение за йерархията и са резултат на фрустрацията на основната човешка потребност за саморазвитие и търсене на конструктивни начини за справяне с неизвестното бъдеще (Силгиджиян, Карабелова, Герганов, 2006).

Често се питам как ще виреем в тази враждебна самота, в която хората предпочитат много да завиждат и много да мразят. А в утвърдените демокрации, както твърди Триандис, в културните практики доминира **хоризонталният индивидуализъм**, който ограничава клокочестата омраза и включва наред със собствения просперитет и добруването на другите (Triandis, Gelfand, 1998).

Остава да се надяваме, че е възможна промяна в България от вертикалния индивидуализъм към хоризонтален, за което изследвахме, писахме и се надявахме (Силгиджиян и др., 2003). В една бъдеща перспектива дори вярвахме, че ако „разглеждаме враждебността и завистта към другия в българската култура, както и потребността от властова зависимост и подчинение като исторически и културно „грешно заучени стратегии”..., „може да се надяваме, че те могат да бъдат коригирани и трансформирани към по-голяма **емоционална интелигентност и човечност**”. Дано! (Силгиджиян и др., 2007, с. 73).

Може би има надежда и за нашата културна общност? В перспективата на утвърждаването на хоризонталния индивидуализъм в родната ни културна идентичност, тук е мястото да благодаря на доц. Соня Карабелова и проф. Енчо Герганов. Без техния всеотдаен професионализъм, българската наука щеше да бъде лишена от по-горе обсъжданите резултати за трудните и бавни трансформации на ценностите и културните практики в България. Анализирани в тази „Равносметка” факти представят обобщените резултати на две представителни национални изследвания. Те са реализирани в рамките на изследователската програма на Лабораторията за межкултурни изследвания на човешкото развитие и психично здраве в периода 2000- 2005 г. (специалност психология СУ ”Св. Кл. Охридски.”<sup>vii</sup>).

Коректно е да се посочи, че в тези сравнителни изследвания, освен методологията прилагана от Хофстеде, допълнително са използвани евристичните

възможности на доминиращата в европейската социална психология теория за социалните репрезентации (Moscovici, 1984). Този подход на европейската и по-конкретно на френската школа, към динамиката на ценностните системи за разлика от подходът в американската социална психология е когнитивно-емоционален. Той разкрива възможност да се изследва структурната организация на основните елементи на националните култури и да се отграничи централното образно ядро или ключов символ (т.н. „котва“) на социалните репрезентации (Doise, Clemence, Lorenzi-Cioldi, 1992). Двукратното изследване на динамиката на социалните и културни репрезентации (2000-2005 г.) показва, че в България, независимо от глобалните промени, централна „котва“ или ключов символ е преобладаващата носталгия към миналото с неговата морална дисциплина и по-голямата сигурност. Водещи ценности са „стремежът за стабилност, равновесие и ясно разграничаване на добро и зло“ (Силгиджиян, Карабелова, Герганов, 2006, с.34).

Сравнителните изследвания още в онези времена (2000-2005г.) представят **„Нарастващата несигурност в България: новата котва на националната култура.“** (ор. cit. 2006). Тази тенденция, понастоящем, може би се задълбочава. За съжаление, за актуалната динамика на националните ценности и културни практики, не разполагаме с научни факти, а само с житейски наблюдения.

## **7. Какво ни дава ретроспективната времева перспектива? Приносът на доц. Иван Паспаланов за истинското приятелство и за българската психология**

В една сравнителна (може би пристрастна) ретроспективна перспектива към преживяното и капитализирано „онова“ време **се откроява със силното си присъствие един колега - доц. к.п.с.н. Иван Паспаланов - всеотдаен приятел и талантлив психолог.**

Ваньо постави началото и разви в България не само теоретичната и експериментална психология на личността, но и с голям ентузиазъм щедро раздаваше идеи, методики и вдъхновено проектираше заглавия и титулни страници за бъдещите ни студии и монографии. Е, някои от тях бяха написани и публикувани, други останаха като знак на приятелска и колегиална съпричастност.

Ваньо беше съдбоносно привързан към търсенето на изворите на психологическото познание. В неговата жизнерадостна и пълна с изненади житейска философия, все пак имаше някакви твърди правила: пишещата машина (включително и моята „Марица“), трябваше винаги да бъде заредена с бял лист и готова за писане. Друго правило определяше стратегическите цели в живота, а именно: на всяка Нова година под елхата вместо играчки, желателно е да има авторска книга (задължително с твърди корици!). И досега, при всяка Нова книга на проф. Дончо Градев (разбира се с твърди корици) си припомняме тези мечтания на Ваньо.

Общуването с Иван Паспаланов носеше истинско удовлетворение. Неговото чувство за хумор беше неизчерпаемо и винаги радостен смях преливаше в приятелското ни обкръжение. Ваньо поддържаше професионални контакти с психолози от световна величина и заедно с Димитър Щетински, Катето Стойчева и Жорж Балев, завещаха на българската психология познания и изследователски методи с непреходна ценност. Но както се случва и в най-щастливите приказки, не всичко около Ваньо беше изпълнено с възхищение и добронамереност. Неговият живот беше яростно съпътстван от разрушителна завист и всекидневно поддържана действена злонамереност, която твърде рано повали този талантлив и блестящ учен.

В контекста на една доброжелателна ретроспективна перспектива не мога да отмина с мълчание приноса на Иван Паспаланов, както и неговите енергични усилия за създаването и успешното функциониране на редакционна колегия „Съвременна



чуждестранна психология” към Държавно издателство „Наука и изкуство”. Съставът на редакционната колегия включваше следните психолози: Георги Йолов, Здрава Иванова, Хайгануш Силгиджиян, Велина Топалова, Иван Паспаланов, Христина Гъркова. В рамките на това почти извоювано звено в онези времена на сериозна и бдителна цензура, благодарение на авторитетната подкрепа на проф. Георги Йолов (непрекъснато активирана от колегата Иван Паспаланов), успяхме да планираме и да публикуваме редица значими западни автори (така ги наричаха по онова време). По-късно редакционната колегия на „Съвременна чуждестранна психология” съвсем естествено престана да функционира. Дори много от нейните ентузиазирани инициатори ни напуснаха и не са вече между нас. Въпреки това с научния авторитет и името на някои от бившите членове на редакционната колегия бяха допуснати не съвсем коректни манипулации от колеги-преводачи. Многократно съм реагирала, на едни или други своеволия и самоинициативи, но безуспешно... Какво да се прави? Ново време...нови ценности....

И досега като чета писанията на Ваньо си мисля, че истинската посветеност на психологическата наука предполага специфична душевност, искреност и всеотдайност, както в научното познание, така и в човешките отношения. Без тази смислообразуваща перспектива в жизнената философия, независимо от някаква формална професионална компетентност, трудно се постига не само научен, но и личностен напредък. През дългите години на приятелско и професионално общуване с Ваньо, Лени и Милчето Паспаланови и другите жизнерадостни, в онези времена, колеги от Университетския блок на Младост 3, разбрах,че споделеното приятелство ни дава много мъдрост. То оптимизира личностните ни ресурси и ни насочва към съдбоносни жизнени решения: как да поддържаме открит своя времеви хоризонт; как да бъдем човечни към самите себе си, като бъдем искрени и автентични към най-верните ни спътници в живота, а именно нашите приятели. На всички тях - моите вдъхновители, всеотдайните ми многогодишни и нови приятели, талантливите ми дипломанти и докторанти, любознателните студенти и най-вече на доброжелателните ми колеги, посвещавам сърдечните си благодарности.

Като правя равностметка и вървя по пътеките на изминалото време мога да осъзная, че най-безгрижни и жизнерадостни са преживяванията ми, свързани с красивата ни морска столица. Далеч във Варна, обкръжена от приятели, бяха и последните ми преподавателски изяви. В биографичната ми памет с особена яркост се открояват сърдечните ми и безконфликтни отношения с колегите от Варненския Свободен Университет (наистина Свободен) и преди всичко приятелското и професионално общуване с проф.д.пс.н.Галя Герчева.

И накрая, но не на последно място, искрено съм признателна на Люско (проф.д.пс.н. Людмил Георгиев), всеотдаен приятел и вдъхновяващ изследовател . Дано неговата отдавна забравена в нашето съвремие „рицарска” всеотдайност да не бъде жертвана и огорчена от т.н. „герои” на новото време. Надявам се също така проф. Ваня Матанова (Моята деликатна и красива приятелка), ентузиазираният ми съмишленик (доц. д.пс.н. Соня Карабельова) и моите талантливи последни докторанти (Даниела Тодорова-Папанчева, Даниел Петров и Катерина Занкова) да продължат делото, защото хората се разболяват, но преди всичко страстно желаят да живеят и да се радват на този живописен и шарен свят. Надявам се тази област на познание „Психология на здравето”, както и налагащата се през новия век „Позитивна Клинична Психология” да се ангажират с утвърждаването на една оптимистична и жизнеутвърждаваща визия за бъдещето на човешкия дух.

Общо взето, надявам се не само да продължим идеите на Ваньо за едно по-добро и по-перспективно бъдеще на психологическата наука,но да обогатим тези идеи с нови

измерения. И както ни внушават нашите по-млади и енергични колеги, в актуалната ситуация в България по-важно и по-естествено е да продължим търсенето на пътища, чрез които **психологията да отговаря все по-адекватно на предизвикателствата на времето, в което живеем.** (Георгиев, 2013). В тази перспектива ще припомня дълбоката далновидност на родните социални психолози и по-конкретно изследователските прогнози на колегата проф. Л. Георгиев. Още преди години, при защитата на своята докторска теза, той предсказа, че отказът от търсенето на психологическите измерения на социалните, етническите и национални напрежения в родната ни действителност ще направи всякакви други анализи (политически, социологически, исторически) не само по-бедни, но и лишени от всякаква „прогностична ценност” (op.cit). В тази перспектива проф. Минчо Семов написа в предговора на една от „Критиките” на Людмил :”Това е една от книгите, в която има нещо възрожденско, нещо разкрепостяващо, и възбуждащо интереса и мисълта.(op.cit. ,p.9). Ректорът на СУ, Проф. Минчо Семов вярваше в обновителната сила на психологическото познание. И не само това. Той , реално действаше за едно по –добро бъдеще на психологическата наука. А какво прави психологическата ни общност?

## **8. Съдбовни или „върхови” събития в живота (според А. Маслоу, а може би и Селигман)**

*„Ако сте имали късмета да живеете в Париж, където и да отидете по-късно в живота си, той остава с Вас, защото Париж е един Безкраен празник“  
Ърнест Хемингуей*

Когато преди много години за пръв път прочетох тези откровения на моя любим писател, светкавично се съгласих, защото неочаквано за онези времена, имах шанса да пътувам и да работя неколkokратно, макар и за кратко време в Париж (през 1974 г., 1979 г., 1983 г., 1989 г. и последно през 1993 г.). И досега като чета отчетите, които бяхме задължени да правим, (след всяка командировка), искрено съм впечатлена от огромната ми работоспособност по онези времена. Все пак младост и жизнерадост!

Сега от висотата на изминалите години, чистосърдечно мога да преценя, че най-голямо значение, почти съдбовно, има първото ми пребиваване в Париж. То продължи три месеца – от края на 1973 г. до началото на 1974 г.

Тази моя първа Парижка специализация, макар и кратка, беше наистина безкраен екзистенциален празник.

Имах шанса да общувам не само с цвета на френската психология, но и да споделям въодушевлението си с едни от най-личните представители на българската интелигенция. Нашата българска група, която през деня обитаваше предимно университетите и библиотеките, а вечер покоряваше „люлката на цивилизацията”, включваше много историци: на първо място емоционалният и интелектуален „вулкан” Бачо Кольо (чл. кор. проф. Николай Генчев), мъдрият и добронамерен към човешкото достойнство и историческата достоверност Илчо (акад. Илчо Димитров), чаровната изследователка на гръцката „мегали идея” - Надинка (сега професор д.и.н. Надежда Данова), всеотдайната проф. Крумка Шарова. Това преобладаване на историци „в българското интелектуално нашествие в Париж” отчасти се дължи на факта, че по онова време катедра „Психология“ беше в рамките на Философско-исторически факултет на СУ. Наред със силното историческо присъствие, българската ни група беше анимирана от артистичното присъствие на Биса (сега проф. Бистра Атанасова), а по онова време - д-р по актьорско майсторство във ВИТИЗ, пристрастена към руската

школа на Станиславски и френската на Витез. Артистичното присъствие се допълваше от Филипина - пианистка. По-късно при нас долетя от Университета в Екс ан Прованс (Център на френската когнитивна социална психология) Велина Топалова (ст.н.с. и директор на Института по социология към БАН - от 2003 г. до 2008 г.).

В онези времена ☺ (1973-1974 г.) всички бяхме въввлечени от Солженицин и неговата жизнена история. На левия бряг на Сена приветливи книжарнички щедро предлагаха бесплатна литература (предимно на руски език). По-късно голяма част от тази литература, почти по мистериозен начин, се появи в България, сред „инак” мислещите родни интелектуалци.

## **9. Да можеш да простиш загубите и пак да си благодарна за постигнатия напредък в живота**

А сега малко паметни биографични събития, може би транзитни, а може би и съдбовни? (Силгиджиян, 2007). Като изследовател на жизнения път на личността, колкото и да се опитвам, не мога да си представя развитието на научната и личната ми биография, ако **писмото-покана на проф. Зазо** за една по-продължителна специализация към CNRS /Париж-5/ не беше отменено с мълчание и едва ли не с укор. А проф. Зазо, както вече споменах, беше признат за учен от световна величина. Ето защо, за онези времена ми стигаше неговата позитивна оценка за изследователската ми работа в ръководения от него институт в Париж. На проф. Зазо съм признателна и за позитивната оценка на презентациите, които направих в научния семинар върху теоретичното наследство на Ерик Ериксън. **Припомням, че годината беше 1973-1974** По онова време, може би и аз, като повечето хора се надявах и вярвах, че всичко хубаво и силно желано в живота, ще се случи. И наистина през времето на професионалната ми биография многократно (макар и за кратко време) имах шанса да работя с френските колеги и най-вече да живея в една друга, по-човешка и по-съпричастна атмосфера.

Освен този може би пропуснат шанс в живота, припомням си и друго подобно събитие. Получих **покана от проф. Даниел Офър** от САЩ и по-конкретно от Болничен Център в Университета на Чикаго да участвам в Межкултурно изследване на 14 държави, посветено на конструирането на Аз-образа и справянето с юношеската криза на идентичността. **Това се случи 1983-84 г.** Във втората и третата покана дори ми предложиха подготовка на изследователските тестове, както и статистическа обработка на резултатите. И този път т.нар. „бдителни” за пореден път пресякоха межкултурните ми аспирации. Независимо от това, благодарение на проф. Г. Йолов (директор на Института по психология към БАН) и най-вече на професионалното сътрудничество и човешка подкрепа на проф. Енчо Герганов успях да направя изследването и адаптацията на теста на Д.Офър в България.(Силгиджиян, Герганов,(1986); Silgidgian, Gerganov, 1994). Нещо повече - книгата, която публикувах върху генезиса и изследването на идентичността (Силгиджиян, 1998), бе наградена от БАН през 2000 г. с първа награда за академичен принос в обществените науки. За това отличие съм признателна и на моите колеги проф. П. Александров ,проф. Л. Георгиев и проф. Д. Градев, които направиха възторжени рецензии.

И тъй като съм започнала актуалното пътуване по следите на не съвсем „изгубеното Време”, ще си позволя да споделя един друг, „доброжелателен факт” в жизнената ми биография: обсъждането и **решението на партийната група на спец. Психология да ми бъде отнет основният лекционен курс и предоставен на друг колега.** И всичко това се случи, в началото на активната ми професионална кариера (1985-1986 г.), въпреки че бях млад доцент, кандидат на науките, бях провела оригинално за онова време изследване, бях публикувала книга, която бе наградена за фундаментален принос в психологическата наука.(Силгиджиян,1978). Благодарение на

мъдрата подкрепа на верните приятели и колеги Иван Паспаланов, Дончо Градев, Л. Николов и най-вече на „вечният като времето” професор Павел Александров, **успях да простя**, след като , продължително се настрадах, пътувах до другия край на София и дори кандидатствах и взех диплом за ст.н.с към БАН. След това реших да не се предавам, не напуснах СУ, не се преместих в катедра „Социология” (въпреки предоставената ми възможност от проф. Любен Николов) и простих. И не само простих, но се заех със своята любима работа и **успях да трансформирам загубите в постижения**, както ме съветваше „професора на професорите”. И наистина, през многогодишната ми професионална кариера, въпреки здравословните проблеми в дома ми, направих нови и бих казала оригинални лекционни курсове, които не бяха преподавани до този момент в Софийския Университет. Между тях със своята значимост, както за научното познание, така и за обществената практика в България се открояват утвърждаването на **Психологията на развитието в перспективата на жизнения път на личността**; лекционните курсове посветени на **Межкултурните различия в психическото развитие** и на **Психосоциална зрялост и реализация**. Към тях ще добавя и по-новите дисциплини в развитието на специалност Психология, посветени на **Психологията на здравето/ 2000-2009 вкл./** и **Адаптацията и справянето с жизнените кризи /2000-2013/**

Наред с това без излишна скромност ще посоча реализацията на инициативата ми за създаването, както и многогодишната успешна дейност на Учебно-научната лаборатория: **Межкултурни изследвания на човешкото развитие и психичното здраве**. В рамките на научната програма на това звено, повече от едно десетилетие,(1997-2009) беше осъществена емпирична верификация на редица оптимистични идеи на позитивната психология на здравето. Необходимо е да посоча, че идеите на позитивната психология се възприемат с ентузиазъм от младите ни колеги, което стимулира планирането и успешната защита на множество магистърски и докторски тези. Ще цитирам някои от по-значимите (Занкова, 2008; Петров 2010; Димитрова, 2011, Тодорова- Папанчева, 2011; Хаджихараламбус, 2010).

Важен аспект на научно-изследователската дейност на лабораторията е адаптацията и стандартизацията на представителни за изследователската практика въпросници и скали (Силгиджиян, 2004, 2011; Стефанова, 2005, Занкова, 2007; Силгиджиян, Карабельова, Занкова, 2008; Тодорова-Папанчева, 2010 а, в; Петров, 2007, 2010 а; Занкова, 2011; Петров, Силгиджиян, 2011; Тодорова-Папанчева, 2011). Така например, благодарение на предприетата адаптация на редица методи, включително и на въпросника за оценка на евдемоничното благополучие (Ruff), са реализирани мащабни изследвания в София и Варна<sup>viii</sup>. В тази комплексна изследователска програма бяха верифицирани редица хипотези за ефектите на преживяването на благополучие върху развитието на личностните ресурси, справянето с болестните заплахи и оптимизацията на издръжливостта и психичното здраве на личността. (Силгиджиян, 2004, Силгиджиян, Карабельова, Занкова, 2008, Петров, Силгиджиян, 2011, Занкова, 2012). Един от позитивните ефекти на този подход, който е водещ за работата ми в магистърска програма ”Клинична и консултативна психология”, е включването на студентите в изследователския процес и предоставената им възможност за самооценка, както на протективните така и на рисковите предиспозиции, които възпрепятстват здравословното им и щастливо личностно израстване. В този контекст на професионалната подготовка на бъдещите магистри, в рамките на дисциплината „Адаптация и справяне с жизнените кризи”, съвместно с моите докторанти, е предприета важна промяна в преподавателската стратегия. Наред с количествените методи (които доминират в подготовката на студентите бакалаври) студентите-магистри прилагат и осъзнават, личностно-развитийните предимства на

качествените, процесуално-ориентирани методи (Силгиджиян, Папанчева, 2013). Качествените методи все повече се прилагат в изследователската практика и в съвременната критична психология се разглеждат като „верният път“ за справяне със „сциенистката ориентация на традиционната“ психология (Градев, 2012). Във връзка с приложението на два от тези методи в преподавателската практика, а именно „Дневник на позитивните и негативни събития в моя живот“ и „Имунизация за щастие“, получихме от бъдещите клинични психолози много благодарствени писма<sup>ix</sup>.

Необходимо е да се посочи, че в рамките на утвърждаващата се в България позитивна клинична психология качествените методи, ориентирани към развитие на личностните ресурси за оптимизиране на психичното здраве, все повече се налагат (Силгиджиян, Папанчева, 2012, 2013). В тази насока се утвърждават и новите подходи в психотерапевтичната практика (Силгиджиян, 2011). Така например, при справянето с депресивната симптоматика се изследват личностно-развитийните възможности на терапията за благополучие, която се основава на концептуалната рамка на К.Риф и теориите за евдемоничното благополучие (Занкова, 2012). В тази перспектива очаквам, че моите последователи, особено в рамките на позитивната клинична психология, ще осъзнаят развитийната и благородна сила на качествените, процесуално-ориентирани методи за справяне със стреса и оптимизиране на благополучието (Силгиджиян, Папанчева, 2013.)

В моята равностметка за извървяните години, може би наред с преподавателската и изследователска ми работа, е резонно да се понамери място и за всеотдайната ми съпричастност в професионалното израстване на редица колеги. С приятелски ентузиазъм подкрепях и написах много възторжени препоръки и рецензии. Този добре известен факт, според родните стандарти за социалните ни практики, не във всички, но в някои конкретни случаи, едва ли, ми предвещава, особено щастливи дни. Но за мен това не е изненадващо. По-скоро съм загрижена за отговорите на проблема за бъдещето на професионалната ни общност и по-конкретно за бъдещето на психологическата наука. Много ми се иска да вярвам, че в нашите професионални и човешки взаимоотношения има вероятност за утвърждаването на по-хуманен и по-съпричастен стил. И дано моите колеги, в битката с изтичащото време, да запазят най-важният „атрибут на личността“, а именно” **чувството за собствено достойнство** „(Валон/Зазо, 1988, с.17.)

Общо взето не мога да не призная, че независимо от обстоятелствата си позволявам, да бъда много оптимистична и благодарна на съдбата си. Нещо повече, непрекъснато се опитвам да трансформирам всички разочарования в постижения и позитивни преживявания. Може би тази издръжливост не само за оцеляване, но и стремеж за преживяване на радост и благополучие, се дължи и на историческата съдба на моите родители. Те бяха прекосили половината свят („гладни и боси...“) и бяха не само оцелели, но бяха запазили и вярата си в човешката съпричастност и силата на своето чувство за културна и най-вече за индивидуална идентичност.

И досега ми звучат техните послания за ценността на човешкото самоуважение. Те бяха убедени, че **човек трябва сам да цени това, което прави и най-важното да го прави с мерак**. В жизнената философия на баща ми, която дълбоко уважавам, това означава следното: каквото и да правиш, когато погледнеш резултатите на труда си, да имаш правото сам да си кажеш: Браво! Наистина съм майстор! С една дума, човек е не само автор, но и краен съдия на своите дела и постижения. И всичката тази, ще си позволя да кажа мъдрост, за силата на личностната мотивация, за самоуважението и чувството за достойнство, моите родители успяха да ни внушат, въпреки, че не бяха запознати с великите психологически теории, които преподаваме и в които вярваме. Може би тези „мъдрости“ са вече демодне, и са работели в „друго време“, а може би, ако

се опитаме да станем по-човечни, могат да проработят и в днешното безпардонно време. Всичко е възможно и както казваме ние психолозите, зависи от личностната ни мотивация, да забелязваме онези събития, които стимулират преживяването ни на благополучие и оптимизират чувството ни за вътрешно достойнство и личностно израстване. В този контекст на личностното израстване не мога да не отгранича съдбовната значимост в моята житейска равностетка на две силни личности и всеотдайни приятелки: Тинчето Митева и Мария Дойнова. Но затова може би трябва да напиша втора и по-събитийно наситена равностетка.....

## Обяснителни бележки

<sup>i</sup> В СУ ”Св.Климент Охридски” ,авторът на тази равностетка, Х.Силгиджиян, дълги години преподава „Психология на развитието”/1969-2008/ и ”Психология на здравето”/2000-2009 вкл/ в бакалавърския курс. Наред с това през времето на професионалната си кариера , тя утвърждава и преподава следните лекционни курсове: „Межкултурни различия в психичното развитие”, ”Психосоциална зрялост и реализация”, и в последните години ( от 2000 до 2013) - ”Адаптация и справяне с жизнените кризи”( магистърска програма- Клинична и консултативна психология). **Във Варненския Свободен Университет ”Черноризец Храбър”** Силгиджиян преподава „Психология на личността“ и „Психология на развитието“ (бакалавърски и магистърски курс) до 2011 г..

<sup>ii</sup> **Преводът на книгата на Ерик Ериксън ”Идентичност, младост и криза”** е издаден за пръв път в България от Издателство „Наука и изкуство”(1996 г.) в рамките на образователната програма на все още действащата ,в онези години редакция” „Съвременна чуждестранна Психология”. За съжаление, по това време един от най-ангажираните инициатори на тази редколегия, доц. Иван Паспаланов, не е вече между нас. Книгата на Erik Hombourger Erikson (Identity: Youth and Crisis, 1968) е публикувана в България по инициатива, под общата редакция и въстъпителна студия на доц. Х. Силгиджиян на тема: „Ерик Ериксън. Едно предизвикателство към научните и културни възгледи за жизнения път на човека“.

<sup>iii</sup> При стартирането на тази дисциплина в учебния план на специалност „Психология”, СУ ”Св.Кл.Охридски” се възприе наименованието **„Психология на здравето” (2000 г.)**. И тогава, и сега считам, че всякакви други акценти са продиктувани от други съображения, които не допринасят за утвърждаването на престижа на психологическата наука в България. Дълги години отговарях и провеждах, както лекционния курс по психология на здравето (45ч), така и упражненията (15 ч). По късно (2007 г.) моят докторант по психология на личността (понастоящем гл.ас. д-р Даниел Петров) пое отговорността за упражненията и допринесе за утвърждаването на психологията на здравето като значима академична дисциплина.

<sup>iv</sup> Използвам случая да благодаря за научното сътрудничество на първия ми истински асистент и докторант по психология на развитието д-р Пламен Димитров. Благодарение на неговата многостранна професионална компетентност и широка изследователска култура са разработени множество програмни и преводни материали, които дълго време са използвани в преподавателската практика. Интересен факт от неговата творческа биография е,че Пламен представи за защита над 500 страници и на обсъждането в научното звено към БАН, беше предложен от някои колеги за защита на „голям докторат”. В онези времена, обаче, такива „своеволия” не се допускаха. По-късно д-р Пламен Димитров, като председател на Дружеството на психолозите в България, не само възроди неговата научна дейност, но допринесе за повишаването на обществения престиж на психологическата наука.

<sup>v</sup> Обогатената българска адаптация на мотивационно-индукционния метод на Нютен (Силгиджиян,1985) е предоставен за ползване и досега се прилага с образователни цели в Магистърските програми на спец.”Психология”

<sup>vi</sup> Магистърската програма „Клинична и консултативна психология“ функционира към специалност Психология на СУ ”Св. Кл. Охридски”. Програмата е създадена и ръководена с висок професионализъм и всеотдайност от проф. д.пс.н. Ваня Матанова. Интересът на студентите от всички университети в България към тази програма и сфера на професионална реализация е изключително висок.

---

<sup>vii</sup> Учебно-научната лаборатория **”Межкултурни изследвания на човешкото развитие и психичното здраве“** е създадена през 1997 г. към специалност „Психология” на СУ ”Св. Кл. Охридски” по инициатива и с научен ръководител Х. Силгиджиян, до 2009 г. От тази година по нейно настояване и официално предложение до ръководителя на катедра ”Обща, експериментална и генетична психология” доц.д.пс.н. Соня Карабелъова е избрана за научен ръководител на учебно-научната лаборатория. Доц. Карабелъова, съвместно с гл.ас. д-р Даниел Петров поемат и отговорността за лекционния курс ”Психология на здравето”.

<sup>viii</sup> Въпросникът на К. Риф (Ryff, 1989) предлага 6 скали за оценка на различните вариации на Евдемониичното благополучие. Дължината и съдържанието на скалите варира. По препоръка на К. Риф, скалите, които адаптира и ползва Силгиджиян и нейните сътрудници съдържат по 14 айтема. Авторката на въпросника не препоръчва за научни изследвания да се ползва краткия въпросник с 3 айтема.

<sup>ix</sup> От началото на 2000 г. до 2013 г в рамките на магистърска програма ”Клинична и консултативна психология” проф. Силгиджиян съвместно с нейните докторанти преподава учебната дисциплина **„Адаптация и справяне с жизнените кризи”**. Понастоящем съдържанието на този лекционен курс в по-голяма степен съответства на новоутвърждаващата се и набираща научен авторитет дисциплина - **Позитивна клинична психология** (Wood & Tarriger, 2010). В тази перспектива, за в бъдеще, преценявам, че този курс е по-добре да се повери на Даниела Тодорова Папанчева, д-р по психология на здравето и магистър по клинична и консултативна психология. Това предложение е съгласувано с ръководителите на магистърската програма. Използвам случая да благодаря на моите последни докторанти Даниела Тодорова-Папанчева, Даниел Петров и Катерина Занкова за успешните и щастливи години на съвместната ни работа. Признателна съм и на моя вече пораснал син Емил Георгиев и на доктор Васил Папанчев, които през всичките години на оптимистичната ми верификация на идеите на позитивната психология бяха, с Даниела, до мен и продължават да бъдат.

---

## Литература

- Валон, А. Зазо, Р.(1988). Детството. Френската генетична психология за историята и бъдещето на човека, предговор: Х. Силгиджиян.С., ДИ”Наука и изкуство.”
- Градев,Д (1987) Събитията през жизнения път на личността,С., 1987.
- Градев, Д(2012) Критичната социална психология.Издателство „Изток-Запад”,2012
- Георгиев, Л(2013). Критика на етнонационалния рационализъм.том.1. Университетско издателство”Св.Кл.Охридски”.София,2013
- Димитров, П. (1989). Жизненото планиране през ранна възрастност. Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“. Кандидатска дисертация, науч.рък. Х. Силгиджиян.
- Димитрова, Цв.(2011).Индивидуален стил на привързаност:влияние върху емоционалната регулация на интимните отношения, удовлетвореността и субективното благополучие в живота.Дипломна работа за защита на магистърска теза по клинична и консултативна психология.Науч.ръководител:проф.д.пс.н. Х.Силгиджиян СУ „Св.Кл.Охридски”.София.
- Занкова К. (2008). Личностни предиктори на възприетия стрес и психичното здраве. Дипломна работа за защита на магистърска теза по клинична и консултативна психология. Науч. ръководител: проф. д.пс.н. Х. Силгиджиян. СУ ”Св. Кл. Охридски”. София.
- Занкова, К. (2012). Начална адаптация на две скали за оценка на издръжливостта. Първи национален конгрес по клинична и консултативна психология 29.VI – 01.VII.2012 г., гр. София, *Сборник по клинична и консултативна психология*, ИК „Стено“
- Занкова, К.(2012 а) Терапията за благополучие:концептуална рамка и клинично приложение.Клинична и консултативна психология. Година 4,брой 4(14), София, ИК ”Стено”
- Занкова, К. (2012 б). В търсене на обяснителен модел на издръжливостта (resilience): личността черта или адаптивен развитиен процес. *Годишник на СУ, книга Психология*, том 104. София: УИ „Св. Кл. Охридски“ (под печат)
- Петров, Д.(2007). Когнитивни и социокогнитивни модели за саморегулация на протективното сексуално поведение.Годишник на СУ.кн.Психология ,2007,т.100
- Петров, Д. (2010 а). Стил на привързаност в интимните отношения: Влияние върху удовлетвореността и регулацията на рисковото сексуално поведение. Дисертация за присъждане на ОНС „Доктор” научен ръководител: проф. д.пс.н. Х. Силгиджиян. София.
- Петров,Д. (2010 в) Предпазно- мотивационна теория и превенция на рисковото-сексуално поведение//Годишник на СУ, ФФ, книга Психология,т.103, под печат.
- Петров, Д., Силгиджиян, Х. (2011). Личностни черти и рисково сексуално поведение, Българско списание по психология, 3-4, 814-821.
- Силгиджиян, Х. (1978). *Личността на юношата (Самоосъзнаване, Автономия, Жизнени Цели)*. София: Наука и изкуство.



---

Силгиджиян, Х. (1982а). Жизнени цели и целеполагане в третата възраст. В: Йолов, Г. (ред.) *Третата възраст. Самочувствие, активност, жизнена позиция*. с. 36-71. София: Наука и изкуство.

Силгиджиян, Х. (1982в). Влияние на времевия хоризонт и жизнените цели върху жизнеспособността в третата възраст. *Годишник на СУ, книга Психология*, том 75, 31-70. София: УИ „Св. Кл. Охридски“.

Силгиджиян, Х. (1984). Опит за свързване на фундаменталните и приложни проблеми в психологията на изследователския колектив по диференциална психология - Париж. *Психология*, кн. 4.

Силгиджиян, Х., (1985). Ценностни ориентации и времеви хоризонт на личността в юношеска възраст. *Психология*, №4.

Силгиджиян, Х. (1985). Българска адаптация и развитие на мотивационно-индукционният метод на Ж.Нютен, непубликуван ръкопис.

Силгиджиян, Х., Герганов, Е (1986). Адаптация и стандартизация на българската форма на въпросник за изследване на Аз-образа на юношите-OSIQ. Доклад за служебно ползване(Национална програма за комплексно изследване на човека).София.

Силгиджиян, Х., (1988). Френската генетична психология и диалектичката концепция за развитието на личността. Във: Валон, А., Зазо, Р. (1988). *Детството. Френската генетична психология за историята и бъдещето на човека*. София: ДИ ”Наука и изкуство”.

Силгиджиян, Х. (1992). Времева перспектива и модели на личностна промяна в жизнения път на човека. В: *Промяната на човека и човекът на промяната*. БАН. Институт по философски науки.

Силгиджиян, Х. (1996) Ерик Ериксън: Едно предизвикателство към научните и културните възгледи за жизнения път на човека. Встъпителна студия към превода на Ерик Ериксън: Идентичност, младост и криза. София: Изд.Наука и изкуство.

Силгиджиян, Х. (1998). *Аз-концепция и психосоциална идентичност: жизненият преход към зрелостта*. София: Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“.

Силгиджиян, Х. (2000). Интердисциплинарният подход към изследването на идентичността. Годишник на СУ, книга Психология, т.88-89, София: Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“.

Силгиджиян, Х., Карабелюва, С., Герганов, Е. (2003). Културна идентичност и ценностни избори в контекста на всекидневното поведение. *Годишник на СУ, книга Психология*, том 94-95, с.5-51. София: УИ „Св. Кл. Охридски“.

Силгиджиян, Х. (2004). *Психология на здравето*. Непубликуван ръкопис.

Силгиджиян, Х., Карабелюва, С. (2005). Приемственост и промяна на ценностите и културните практики в България. Сборник научни доклади от Национален конгрес по психология. София-Р.

Силгиджиян, Х. (2007). Шарлота Бюлер: Хуманистична традиция в изследването на жизнения път на личността. *Годишник на СУ, книга Психология*, том 100 (под печат). София: УИ „Св. Кл. Охридски“.

Силгиджиян, Х., Карабелюва, С., Герганов, Е., Генов, Ю. (2007). Подобни и различни в рамките на българската култура (Резултати от представително изследване на ценностите и културните практики в България). *Годишник на СУ, книга Психология*, том 96,1. София: УИ „Св. Кл. Охридски“.

Силгиджиян, Х., Карабелюва, С., Занкова, К. (2008). Емпирична среща на двете традиции в изследването на психичното здраве. *Българско списание по психология*, 1-4.

Силгиджиян, Х., Карабелюва, С., Герганов, Е. (2006). Нарастващата несигурност в България: Новата „котва” на националната култура (Сравнително-кохортно

---

изследване на ценностите и културните практики в България с методологията на Х. Хофстеде - 2000-2005). *Годишник на СУ, книга Психология*, том 99, (под печат). София: УИ „Св. Кл. Охридски“.

Силгиджиян, Х. (2011, 2013). Нови насоки в изследването и оптимизирането на психичното здраве:приносът на позитивната психология на здравето// *Клинична и консултативна психология*, бр. 2 (8) 3-15,бр.1(15) 9-20, София:ИК „Стено“.

Силгиджиян, Х., Папанчева, Д. (2012). Въведение към психологията на здравето:постижения и нови перспективи, *Клинична и консултативна психология*, бр. 4. София: ИК „Стено“.

Силгиджиян, Х. (2013). Психологията на здравето в България: Утвърждаване и нови перспективи. (под печат)

Стефанова, И.(2005).Влияние на възрастта върху психичното благополучие в ранна,средна и късна възрастност.//Годишник на СУ”Св.Кл.Охридски”кн.” Психология” (под печат)

Тодорова-Папанчева, Д. (2011а). Влияние на психологическите ресурси на личността върху саморегулацията на оздравителния процес при сърдечно-съдови интервенции. Дисертация за присъждане на ОНС „Доктор по психология на здравето”, научен ръководител проф.д.пс.н.Х.Силгиджиян. София

Тодорова –Папанчева, Д.(2010а).Личностов тип Д и клинична депресия при сърдечно – съдови заболявания.Годишник на УНСС.ТЗ, ИК „Авангард прима”,С.247-257.

Тодорова-Папанчева,Д.(2010 в)Личностов тип Д като предиктор на сърдечно-съдовите заболявания.Клинична и консултативна психология,бр.2(4),с.3-10. Изд. Стено.

Силгиджиян, Х., Тодорова- Папанчева,Д.(2013). Процесуално-ориентирн подход за оптимизация на благополучието и справянето с ежедневния стрес, *Клинична и консултативна психология*- под печат

Тодорова-Папанчева, Д., Силгиджиян, Х. (2011в). Рискови и протективни личностни диспозиции за саморегулация на оздравителния процес при сърдечно-съдови заболявания. *Годишник на СУ, книга Психология*, том 103. София: УИ „Св. Кл. Охридски“.

Христова, Д. (2002). Стабилност и промяна на проектите за бъдещето през младостта, Дисертация за придобиване на образователната и научна степен „Доктор“, Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“, научен ръководител проф. д.пс.н. Х. Силгиджиян.

Цекова, Л. (1990). Мотивационно съдържание и степен на реализъм на проектите на бъдещето в юношеска възраст – дипломна работа за защита на следдипломна квалификация, Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“, научен ръководител Х. Силгиджиян.

Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life- -span developmental psychology on the dynamics between growth and decline. *Psychology*, N 23, 611-626.

Baltes, P. (2003). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. In: Staudinger, U. & Lindenberger, U. (Eds.). *Understanding human development: Dialogues wiith life span psychology* (pp.17-43). Dordrecht, Netherlands: Kluwer.

Baltes, P. and Goulet, R. (Eds.). (1979). *Life-span developmental psychology: Research and Theory*. New York: Academic Press.

---

Brawn, S. L., Nesse, A., Vinokur, D., and Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Result from prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14:320-327.

Bruchon-Scheitzer, M. et Dantzer, R. (Eds.) (1994). Introduction 'a la Psychologie de la Sante, Paris, P.U.F.

Bruchon-Schweitzer, M. (1994). Les problemes d'evaluation de la personnalite' augourd'hui, -In: Huteau(sous le dir. De). Les technique psychologique d' evaluation des personnes,EAP,1994.

Cameron, L. (2010). Temporal self-regulation theory: towards a more comprehensive understanding of health behavior. *Health Psychology Review*, 4:70-74.

Doise,W.,Clemence,A., Lorenzi –Cioldi,F.(1992) Representation social et analyses de Donnees.Grenoble:Presses Universitaires de Grenoble

Erikson, E. (1950, 1963). *Childhood and Society*. London: W. W. Norton & Company.

Erikson, E. (1959, 1980). *Identity and the Life Cycle*. London: W. W. Norton & Company.

Erikson,E.(1968). Identity :Youth and Crisis.London: W.W.Norton & Company.

Erikson, E. (1974) *Dimension of a New Identity*. London: W. W. Norton & Company.

Friedman, E., Ryff, C. (2012). A biopsychosocial Approach to Positive Aging: In Whitbourne, S., Slivinski, M. (Eds.) (1<sup>st</sup>Ed.). *Handbook of Adulthood and Aging*. New York: The Wiley–Blackwell Publishing Ltd.

Hall, P. & Fong, G. (2007). Temporal self-regulation theory: A model for individual health behavior. *Health Psychology Review*, 1, 6-52.

Moscovici (Eds.)(1984)Psychologie social.Paris, PUF

Nuttin, J. (1980) Motivation et perspective D'Avenir, Press Universitaire de Louvain.

Ogden, (1996). *Health Psychologie: A textbook*. London: Open University Press.

Riff,C.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.Journal of Personality and Social Psycholog,57,1069-81.

Silguidjian, H., Guerganov, E. (1994) Le probleme de L'Equivalence Semantique dans la traduction d'un questionnaire de Personnalite, In: *Les Technique psychologique D'Evaluation des Personnes*, Actes du Congres International, Paris.

Silguidjian, H., Stoycheva, K. (1998). Ambiguity tolerance and self-concept in adolescents, *Conference Abstracts, 9<sup>th</sup> European conference on Personality*, University of Surrey, 7-11 july 1998.

Triandis, H., Gelfand (1998). Converging Measurement of Horisontal and Vertical Individualism and Collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.74, N 1.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., Kiecolt –Glaser, J. K. (2006). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for Health. *Psychological Bulletin*.

Vazques, C., Hervas, G., Rahona,J. & Gomes, D. (2009). Psychological Well-Being and Health. Contributions of Positive Psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5: 15-27.

Wood, A., Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30

Wood,A., Linley, P., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A theoretical and Empirical Conceptualization and Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, N 3, 385-399.