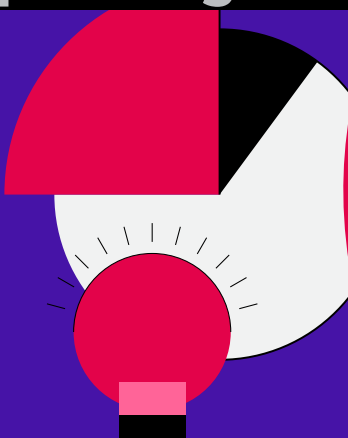




СИЛИ НА ХАРАКТЕРА

Методическо ръководство



Държавна агенция за
закрила на детето

София 2020

Издава се от:



Автори:

Румен Стаматов
Галин Цоков
Елеонора Лилова

Рецензенти:

Веселин Костов Василев
Пелагия Терзийска

Илюстрации и оформление:

Иван „Kidon“ Попов

Logo

СЪДЪРЖАНИЕ

01 Същност на силните страни

02 Значение на силните страни

03 Видове силни страни

04 Модел за развитие на силните страни

05 Заключение

ВЪВЕДЕНИЕ

Това ръководство е посветено на силните страни. Може би си задавате въпроса: **Защо силни страни? Защо силните страни са важни? С какво това ще помогне за благополучието на децата?**

Вече повече от 15 години изследванията привеждат сериозни доказателства, че силите на характера са с позитивни влияния върху добрия живот, щастието, търсенето на смисъл, насладата и удоволствието, отношенията с другите, справянето с предизвикателствата и усилването на резиланса.

Силите на характера и добродетелите са с основополагащо значение за позитивните траектории на развитието и превръщането на Аз-а в по-добра версия на самия себе си.

Ръководството, което е пред вас, представя възможности за развитие на силите на характера. Обръщането към силните страни е предизвикателство, особено ако сте изградили нагласа да се занимавате с „изкореняването“ на слабостите и недостатъците в характера си. Ако се обърнете към самите себе си, ще забележите, че много по-лесно откривате своите слаби места, отколкото силните, че посвещавате много повече време на слабите места, отколкото на силните.

Ето ви още едно предизвикателство – дали поемането по пътя на развитието на силните страни не гарантира по-голям успех в постигането на благоденствието и израстването?

Какво съдържа това Ръководство?

ПЪРВА ГЛАВА представя описание на силите на характера, на техните свойства и употреби и уникални присъствия в профила на всеки човек.

ВТОРА ГЛАВА представя проекта на Peterson & Seligman и описанието на 24 силни страни, разпределени в 6 категории.

ТРЕТА ГЛАВА представя влиянията на силните страни върху различните измерения на благоденствието, тематизирано чрез позитивните емоции, отношения, смисъл, постижения и ангажиране, както и върху развитието на Аз-а.

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА представя модел за развитие на силните страни. Предложеният модел е концептуална рамка, която очертава възможностите за развитие на силните страни. Обособени са четири стагия в развитието. Всеки стадий е описан чрез специфичните цели и задачи, чрез активностите и упражненията, които бихте могли да използвате, както и чрез инструкции за организиране процесите на развитие.

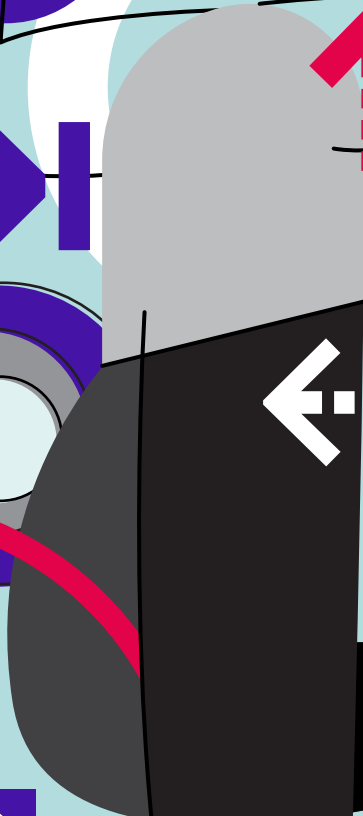
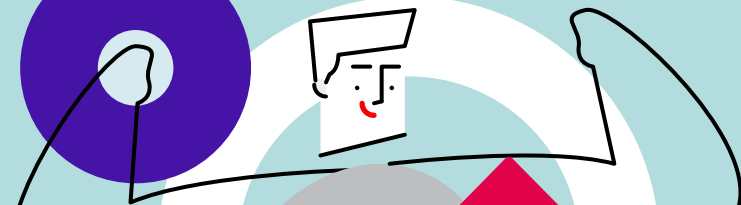
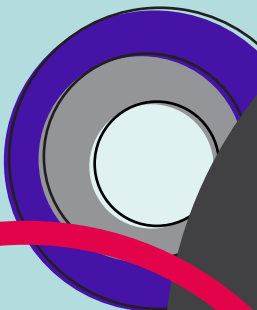
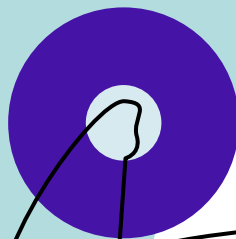
Представените **АКТИВНОСТИ И УПРАЖНЕНИЯ** могат да се изпълняват в група и самостоятелно, което създава възможности за рефлексия върху ценността и различните употреби на силните страни в различните дейности и в специфичен контекст.

РЪКОВОДСТВОТО представя упражнения към всяка глава, което ще ви помогне да преживеете смисъла и ценността на силните страни и да развиете сензитивност към своите силни страни, което е и условие за ефективното организиране на процеса на развитие на силните страни при децата.

ЧАСТ 01:



**Същност на
силните страни**



Определение

През 2004 гог. излиза фундаментално изследване на Peterson & Seligman „Character strengths and virtues“, което обобщава опита в изграждане на класификация на силите на характера с една емпирична удостоверимост. Отнесен във времето, проектът на Peterson & Seligman, е най-мащабният в границите на позитивната психология, разглежда 24 сили, обединени в 6 гъвкави категории добродетели. Концептуалното представяне на силите е обединено със специално разработен въпросник, който е попълнен от над 6 милиона хора от различни страни (Niemec, 2018).

Проектът на Peterson & Seligman може да се разгледа като език, който създава условия за:

- описание на универсално признатите силни страни в различните култури;
- оценка на силните страни – създаден е специален инструмент за оценяване (VIA Inventory of Strengths за възрастни и младежи);
- описание и изграждане на интервенции и активности за развитие на силните страни в отделните области от живота – интимни отношения, учене, креативност и др.;
- описание на феномени като саморазвитие, самопреодоляване, благогенствие, ангажиране, за едно тематизиране на собствения Аз и групите в термините на позитивността.

Разглеждането на силите и добродетелите като език, чрез който се описват позитивните измерения в Аз-а, е едно от големите постижения на позитивната психология. До 2000-та година не съществува език, с който да се опише позитивната определеност на Аз-а (Niemec, 2018).

В проекта на Peterson & Seligman силите на характера са представени като съвкупност от черти, изразени чрез мисли, емоции и поведениа (Park. & Peterson, 2008; Park, Peterson, & Seligman, 2004). Силите на характера откриват различни пътища към големите добродетели (Peterson & Seligman, 2004) и съставят основата на човешкото битие, идентичност и поведение (Niemes, 2014). Отличителен белег на силите на характера е, че са универсално признати и ценени, с морална насоченост, което гарантира употреба, посветена на превръщането на света в по-добро място за живеене (Park. & Peterson, 2009).

Силите на характера са вплетени в идентичността. Ефективната им употреба допринася за собственото и общото благо (Niemes, 2018). Проектът на силите на характера не е класификация в строгия смисъл, тъй като не е основан на дълбока теория, обясняваща множеството отношения между конструкти. По-скоро това е концептуална рамка, която обединява:

- когнитивни сили (мъдрост);
- емоционални сили (смелост);
- социални сили (човечност и справедливост);
- духовни сили (трансцендентност).

Класификацията е отворена – могат да се привеждат аргументи за включване или изключване на силни страни; което се отнася и за добродетелите (Peterson & Seligman, 2004).

Класификацията на Peterson & Seligman е с дескриптивна, а не с прескриптивна насоченост и притежава йерархична структура.

Във версията, представена от Niemes (2018), йерархичната структура е конструирана от:

• шест категории добродетели – характеристики, ценени във времето; добродетелите са от по-висок ред (по-всеобхватна категория) – нещо като гнездо на силите на характера;

- сили на характера – пътеки към добродетелите; силите на характера са от по-нисък ред и могат да се открият прояви в отделните области на живота;
- контекст – различните области от живота;
- ситуационни теми – способности, които откриват възможности за изразяване силите на характера в различни области, отразяват индивидуалните различия.

Добродетели

мъдрост и знание, кураж, човечност и любов, справедливост, въздържаност, трансцендентност



Сили на характера

24 сили

Контекст

Области от живота
Семейство, училище, социум, общност



Ситуационни теми

Във версията на Niemes (2018) силните страни се разглеждат в контекста на талантите, способностите, страстите/интересите и ценностите.

Развитието на талантите и способностите в различните области изисква продължително упражняване (всъщност около 10 000 часа). Проучванията откриват връзки между развитието на способностите и талантите от една страна, и от друга – силните страни на характера. Развитието на способностите, което предполага целенасочено упражняване, е свързано с присъствие на силни страни като саморегулация и самоконтрол, смелост, честност и др.

Проучванията показват взаимни влияния между силните страни и страстите – това, на което Аз-ът е най-силно отгаден. Силните страни влияят върху подгържането на интересите, а интересите – върху осмислянето и употребата на силните страни (Niemes, 2018).

Проучванията откриват връзки и между ценностите и силните страни. Ценността, която приписваме на нещата от живота – приятелски и интимни отношения, учене, спорт, изкуство, подтиква към използване на силните страни. Употребата на силните страни зависи от ценността, която е приписана на активностите и отношенията. Ценността, приписана на интимните отношения, подтиква към използване на силни страни като обич, доброта, честност, чувствителност към емоции, изпитвани от другия, което е залог за пълнотата на преживяванията на самите отношения.

Накратко, талантите могат да бъдат пропилены, способностите – да отслабнат, страстите – да угаснат във времето, но дори когато всичко изглежда загубено, остават силите на характера, които са на разположение за възобновяване на развитието.

В опита да обобщи особеностите на силите на характера, Peterson отбелязва „Характерът е множествен“. Това твърдение отразява идеята за наличие на една множественост на силните страни в характера, които се изразят в различни съчетания. Всеки човек притежава уникален профил на своите силни страни. И точно тази вариация, многообразие и уникалност на съчетанията открива богатството на характера на отделния човек.

Проучвания на Niemiec (2018) отбелязват различни ефекти от взаимодействията между силните страни – на взаимно усилване или отслабване.

Отнесени към структурата на Аз-а, силните страни присъстват с различна изразеност – силна или слаба. Различната представеност на силите също свидетелства за характера като уникален и идеосинкретичен. Различната изразеност на силните страни, разгледана континуално, преодолява ограниченията на дихотомните разделения, разглеждащи силните страни като присъстващи или отсъстващи. Континуалното представяне на силните страни отразява зависимостта на употребите от фактори като индивидуалните особености, контекста, конкретните ситуации, обстоятелствата, отношенията с другите. Проявите на силните страни се отличават с известна флуидност, което напомня за идеята за „избирателно отсъствие“ (Peterson & Seligman, 2004). Преодоляването на категоричните противопоставяния чрез въвеждането на континуалност улавя много по-добре сложните движения в характера.

Проектът на Peterson & Seligman (2004) придава равностойно значение на всички силни страни. Въпреки че преживяването на силните страни, открити в собствения профил, може да е различно (да бъде приписана различна ценност на отделените силни страни), всички силни страни имат значение за постигане на благоденствие (Niemiec, 2014; Niemiec & Lissing, 2016).

Емпиричните проучвания откриват връзки между ценността, с която се преживяват силните страни, и равнищата на благогенствие, удовлетворение и отгаденост в значимите отношения (Kashdan et al. 2017; Hone et al. 2015; Gordon et al. 2012; Lambert & Fincham 2011).

Осъзнаването ценността на собствените и чуждите силни страни създава условия за:

- насочване към позитивните измерения на отношенията и идентичността;
- за признаване ценността на другите;
- съсредоточаване върху позитивните аспекти на ситуацията, което осигурява възможности за по-добри решения и за генериране на позитивни емоции.

Силните страни отразяват не само доброто в собствения Аз, загрижеността за собствения Аз, но и загрижеността на Аз-а да прави това, което прави най-добре (Mayerson, 2015).

Силите на характера засягат Аз-а като автор, като действащ Аз, погълнат от преследване на цели, решаване на проблеми, постижения, ангажименти, търсене на смисъл, и Аз-а, в това, което е, в модуса „да бъдеш“. Силите на характера засягат сърцевината на самостта, идентичността, опита на Аз-а да бъде себе си и заедно с това – поставянето на най-доброто от собствения Аз в действие, разгръщането на собствените таланти и способности.

Силните страни разкриват Аз-а в това, което е, и в това, което може да бъде, участват в ставането на Аз-а.

Употреби на силните страни

Биха могли да се открият три употреби на силните страни:

- **ПЪРВАТА УПОТРЕБА** е насочена към самите силни страни – силните страни участват в осъзнаването, оценяването и осъществяването на самите силни страни – изразено в термините на развитието, силните страни участват в самото развитие на силните страни (например самоконтролът като силна страна участва в развитие на всички останали силни страни; благодарността като силна страна участва в преживяването на ценността на всички останали силни страни);

- **ВТОРАТА УПОТРЕБА** е насочена към позитивните измерения на живота – силните страни участват в осъзнаването на живота, цененето на живота и осъществяването на възможностите за позитивни промени, в генерирането на позитивни емоции, позитивни отношения, в ангажирането с позитивни активности, насочени към превръщането на света в по-добро място, в самоактуализирането и самотранцендирането (например любопитството е свързано с пълноосъзнатостта, която е необходима за осъзнаване на ситуациите на живота, благодарността – за ценене на живота; разглеждането от различни перспективи – за улавяне на позитивните възможности за промени в живота и т.н.);

- **ТРЕТАТА УПОТРЕБА** е насочена към негативните измерения на живота – силните страни участват в ограничаване на потенциално негативните възможности, в справянето с негативните събития, както и в израстването след преживяване на травмиращи събития (например, прошката е свързана с преодоляване на травмиращия опит от нараняванията в отношенията с другите, смелостта с изправянето срещу предизвикателствата и т.н.).

Всички тези употреби се откриват в различните времеви перспективи (Roerke et al. 2017; Niemec 2014).

Употребите на силните страни могат да бъдат още:

- осъзнати или неосъзнати;**
- балансиран или небалансиран**
- насочени към собствения Аз или към другите;**
- малки или големи (Niemec, 2014; Park, Peterson, & Seligman, 2004)**

Тези три употреби могат да поставят в определена времева последователност.

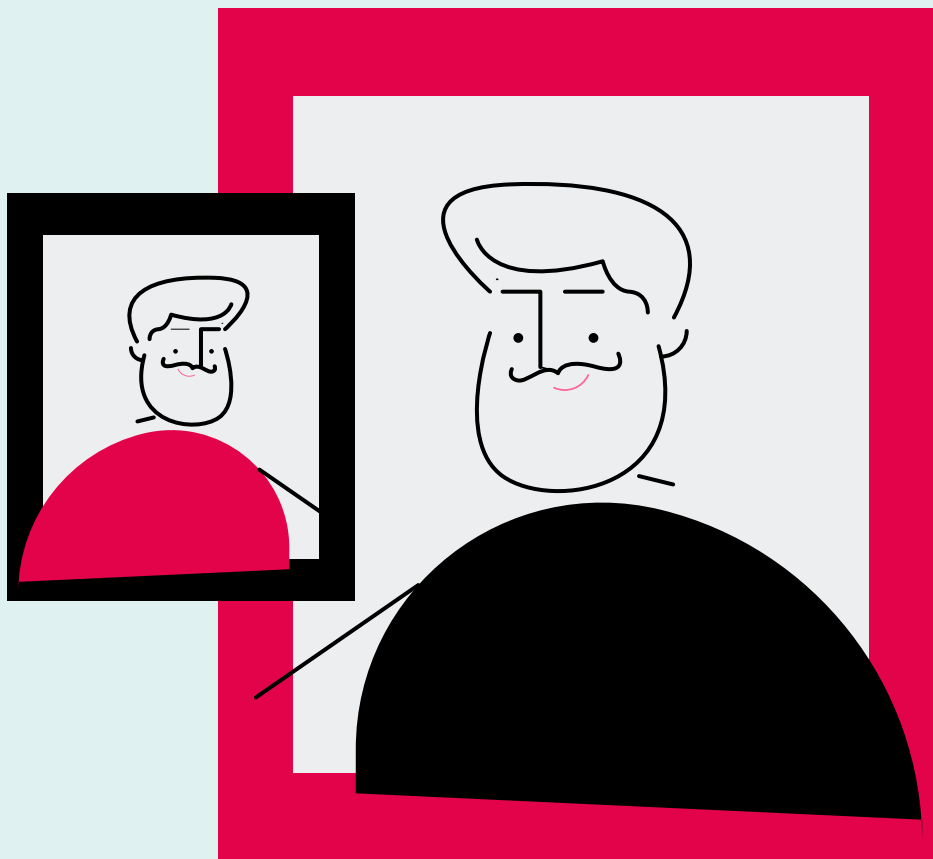
За да реализират своите позитивни възможности в отделните области от живота, силните страни трябва да бъдат открити в съзнанието с тяхната ценност, да бъдат осъзнати и да бъдат осмислени креативните начини за тяхното развитие. Самото обръщане към силните страни завършва с усилване на сензитивността и употребата на силните страни в различните активности и отношения (Layous et al. 2017; Pressman et al. 2015; Hannah et al. 2007).



Осъзнати и неосъзнати употреби на силните страни

Осъзнатите употреби на силните страни са свързани с осмислянето на силните страни в контекста и максималното извличане на възможности (Sedlmeier et al. 2012; Ivztan et al. 2016). Осъзнатото използване на силните страни е обвързано и с осъзнатия начин на живот и форми на взаимодействие, което създава допълнителни условия за вътрешно трансформиране, както и пространство за търсене на нови възможности (Niemiec 2012; Hone et al. 2015).

Неосъзнатите употреби са свързани с усъвършенстването на силните страни.



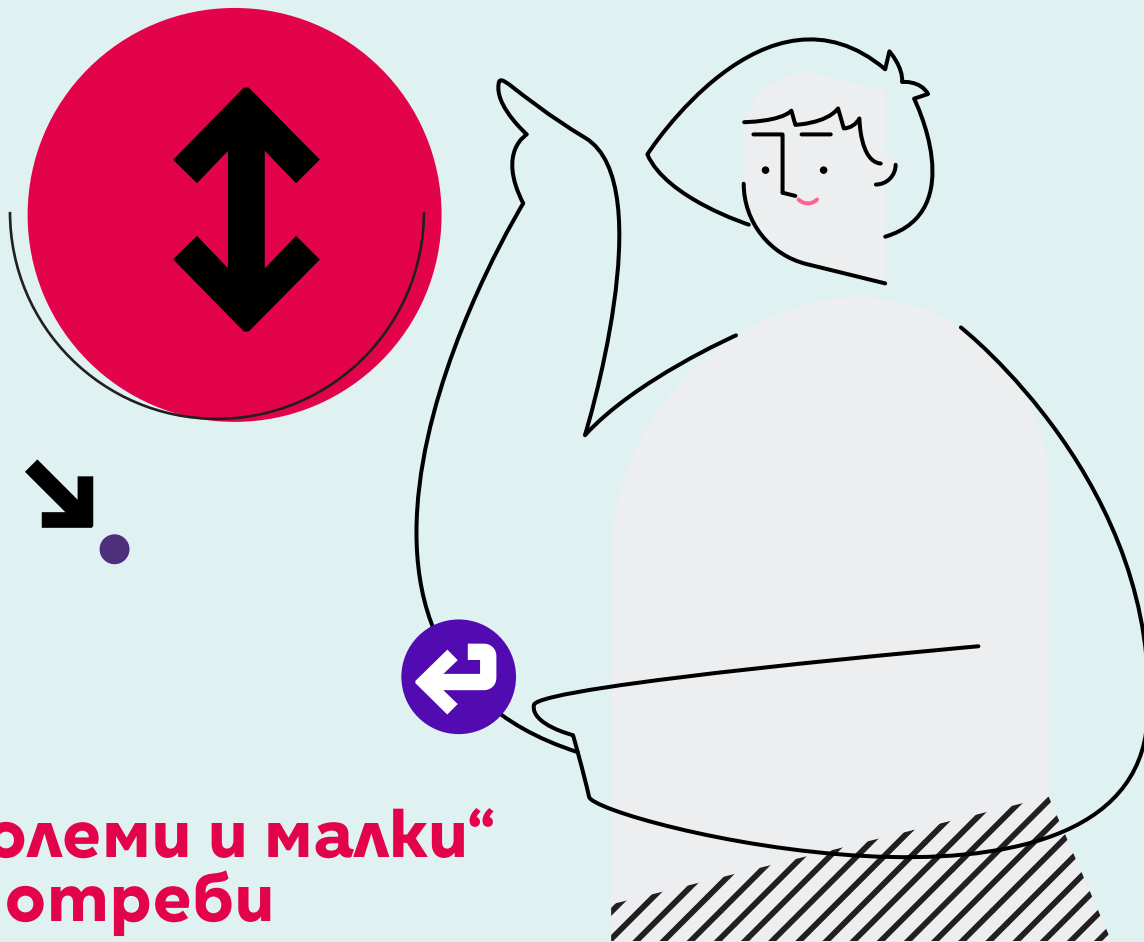
Употреби, свързани с грижата за собствения Аз и за другите

Употребите на силните страни могат да бъдат свързани с грижата за собствения Аз или с грижата за другите. Самата грижа е тематизирана чрез добрия живот, ангажирането, постиженията, отношенията, смисъла, развитието на способностите, трансцендирането (Park. & Peterson, 2008).



Балансирани и небалансирани употреби

Употребите на силните страни могат да бъдат балансирани или небалансирани, което е от съществено значение за пълноценното функциониране на Аз-а. Според Niemes (2014) автентичното прилагане на силите вече е в обсега на добротата и на добрия живот.



„Големи и малки“ употреби

Употребите на силните могат да бъдат още „малки или големи“, което зависи от контекста и историята на миналите преживявания и опит (Peterson & Seligman, 2004).

Изяви на силните страни

В пространството на профилите силните страни са разположени различно спрямо идентичността и автентичността на Аз-а. Могат да се обособят:

Ключови силни страни

Това са силни страни на характера, които се появяват в горната част на профила. Това са силите, които най-добре улавят уникалността на Аз-а и идентичността.

Сили, свързани с щастието

Това са силни страни, които участват в постигане на щастието в различните му форми.

Слабо изразени сили

Това са по-малко или по-слабо изразени сили, те се появяват в долната част на индивидуалния профил. Не се разглеждат като слабости, а като сили, които са или неразвити, нереализирани, или не са оценени като останалите сили, или са най-малко или по-малко използвани в сравнение с останалите отразени в профила сили.

Ситуационно използвани сили

Когато дадена ситуация изисква използване на определена сила, макар и да не е изявена в профила, Аз-ът може да я използва по подходящ начин.

Средно изразени сили

Това са сили, които оформят средата на профила и понякога се обозначават като „подкрепящи силни страни“. Използват се за усилването на останалите силни страни.

Изгубени сили

Това са силни страни, които са ерозирани или отпаднали за определено време от употреба и от съзнанието.

Упражнение

Ключовите силни страни във вашия профил разкриват вашата идентичност. Както вашият подпис, поставен на лист хартия, разкрива вашата уникалност, така и ключовите силни страни разкриват вашата уникалност.

Обикновено всеки човек притежава около пет ключови силни страни. Отбележете пет ключови силни страни, които представят вашата най-добра същност.

Обобщение

Силите на характера се проявяват чрез емоциите, мислите и поведенията и представят собствената идентичност.

Силите на характера очертават възможност за описание на позитивните измерения в Аз-а и другите.

Силите на характера се проявяват различно в зависимост от контекста, отношенията с другите и историята на миналите преживявания и опит, откриват едно флуидно присъствие в идентичността, което преодолява дихотомните определения на личността.

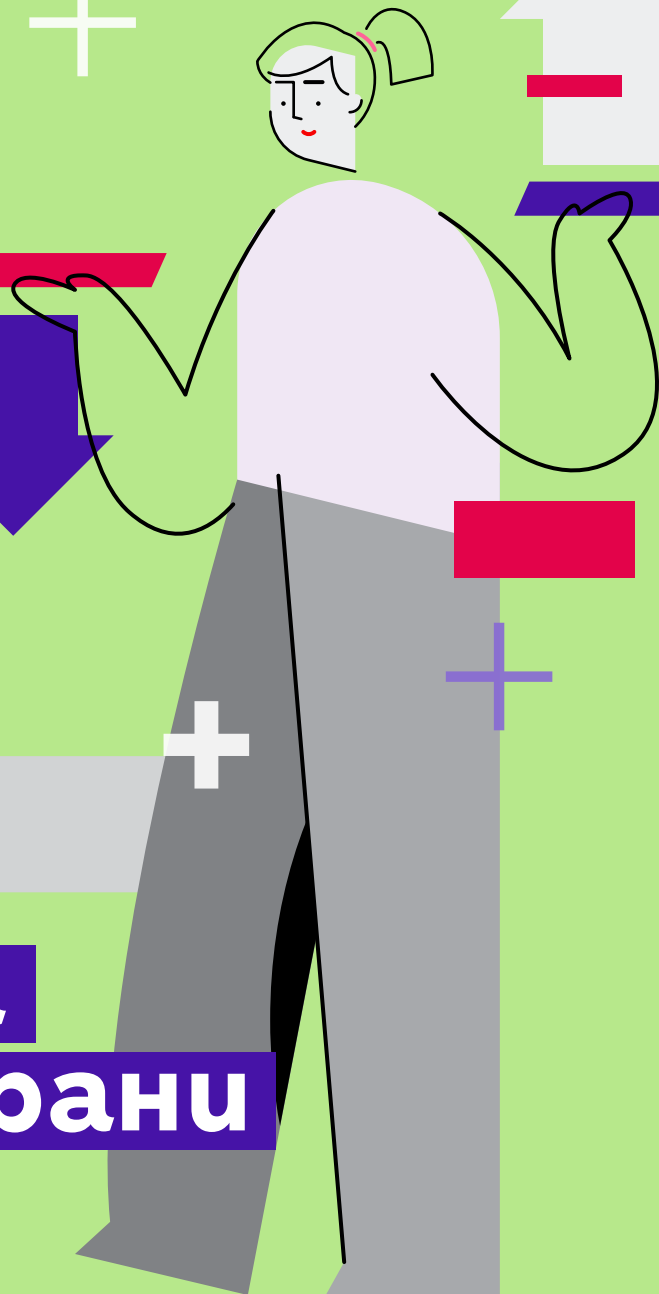
Силите на характера се откриват като множественост – като уникални съчетания в профила на Аз-а. Всички сили на характера и добродетели имат значение за добрия живот.

Силите на характера са с различно присъствие в уникалните профили – силно, средно или слабо.

Силите на характера са насочени към собственото и към чуждото благоденствие.

ЧАСТ 02:

Значение на силните страни



Значение на силните страни

Значението на силните страни, представени в проекта на Peterson, & Seligman, (2004), е в създаването на възможности:

- за описание на вътрешния свят на Аз-а в термините на позитивността – всички тематизации на живота като благоденствие, благополучие, щастие, смисъл, автентичност, удовлетвореност, ангажираност, позитивни емоции, отношения с другите, са значимо свързани със силните страни;
- за преодоляване на не-сензитивността към собствените силни страни и за ефективното им използване в различните активности и отношения;
- за взаимно опознаване на силните страни, което е залог за изграждане на отношения, които са източник на благоденствие и щастие;
- за постигане на по-голяма продуктивност и ангажираност, за откриването на призванието;
- за преодоляване на не-автентичността и не-ангажираността в различните области от живота и за промяна на отношението към различните активности (Niemiec 2018).

Влиянието на силните страни се открива върху всички измерения в живота в различните времеви перспективи (Peterson et al. 2005).

Силните страни са тясно свързани с широк диапазон от позитивни феномени – благоденствие, благосъстояние, въвлеченост, благополучие, смисъл, призвание, щастие, здраве, жизнеспособност и постижения (Hausler et al. 2017b; Lottman et al. 2017; Peterson et al. 2007).

Силните страни на характера са свързани със само-обогатяването и изграждане на ресурси за бъдещето, както е разгледано в теорията за разширяване и изграждане на позитивните емоции (Fredrickson 2001).

Разгледани в пространството на позитивните измерения, силните страни създават възможности, засягащи развитието на позитивните емоции, мисли, поведения и отношения, за изграждане на ресурси за бъдеще (Lavy et al.2014b; Harzer & Ruch 2015a).

Силните страни влияят върху благогенствието, което се концептуализира чрез:

- добрия живот – представен чрез позитивните емоции – щастие, наслада и гр.;**
- ангажирания живот – представен чрез потока;**
- смисления живот – представен чрез подчиняване на кауза, която надвишава собствения Аз;**
- постиженията;**
- позитивните отношения (Селигман, 2017).**

Разгледани в пространството на негативните измерения, силните страни влияят върху понасянето на рутината и сивотата на живота, справянето със загубите и травмите и с битките в живота.

Силни страни и позитивни измерения в живота

Емпиричните изследвания откриват позитивни връзки между силните страни и:

- различните аспекти на щастието и ограничаването на хедонистичната адаптация (Hausler et al. 2017a; Proyer et al. 2012; Park et al. 2004; Стаматов, Сарийска, 2017);
- благополучието (Gander et al. 2013);
- здравето (Martinez-Marti & Ruch, 2016; Shoshani & Slone, 2016; Proyer et al. 2013);
- взаимоотношенията (Lavy et al. 2014a);
- създаването на възможности за социална близост (Kashdan et al. 2011);
- постигането на целите и удовлетворението на потребностите (Linley et al., 2010);
- наслаждата (Niemiec 2018);
- откриването на призванието (Harzer & Ruch 2012);
- търсенето на смисъл (Allan & Duffy, 2013; Стаматов, 2020);
- удовлетворението от живота (Harzer & Ruch 2015a);
- генерирането на позитивни емоции (Fredrickson 2001).

Съществуват множество проучвания, които отбелязват влиянията на отделните 24 силни страни върху различните аспекти на благополучието. Ето няколко емпирични открития за позитивни отношения между:

- любопитство и междуличностна близост (Kashdan et al. 2011);
- постоянство и постижения (Lounsbury et al. 2009);
- благодарност и преодоляване на физически симптоми (Emmons & McCullough 2003),
- плам и постижения в работата (Peterson et al. 2009) – използването на силните страни увеличава 18 пъти вероятността за преживяване на благоденствието в сравнение с неизползването им (Hone et al. 2015);
- надежда и въвличеност (Madden et al., 2011).

Силни страни и негативни измерения в живота

Разгледани в един диалектичен контекст, негативните събития могат да породят и много позитивни следствия (Ivtzan et al. 2016; Brown et al. 2017).

Силните страни на характера влияят върху тези негативни събития чрез защитата; предлагат нови перспективи в осмислянето на ситуацията и промяна в ценностите, което отива отвъд възстановяването.

Силните страни са „протективен фактор“ и тяхното значение се изразява в:

- отслабване на силата на рисковите фактори – ограничаване на разрушителните ефекти;
- засилване на защитните фактори, които отслабват силата на самия проблем.

Силните страни влияят върху преодоляването на:

- междуличностните конфликти (Gordon & Chen 2016);
- негативните афекти (Lavy et al. 2014b);
- провалите в контекста на образованието (Duckworth et al. 2009),
- проблемите в работа (Harzer & Ruch 2015),
- проблемите, свързани със здравето (Peterson et al. 2006).

Емпиричните проучвания очертават позитивните влияния на отделните силни страни върху различните негативни събития. Съществува позитивна връзка между:

- постоянството/твърдостта и преодоляването на суицидните мисли и депресията (Blalock et al. 2015);
- добротата и негативните социални сравнения и самосъзнаване (Neff & Vonk 2009);

- честността и несигурността на работното място (Silla et al. 2010);
- смирието и тревожността от смъртта (Kesebir 2014);
- смирието и стреса в семейните отношения (Goddard et al. 2016);
- благодарността и безнадежността и депресивните симптоми (Seligman et al. 2005; Сарийска, 2016);
- надеждата и негативните афекти и емоционалното изтощение (Littman-Ovadia & Nir 2014);
- прошката, (Orcutt 2006, Сарийска, 2014), гуховността (Braam et al. 1997), хумор (Nezu et al. 1988) и дистрес;
- гуховността и депресията/ тревожността (Rosmarin et al. 2010);
- транцендентността, представена от любовта към красивото и съвършеното, надеждата, благодарността, чувството за хумор и гуховността и уязвимостта, перфекционизма, потребността от одобрение, тревожността и депресията (Huta & Hawley, 2010).

Park & Peterson (2009) също отбелязват, че силните страни на характера като надежда, доброта и великодушие, социална интелигентност, самоконтрол и проникновение имат протективна функция срещу негативните ефекти на стреса и травмата.

Силните страни влияят върху негативните измерения и чрез създадените възможности за преосмисляне на нещата. Самото преосмисляне се изразява в разглеждане на ситуацията от:

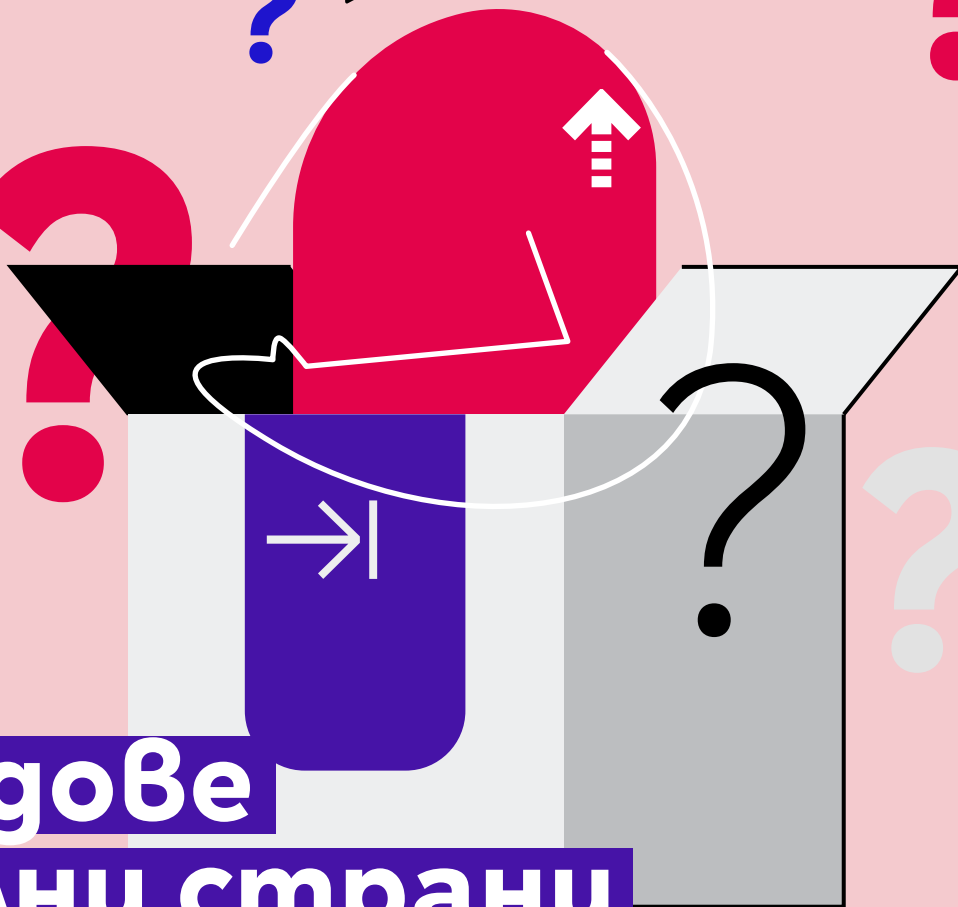
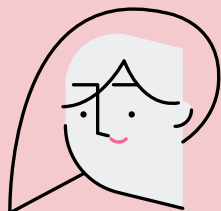
- различни перспективи;
- разширени перспективи;
- различни времеви перспективи;
- перспективата за израстване и промяна на нагласите към самите когнитивни способности (Niemiес 2018).

Проучването на Gassmann & Grawe (2006) открива, че ефективното справяне с проблемите обхваща поставянето в контекста на силните страни. Промяната на смисъла, с който се открива проблемът, предполага обръщане към силните страни (Rashid 2015).

Влиянията на силните страни върху негативните събития се откриват и чрез връзките с резилиънса (Hone 2017). Емпиричните проучвания отбелязват присъствия на двупосочни отношения – силните страни влияят върху резилиънса, а резилиънсът – върху изграждането на силните страни (Martinez-Marti & Ruch 2016).



ЧАСТ 03:



**Видове
силни страни**

Вече отбелязахме, че Кристофър Питърсън и Мартин Селигман отделят 24 сили на характера (обозначаваани още като силни страни), обединени в шест категории добродетели:

добродетели

Мъдрост:

Смелост:

Човечност:

Справедливост:

Умереност:

Трансцендентност:

силни страни

креативност, любопитство,
критично мислене, любов към
ученето, перспектива

смелост, постоянство,
честност, плам

любов, доброта,
социална интелигентност

работа в група,
справедливост, лидерство

прошка, смирение, благоразумие,
саморегулация

ценене на красивото, благодарност,
надежда, хумор, духовност

01

Мъдрост



02

Смелост



03

Човечност



04

Справедливост



05

Умереност



06

Трансцендентност



Мъдрост

Когнитивно ориентирана сила, която ви помага за изграждане на знания.

КРЕАТИВНОСТ Възприемат ви като креативна личност. Виждате, правите или създавате неща, които са полезни. Мислите по уникален начин при решаване на проблемите и сте продуктивни.

ЛЮБОПИТСТВО Възприемат ви като изследовател. Търсите новото. Интересувате се от нови активности, идеи и хора. Отворени сте за нови преживявания.

КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ Възприемат ви като аналитичен. Разглеждате нещата от различни страни. Не правите прибързани заключения, но вместо това опитвате да претеглите всички доказателства, когато вземате решения.

ЛЮБОВ КЪМ УЧЕНЕТО Възприемат ви като човек, който често открива начини да загълбочи знанията и опита си. Редовно търсите нови възможности да учите. Изпитвате страст към разширяване на познанията си.

ПЕРСПЕКТИВА Възприемате нещата от позицията на „по-широк поглед“. Другите се обръщат към вас за съвети. Помагате им да открият смисъл в нещата. Учите се от своите грешки.

Смелост

Емоционално ориентирани сили, които ви помагат да се изправяте пред неприятностите.

СМЕЛОСТ Изправяте се срещу своите страхове и преодолявате предизвикателствата и неприятностите. Не се свивате пред лицето на болката, на напрежението или когато сте смутени.

ПОСТОЯНСТВО Продължавате да преследвате упорито целта, която имате. Опитвате да преодолявате трудностите. Завършвате това, което сте започнали.

ЧЕСТНОСТ Вие сте автентичен и цялостен. Казвате истината, дори когато това е болезнено. Представяте себе си пред другите по искрен начин. Поемате отговорност за своите действия.

ПЛАМ Изпълнен сте с ентузиазъм спрямо живота. Вие сте енергичен, изпълнен с жизненост и използвате своята енергия във всичко, с което се заемете.

Човечност

Сили, които Ви помагат да се свържете с другите и да помагате на другите.

ЛЮБОВ Отнасяте се с топлина към другите. Вие сте истински, давате и сте отворени да получавате любов. Оценявате нарастването на близостта и интимността с другите

ДОБРОТА Правите добри неща за другите. Помагате и се грижите. Проявявате щедрост, давате и сте състрадателни към другите.

СОЦИАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ Обръщате внимание на социалните нюанси и емоции на другите. Имате точно разбиране за това какво може да разведри останалите. Знаете какво да кажете и да направите в различните ситуации.

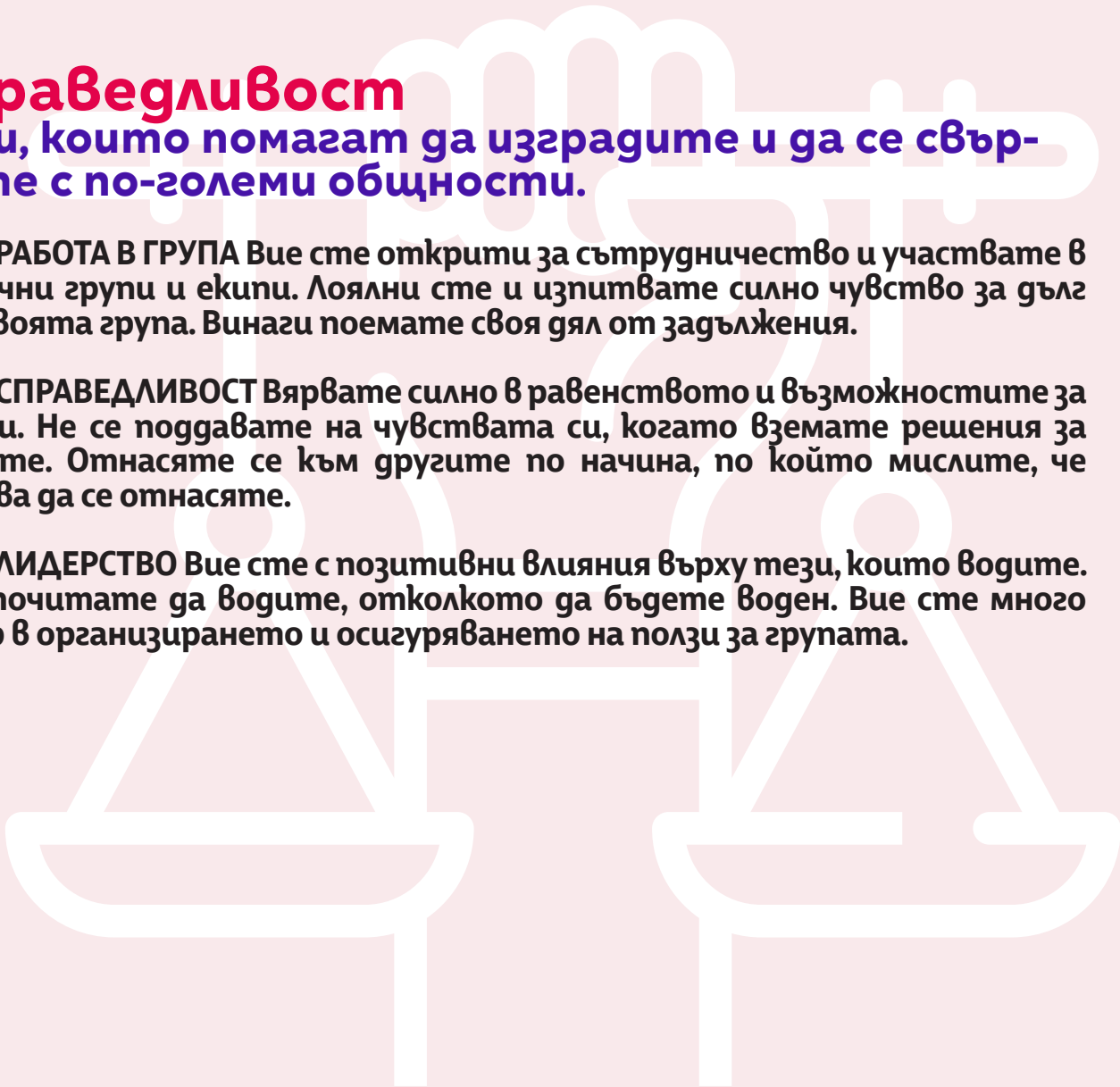
Справедливост

Сили, които помагат да изградите и да се свържете с по-големи общности.

РАБОТА В ГРУПА Вие сте открити за сътрудничество и участвате в различни групи и екипи. Лоялни сте и изпитвате силно чувство за дълг към своята група. Винаги поемате своя дял от задължения.

СПРАВЕДЛИВОСТ Вярвате силно в равенството и възможностите за всички. Не се поддавате на чувствата си, когато вземате решения за другите. Отнасяте се към другите по начина, по който мислите, че трябва да се отнасяте.

ЛИДЕРСТВО Вие сте с позитивни влияния върху тези, които водите. Предпочитате да водите, отколкото да бъдете воден. Вие сте много добър в организирането и осигуряването на ползи за групата.



Умереност

Сили, които ви помагат да управлявате своите слабости и да се предпазите от крайности.

ПРОШКА Готови сте да отидете отвъд болката и нараняването, които са ви причинени. Давате на другите втори шанс. Не сте изпълнен с мисли за отмъщение и възприемате другите с техните слабости.

СМИРЕНИЕ Оставете направеното от вас само да говори за вас. Виждате своята доброта, но предпочитате да насочвате вниманието си към другите. Не гледате на себе си като на по-специален в сравнение с другите. Признавате своите несъвършенства.

БЛАГОРАЗУМИЕ Вие сте разумно предпазлив. Планирате нещата. Внимавате да не поемате ненужни рискове, не правите неща, за които по-късно може да съжалявате.

САМОРЕГУЛАЦИЯ Вие сте дисциплиниран. Управлявате своите слабости и лоши навици, запазвате спокойствие, когато сте поставен под напрежение. Можете да регулирате своите емоции и импулси.

Трансцендентност

Сили, които Ви помагат да се свържете с нещо отвъд собствения Ви Аз и да изградите смисъл за света, в който живеете.

ОЦЕНЯВАНЕ НА КРАСИВОТО и превъзходното Забелязвате красотата около себе си. Често сте изпълнени с възхищение от красотата, величието и моралната доброта, която срещате. Често сте изпълнени с възхищение и почуга.

БЛАГОДАРНОСТ Регулярно преживявате и изразявате благодарност. Не приемате добрите неща, които се случват във вашия живот, за даденост. В много обстоятелства сте склонни да чувствате, че сте благодарни.

НАДЕЖДА Вие сте оптимист, очаквате да се случи най-доброто. Вярвате, че всичко работи за по-добро бъдеще. Можете да мислите за много пътища за достигане до своите цели.

ХУМОР Изпълнен сте с изгривост, обичате да карате другите да се смеят. Чувството ви за хумор ви помага да изграждате близост с другите. Озарявате мрачните ситуации с шеги и забавления.

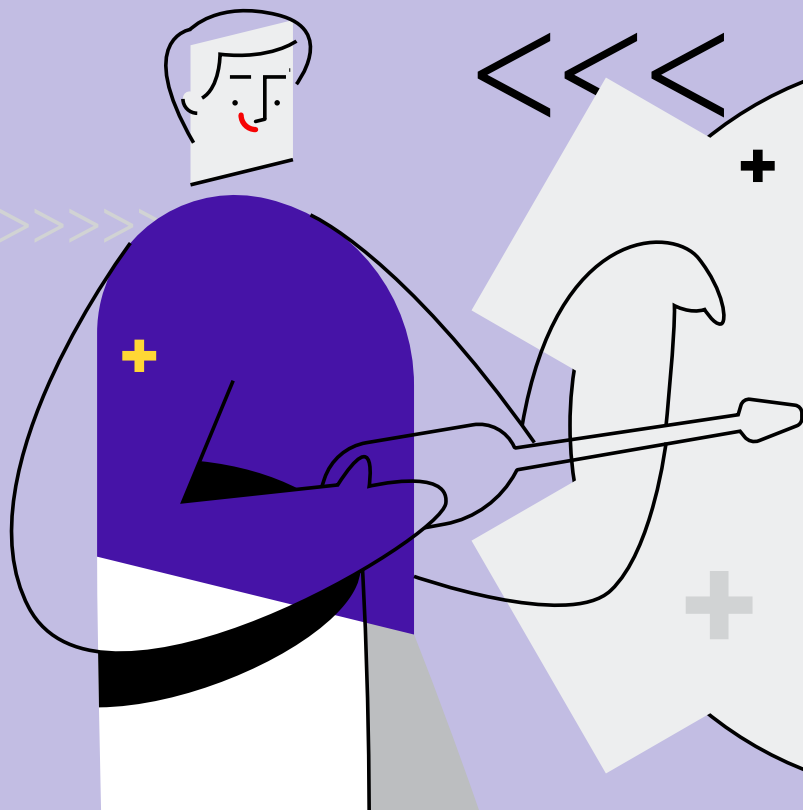
ДУХОВНОСТ Вашият живот е изпълнен с чувство за смисъл и цел. Чувството се свързва с нещо, което е по-голямо от вас. Вашата вяра ви показва кой сте и кое е вашето място в света. Въвлечени сте регулярно в духовни или религиозни практики.

Ако сте се запознали с описанието на силните страни, можете да опитате да отделите своите ключови силни страни – тези, които най-добре ви представят.

Ключови силни страни



ЧАСТ 04:



**Модел за развитие
на силните страни**



Осъзнаване

От неосъзнатост до осъзнатост
на силите на характера

Изследване

От обща осведоменост до по-дълбоко проникване



Прилагане

От прозрение към позитивни активности



Поддържане

От първоначални активности
до хронични активности



Развитието на силните страни може да се представи като процес, който преминава през определени стадии. Предложеният модел обхваща четири стадия.* (виж физ.)

Представеното движение очертава насочеността на процеса, което не изключва завръщане към предишните стадии. Създадената кръговост в движенията в отделните стадии, открива възможности за по-дълбока рефлексия върху силните страни и тяхното значение за развитието на собствената идентичност.

Обособяването на отделните стадии е конститутивно за определянето на специфични цели и интервенциите за тяхното постигане.

Самият процес на развитие на силните страни протича в контекста на отношенията с другите – придобива диалогичен характер, което допълнително очертава цели, свързани с регулацията на самите отношения.

Освен това всеки стадий е свързан и със специфични интервенции, което очертава и пространството на тяхното осъзнаване, по-дълбоко разбиране и употреба.

В предложения модел развитието на силните страни може да става в образователен и не-образователен контекст.

Развитието на силните страни е свързано с процеси на самонаблюдение и наблюдение на другите в отбелязване на техните притежания, както и с обединяване с различните активности.

Пояснения върху принципите на организиране процеса на развитие на силните страни

Предложеният модел е основан на три принципа:

Принцип на диалогичността

Процесът на развитие на силните страни протича в групова форма и е структуриран в различни сесии, които завършват със задачи за самостоятелна работа.

Диалогичният принцип осигурява:

- съвместни обсъждания, търсения в откриването на решения за ефективното използване на силните страни;
- съвместно споделяне на преживяванията, свързани с осмислянето и употребите на силните страни;
- обратни връзки.

За ефективното протичане на работата в групата е необходимо да се въведат определени правила, които гарантират доверието и сигурността. Това са:

- приемане;
- разбиране;
- подкрепа;
- емпатия.

Тези правила са изрази на социална компетентност, която е една от силните страни и открива допълнителна възможност за упражняване на тази силна страна и получаване на обратни връзки от нейната употреба от останалите участници в групата.

Принцип на рефлексивно отношение към собствения аз

Рефлексията е когнитивен процес, който осигурява осмисляне на силните страни в структурата на идентичността.

Рефлексията открива възможности за преосмисляне:

- ценността на силните страни за собствената идентичност;
- ценността на силните страни за добрия живот;
- различията в употребите на силните страни;
- различията в съчетанията и възможностите за взаимно усилване и отслабване на силните страни в структурата на собствения Аз;
- ефективността от употребите в различните активности и отношения;
- перспективите, от които се преосмислят силните страни, и откриване на възможности за различни употреби.

Рефлексията създава пространство, в което силните страни могат да се разглеждат от различни перспективи. Самите когнитивни процеси, които участват в рефлексията – критично мислене, осмисляне от различни перспективи, поставяне в разширени перспективи, присъстват като съдържателен пласт на мъдростта и това открива отново възможност за самостоятелно упражняване на силните страни в различните темпорални перспективи.

Принцип на активността

Активността е формата, в която силните страни и добродетелите придобиват наличност и легитимират добродетелността на Аза.

Активностите осигуряват възможности:

- за непосредствена употреба на силните страни;
- за постигане на преследваните цели и постиженията;
- за преживяване на позитивни емоции от тяхната употреба;
- за осъзнаване на собствения Аз и Аз-ефективност.

Моделът представя възможности за съчетаване на разбиране и активности, което създава възходящи спирали в развитието.

Полагането на силните страни в пространството на активностите, изисква осмисляне на:

- отношението силна страна – контекст – активност;
- балансирано и небалансирано използване, което очертава ефективността на силната страна;
- пътищата за балансирано използване.

Бариири при развитието на силните страни

Развитието на силните страни е свързано с разбирането на различните бариири пред развитието, с тяхното обсъждане и търсене на пътища за преодоляване.

Съществуват няколко типа бариири:

- поведенчески;
- когнитивни;
- мотивационни;
- персонални.

Поведенчески бариири

Към тези бариири се отнасят:

- смесване на силните страни със способностите и страстите, които изразяват това, което е изключително значимо за Аз-а;
- съсредоточаване върху най-слабо представените силни страни и смесване със слабостите, както и върху склонността за преодоляване на слабостите;
- пренебрегване на възможностите на силните страни – преживяват се като феномени, които нямат голяма ценност;
- надценяване значението само на определени силни страни;
- небалансирано използване на силните страни, което засяга ефективността.

Представена като пространство, употребата на силните страни може да се представи чрез три зони: двете крайни зони представят небалансираната употреба, а средната зона – балансираната.



Балансирана

Небалансирана

Небалансирана

употреби на силните страни

Първата небалансирана употреба се изразява в прекалена употреба.

Балансираната употреба се изразява в: „прилагане на правилното съчетание от силни страни в правилната степен и правилния контекст“ (Niemiес, 2014)

Втората небалансирана употреба се изразява в слабата употреба на силната страна.

Работата с балансираните употреби на силните страни обхваща и отбелязване на пътищата за преодоляване на небалансираната употреба.

Това може да се постигне чрез:

- изграждане на нагласи, които представят силните страни в термините на развитието;
- засилване на сензитивността към небалансираното използване на силните страни в различните ситуации (насочване напълно съзнателно към небалансираното използване);
- използване на силните страни по различен начин;
- обединяване с други силни страни;
- обратни връзки от другите за небалансираното използване на силните страни;
- водене на дневник, в който се отбелязват ситуациите и небалансираното използване на силните страни.

Когнитивни бариери

Към тези бариери се отнасят определени вярвания:

- развитието на силните страни не изисква специални усилия;
- развитието на силните страни не е свързано с негативните изменения на живота;
- всички силни страни са с еднакви влияния върху благоенствието; всъщност истината е различна – силните страни влияят различно върху благоенствието;
- силните страни са статични и не могат да се развиват;
- осъзнаването на силните страни гарантира ефективното им използване – истината е, че за да се открие потенциалът на силните страни, е необходимо да се научим как да ги използваме;
- всеки притежава знание за своите силни страни – истината е, че това не е задължително;
- характерът не се изразява чрез сложна констелация от черти;
- разговорите върху силните страни са израз на егоцентризъм и игнориране на другите, истината е, че разговорите върху силните страни и притежанието на силните страни не сменя отговорността за другите и не игнорира грижата за развитието на силните страни на другите.

Ситуационни бариери

Тези бариери са свързани с игнориране на контекста и влиянията на другите в ситуациите.

Игнорирането на контекста може да доведе до:

- небалансирано използване на силните страни;
- сериозни затруднения при използването на силните страни.

Мотивационни бариери

Тези бариери са свързани с отношението към самото развитие на силните страни.

Описание на етапите

Осъзнаване:

От неосъзнаване към осъзнаване силите на характера

Цел

Запознаване със силните страни и с начините на оценяване.

Задачи

- запознаване със силните страни;
- запознаване с различията между силни страни, способности и добродетели;
- запознаване със значението на силните страни за развитието на идентичността и добрия живот;
- запознаване с различните употреби на силните страни – балансиран и небалансиран;
- използване на силните страни като „език“ за описване на собствения и чуждия вътрешен свят.

Съдържание на етапа

1. Въведение и изследване на силните страни

Започва с представяне на силните страни и разглежда следните теми:

- същност на силните страни;
- силни страни, способности и добродетели;
- значение на силните страни;
- употреби на силните страни.

Разглеждането на всяка тема започва с обсъждане отговорите на следните въпроси:

- Как бихте определили силните страни?
- Какво е значението на силните страни?
- Защо във всекидневния живот по-трудно забелязваме силните страни?
- Какво е предимството при заниманието със силните страни?

След това се преминава към обсъждане на не-сензитивността към силните страни. Като рамка за обсъждането се разглеждат следните видове причини:

- несензитивност, породена от неразпознаването на силните страни - типичните отговори на въпроса: „Кои са вашите силни страни?“ са „Не знам“ или „Аз нямам такива“;
- несензитивност, породена от смесване на силните страни със способностите или интересите („Обичам да слушам музика“, „Обичам да играя баскетбол“);
- несензитивност, породена от възприемането на силните страни като нещо незначително за идентичността, преживяват се с някакво безразличие („И какво от това...“)
- несензитивност, породена от съсредоточаването върху негативното – слабости, несъвършенства, недостатъци в собствения Аз.

По-време на дискусията се отбелязват:

- случаи на несензитивност към силните страни;
- причините за самата несензитивност;
- пътища за засилване на сензитивността.

След това се преминава към обсъждане на силните страни като своеобразен „език“ за описване на позитивните измерения в траекториите на развитието и на теми като щастие, добър живот, ангажиран живот, изпълнен със смисъл живот, с процесите на самоосъществяване – постигане на преследваните цели, успехи в различните активности, взаимоотношения с другите, позитивни емоции.

Упражнение: Преживяване на силните страни

Отбележете с няколко изречения своя отговор на въпроса:

Какво означават силните страни за теб?



След това се преминава към определяне на силните страни, както и на разграничаването на силните страни от способностите, добродетелите и страстите (дълбоките и трайни интереси).

Следва преминаване към запознаването с класификацията на силните страни и начините за тяхното оценяване. Представя се VIA, както и различните версии. Представянето обхваща кратко описание на въпросника, какво съдържа, какво генерира като отговори, как се попълва и как може да се използва във времето.

Могат да се обсъдят и допълнителни начини за оценяване на собствените силни страни, като се използва:

- собствената оценка на силните страни (рефлексията върху силните страни, както са описани от Питърсън и Селигман), проследяване на собствените жизнени наративи и поведение;**
- чуждата оценка за собствените силни страни – това са оценки от значими други.**

След това се въвежда темата за уникалния профил на силните страни, който всеки притежава, за различията в употребите на силните страни в зависимост от контекста и за различията в подредеността на силните страни в индивидуалния профил.

При осмислянето на силните страни може да се използва и указанието на (Селигман, 2017).

Силните страни могат да се мислят чрез следните критерии:

- усещане за авторство, за автентичност, за себевоот (това съм аз, това е моето истинско Аз);**
- изпитване на възбуда при тяхното изразяване;**
- бързо напредване в научаването, когато силата се упражнява за първи път;**
- копнеж по намиране на нови начини/пътища за използване на силните страни;**
- прилив на енергия, чувство за „неизбежност“ при изразяване на силата на характера (опитайте да ме спрете);**

- тонизиране, а не изтощение след използване на силата;
- създаване и преследване на персонални проекти, които са свързани със силата;
- изпитване на радост, жажда, ентузиазъм дори екстаз, докато се използват.

2. Попълване на въпросника VIA

Целта на попълването на въпросника е да се създаде сензитивност към собствените силни страни и да се въведе езикът на техните описания.

Попълването обхваща:

- Посещение на сайта (<https://www.viacharacter.org>), младежката версия на теста обхваща възрастта 10-17 год.;
- Разпечатване на профила – подредеността на 24 силни страни;
- Ако участниците нямат достъп до въпросника, всеки трябва самостоятелно да оцени представените 24 силни страни в контекста на собствения Аз;
- След попълването на въпросника се преминава към обсъждане на следните въпроси:

Каква е вашата реакция при запознаването с вашите резултати от VIA? Какво ви изненада най-много във вашите резултати?

Представената подреденост на силните страни отговаря ли на вашата идентичност?

Каква е емоционалната ви реакция към силните страни, представени във вашия профил? Когато първоначално разгледахте в своя профил начина на подреждане на силните страни, какви чувства изпитахте? Бихте ли обяснили защо се чувствате така?



Какво мислите за подредеността на вашите силни страни, когато я свържете със собствения Аз? Какво ви поражда най-силно?

Това обсъждане е свързано с изясняване на първоначалните реакции при сблъсък със собствения профил на силните страни, които могат да бъдат с различно съдържание и насоченост – да предизвикат радост, разочарование, въодушевление от откритието за тяхното притежание и възможност за развитие.

След това се преминава към обсъждане на значението на назоваването на притежаваните силни страни. Отбелязва се, че назоваването може да е с позитивни и негативни конотации. Ако назоваването е насочено към слабости, проблеми, разстройства, това може да доведе до отъждествяване на самия себе си с негативното и свързването с идентичността, и до загуба на себе си, но ако е насочено към позитивното, това може да доведе до осъзнаване на собствените си сили и ангажиране с различни активности, с които можем да ги изразим.

Упражнение

Наблюдение на силните страни

Настройте алармата на своя мобилен телефон да звъни на определен интервал (на всеки два часа). След това отбележете на листа:

активността, която извършвате

контекста, в който извършвате активността

силните страни, които сте използвали

преживяванията, които сте изпитали при тяхното използване



3. Осмисляне ценността на силните страни

След като участниците открият своите силни страни, се преминава към оценяване на силните страни в контекста на идентичността и собствения Аз.

След това участниците отделят една от силните страни, която ценят, и отбелязват защо е значима и ценна за техния живот.

След това се очертава връзката между силни страни и активности, с които Аз-ът легитимира себе си.

Изследване:

От обща осведоменост до по-дълбоко проникване

Цел

Постигане на по-дълбоко разбиране на силните страни и тяхното влияние върху собствения живот.

Задачи

- разбиране на собствения уникален профил на силните страни;
- разбиране на различията в силните страни в контекста на идентичността и поведението;
- разбиране, че всички силни страни имат значение за добрия живот;
- разбиране, че всички силни страни могат да са с различна употреба – прекалено силна, умерена и недостатъчна употреба;
- разбиране, че отделните силни страни могат да се съчетават;
- разбиране, че отделните силни страни могат да са с различна насоченост.

Съдържание на стадия

1. Разбиране на различията в значенията на силните страни, представени в профила, по отношение на идентичността.

Започва с обсъждане на силните страни в контекста на идентичността: силните страни могат да са с различни отстояния от идентичността, от дълбинната структура на Аз-а. След това се преминава към описание на следните типове силни страни:

- силни страни, които отразяват най-силно идентичността, или Кой съм аз? – ключови силни страни;
- силни страни, които се използват само в отделен контекст;
- силни страни, които са слабо представени в идентичността – обикновено това са силните страни в долните редове на профила;
- силни страни, които отсъстват – това може да се дължи на различни причини.

След това се преминава към отделяне на 5 най-силно представящи собствената идентичност силни страни.

Отделянето на петте ключови силни страни става чрез отговора на следните три въпроса:

Как тази силна страна описва истинското ми Аз?

Защо тази силна страна е ценна и важна за мен?

По какъв начин тази силна страна ми служи?

2. Осъзнаване ценността на ключовите силни страни

Тази част обхваща дискусия върху благополучието в различните разбираня - благополучие и притежания, постижения, създаване на връзки, време, възможности за наслада и др. След това дискусията продължава, като поставя благополучието в контекста на силните страни и добродетелите, което очертава различен времеви хоризонт. Разглеждането на благополучието в контекста на силните страни започва с въпроса: „Какъв би бил животът, без силните страни, които притежаваме?“. Дискусията преминава в осмисляне ценността на притежаваните силни страни и изразяване на благодарствено отношение за това притежание.

Към тази дискусия е включено упражнение, което е в два варианта.

Упражнение

Вариант 1

Изберете една от петте ключови силни страни, която считате, че представя най-дълбоко вашата същност.



Представете си тази силна страна, колко е важна за вас, как ви е помогнала да изградите отношенията си с близките, да постигнете преследваните цели и да се почувствате щастливи и удовлетворени в безброй много моменти.

Отбележете своите преживявания

Вариант 2

Представете си, че не можете да използвате тази силна страна по никакъв начин един месец. Какво би ви причинило това? Как бихте се чувствали.



Например, представете си, ако сте избрали любопитството, че не можете да се занимавате с нищо ново, да изследвате или проучвате нещо, не можете да задавате въпроси, да опитвате нови храни или да посетите нови места, не можете да търсите нищо в телефона или в интернет през следващия месец).

Отбележете своите преживявания.



Изготвяне на есе на тема:

„Защо притежаваните силни страни са ценни и значими?“

След изготвянето на есетата се преминава към обсъждане.

3. Представяне на собствения профил пред значимите друзи

След като са отделени петте най-силни страни в собствения профил, се преминава към представяне и обсъждане с близките (семейството и приятелите).

Обсъждането обхваща:

- запознаване на всички със собствените профили;
- обсъждане на приликите и различията между профилите;
- обсъждане на сензитивността към силните страни на другите;
- обсъждане на ценността, с която силните страни на другите се преживяват.

След това се преминава към обсъждане на ценността, с която отношенията се откриват след взаимното запознаване със силните страни.

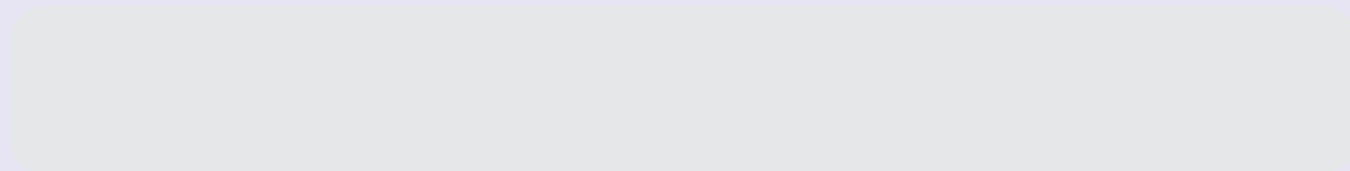
4. Интегриране на обратните връзки от другите за представените силни страни

Обхваща:

получаване на обратна връзка от другите – тези друзи могат да бъдат родители, съученици, приятели, лица, с които сте свързани и които принадлежат на различни области – социална, духовна, интимна, спортна, художествена, училище; всеки от поканените трябва честно да отбележи в предоставения формуляр (приложение....) само онези пет силни страни, които най-силно ви описват, както и да отбележи по една история за всяка от петте силни страни, които са посочили.

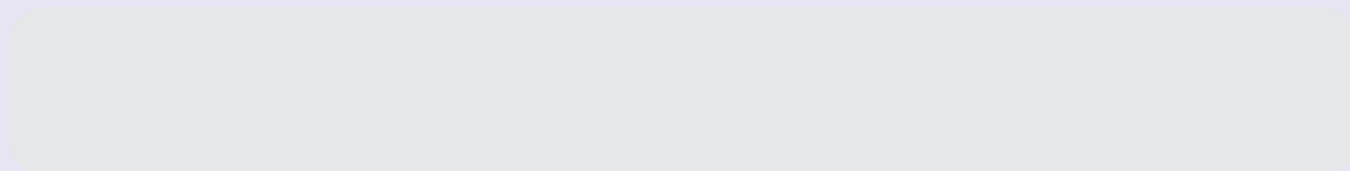
Силна страна 1

история



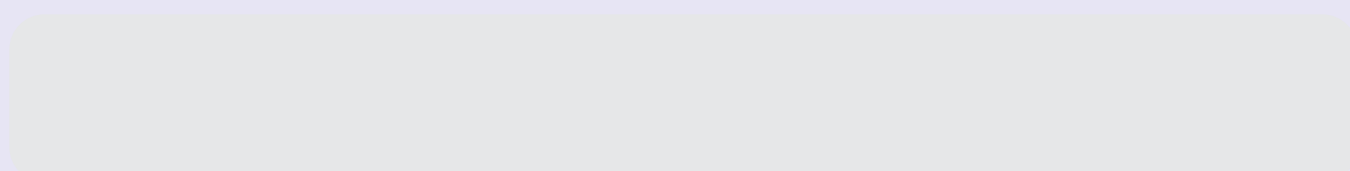
Силна страна 2

история



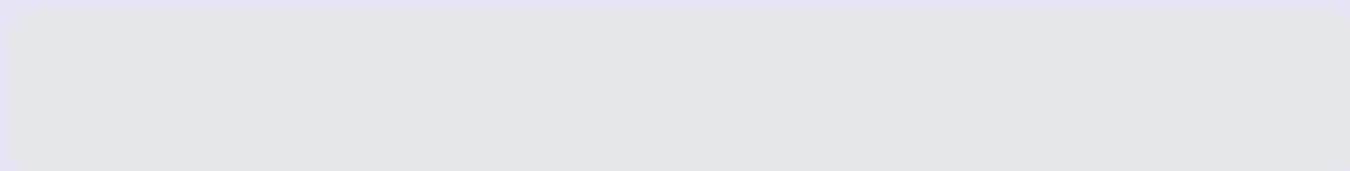
Силна страна 3

история



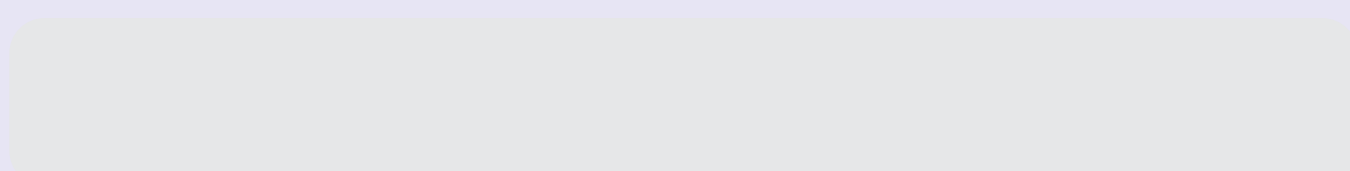
Силна страна 4

история



Силна страна 5

история



След като са събрани всички обратни връзки, се отделят припокриващите се силни страни и общи теми, свързани с историята на силните страни. След това се преминава към сравняване на собствените описания, на описанията от въпросника и описанията, предоставени от другите за петте силни страни.

Сравненията се извършват чрез отговорите на следните въпроси:

- Какви силните страни сте открили в своите самоописания, които се припокриват с описанията на другите?
- Към кои силни страни имате несензитивност (нечувствителност)?
- Какво са забелязали другите, което вие не сте забелязали?
- Какво сте отбелязали вие, което другите не са отбелязали?

Упражнение:

История за силните страни на моя Аз

След като вече е създаден профилът с петте силни страни, в който са обединени собствени и чуждите прозрения за собствения Аз, се създава история на собствения Аз.

Целта на упражнението е да се създаде история на собствения Аз, в която са представени събития, отразяващи проявите на отбелязаните силни страни с техните проявления в емоциите, мислите и поведението.

Упражнение:

Историята на човека, който има тези силни страни

Целта на упражнението е да се създаде история на човека, как би постъпвал, какво би преживявал, какви ценности би споделял, ако притежава тези силни страни.

5. Самонаблюдение и силни страни

Тази част обхваща дискусия върху значението на самонаблюдението за осъзнаването и преживяването на силните страни в контекста на активностите, с които човек е ангажиран.

Дискусията обхваща разграничението между осъзнатите и неосъзнатите (автоматизираните) форми на поведение, като се обръща внимание на неосъзнаването на изпитваните емоции и мисли и поведението в дадения момент.

След това се обсъжда значението на осъзнаването за усилването на връзката между силни страни и поведение, както и за по-дълбокото разбиране на силните страни, които остават извън пространството на съзнанието.

Самонаблюдението открива възможност за осъзнаване на собствените мисли, чувства и поведението, свързани със силните страни. Самонаблюдението може да предизвика усилване на връзката между силни страни и поведението, с които сме ангажирани. Обсъждането завършва с отбелязването на различните начини, чрез които може да се постигне осъзнаването на собствените силни страни, поведение и преживявания.

Упражнение:

Това упражнение изисква мобилно устройство (мобилен телефон), алармата на което се настройва да отбелязва изминаването на всеки час. В паузата се наблюдава поведението по време на изминалия час. След това на листа се отбелязват извършваната активност и силните страни, които са използвани.

Ден от седмицата

Активност

Силна страна

Как използвам тази силна страна

Коментари/изпитвани емоции, трудности при използване на тази силна страна/



6. Истории и силни страни

Разбирането на силни страни може да се обвърже с изследването на жизнените истории, които свидетелстват за тяхното използване в миналото.

Историите, които разказваме за себе си, отразяват собствената идентичност. Историите обхващат различни значими събития от собствения живот. Силните страни са вплетени в житейските преживявания и се откриват във всяка история.

Житейските истории, които могат да бъдат разказани, са възможност за осъзнаване на силните страни чрез вплитането им в различните събития и активности.

Упражнение:

Това упражнение е насочено към създаване на житейски истории, които се разказват на другите чрез използване „езика на силните страни“.

Версия 1

Върнете се назад във времето, когато сте били най-добри или когато сте функционирали силно. Това може да е времето в училище, у дома или на друго място. Време, в което сте се държали по начин, който е разкривал вашата същност.

Създайте история за това с начало, среда и край.

Напишете историята на лист хартия.

Прегледайте историята и обърнете внимание на силните страни, които сте демонстрирали през това време.

Версия 2

Споделете с някого опита, с който сте допринесли за постигане на нещо добро и смислено.

Разкажете историята и помолете събеседника си да ви даде обратна връзка за силните страни, които са изразени в нея. За това е необходимо да предоставите списъка с 24-те силни страни.

7. История на отношенията с другите и силните страни

Разбирането на силните страни може да се постигне и чрез проследяване ефектите от употребата им върху другите, върху изграждането на заедността и взаимното признание и участие в съвместни жизнено проекти.

Участниците отбелязват своите пет силни страни.



След това избират три отношения, които са значими за оптималното функциониране.

1

2

3

След това посочват как са използвали отбелязаните силни страни във всяко от посочените отношения.

След като приключат с описанията, участниците споделят своите преживявания от собствените открития.

8. История на собствените успехи и силните страни

Разбирането на силните страни може да се обвърже с историята на миналите успехи и постижения. Това създава възможности за по-дълбоко проникване във връзката между силни страни и собственото минало, настояще и бъдеще, как силните страни са оформили собствения Аз и са се превърнали в най-значимата част от Аз-а.

Въпроси за размисъл:

- Какви силни страни сте използвали, когато се връщате към случаите, когато сте били успешни?
- Как сте използвали своите силни страни?
- Как изразявате вашите сили в ежедневието?
- Когато си представяте най-доброто бъдеще за себе си, какви сили мислите, че ще ви бъдат най-необходими?
- Какво би ви се наложило да направите по-различен начин?
- Когато сте били депресирани, тревожни или силно стресирани, кои силни страни са ви помогнали да продължите напред?
- Кои силни страни сте изразили най-пълно в близките си взаимоотношения?
- Какви са предимствата при работата върху силните страни?
- Помислете за хората, които са със значимо присъствие във вашия живот, какви силни страни са демонстрирали?
- Какви силни страни са открили у вас?

9. Употреби на силните страни

Ефективността на всяка силна страна зависи от употребата в различните ситуации.

Обсъждането на темата за употребите на силните страни започва с разграничаване на три възможни употреби: умерена, прекалена и недостатъчна.

Преминава се към разглеждане на ефектите от различните употреби върху регулацията на активностите и отношенията с другите.

След това се пристъпва към упражнението за оценка на употребите на силните страни.

Упражнение:

Участниците отбелязват петте силни страни.

След това отбелязват случаи на прекомерна употреба на всяка силна страна и ефектите от тази употреба върху собствения Аз и другите.

След това отбелязват случаи на недостатъчна употреба на всяка силна страна и ефектите от тази употреба върху собствения Аз и другите.



10. Насоченост на силните страни

Силните страни могат да бъдат насочени към собствения Аз или към другите. Разбирането на насочеността очертава възможност за едно по-дълбоко разбиране на значението на силните страни и на различните съчетания между силните страни.

Осмислянето на насочеността започва с дискусия върху двете възможни влияния върху самия себе си и върху другите, и как тези влияния се преплитат и засягат добрия живот.

После всеки участник отбелязва случаи, когато силните страни са използвани за:

собственото благо

чуждото благо

След това всеки участник отбелязва кои силни страни и съчетания от силни страни са използвани за собственото и за чуждото благо.



11. Ролеви модел

Разбирането на силни страни може да стане чрез следване на определен ролеви модел – как тези силни страни са повлияли върху неговия живот, преследваните цели, търсенето на смисъл, постиженията.

Упражнение:

Върнете се във времето и изберете човек, който е бил до вас, и ви е помагал.

Какви силни страни притежаваше този човек?

Какви силни страни видя той у вас?



Какво влияние имаше това върху вас?

С какво това влияние се е запазило върху вас в настоящето?

Прилагане:

От прозрение към позитивни активности

Цел

Преминаване от разбиране към използване на силните страни в различни активности.

Това е стадият, в който се открива движението от разбиране към използване на силните страни за постигане на добри резултати. Между разбирането и използването на силните страни в различните активности съществува възходяща спирала – упражняването е процес на усъвършенстване и на по-дълбоко разбиране на силните страни, а по-дълбокото разбиране – на по-ефективно използване, което открива възможности за усъвършенстване.

Осъзнаването и обсъждането на силните страни придобива форма на ангажиране с различни активности, силните страни се превръщат в житейски рутини.

Използването на силните страни зависи от няколко условия:

- когнитивни, които откриват ценността на отделните силни страни за идентичността и възможността за постигане на целите и развитие на идентичността;
- мотивационни, които откриват степента на ангажираност с използването на силните страни в различните активности.

Задачи

- откриване на нови начини за използване на петте силни страни в различни активности;
- откриване на нови начини за използване на всяка една от силните страни последователно в различни активности;
- откриване на нови начини за интегриране на отделните силни страни в различни активности;
- откриване на начини за преодоляване на препятствията при използването на силните страни;
- откриване на нови начини за използване на силните страни в активности, насочени към себе си и към другите;
- откриване на нови начини за усилване на слабо представените силни страни в индивидуалния профил;
- осъзнаване на ефективността от използването на силните страни и обмисляне на различието между съсредоточаването върху слабите и силните страни.

Този стадий включва планиране на активности, което е свързано с избор на цели и изготвяне на планове. Целите са свързани със силните страни и с активностите, с които индивидът желае да се ангажира.

Движението в този стадий обхваща дискусии върху определени въпроси, които подготвят прехода от разбиране към прилагане на силните страни в различните активности:

Въпроси:

- Кои от силните страни прилагате или бихте искали да прилагате в ежедневието?
- Как може да използвате най-силно изразените сили, за да постигнете своите цели?
- Какво бихте искали да промените в своя живот? Мислите ли, че тази промяна си заслужава? Какво искате да постигнете в дългосрочен план по отношение на вашите силни страни?
- За какво бихте искали да използвате своите силни страни? Свързано ли е това с намерение да допринесете светът да стане по-добър (да бъдете по-добри или верни на себе си, по-автентични)?

Описание на стадия

1. Усилване на мотивацията за работа със силните страни

Мотивацията за работа със силните страни се осмисля чрез отговорите на следните въпроси:

Значимост

Оценяването на това измерение става чрез скала от 1 до 10 (където 10 = много голямо значение) 1 = много малко значение).

Колко е важно за вас да научите повече за своите силни страни?

Колко е важно за вас да използвате своите силни страни?

Увереност

Оценяването на това измерение става чрез скала от 1 до 10 (където 10 = много висока увереност; 1 = много ниска увереност).

Колко сте уверени, че можете да научите повече за своите силни страни?

Колко сте уверени, че можете да използвате своите силни страни?

Готовност за промяна

Обикновено промяната преминава през пет фази. В коя фаза сте вие?

Фаза на:

- Неприемане (наличие на предразсъдък – „Няма причина и смисъл за мен да направя тази промяна, няма да се посветя на занимания за развитие на силните страни, не мога да се занимавам с това“);

- Разбиране/съзercание – „Разбирам значението на силните страни, но не съм готов да работя върху тяхното използване, може би някога“;

- Подготовка – „Разбирам значимостта на промяната и се подготвям за нея – започвам да планирам активности и обмислям ситуациите, в които ще използвам силните си страни“;

- Реализиране/преминаване към активностите – „Промяната е настъпила и откривам напредък, започвам да използвам все повече силните страни и това засяга моя Аз“;

- Поддръжка – „Промяната продължава вече 6 месеца и повече – използвам силните страни с все по-голяма лекота“.

Оценките по тези измерения очертават равнищата на мотивация за използване на силните страни за развитието.

2. Закотвяне

Изразява се в обвързване на петте силни страни с различните активности – ангажиране, което отразява автентично Аз (например, избор на силна страна – справедливост, област от живота – близки отношения, обвързване – осигуряване на свободното време на моята сестра да посещава фитнес зала също толкова, колкото и аз).

Инструкции:

След като вече сте отделили 5-те най-силни страни, изберете една от тях:

Отбележете различните начини за използването на тази силна страна в продължение на една седмица.

Отбележете кога, къде и в кои ситуации смятате да направите това.

Тази последователност открива възможности за дискусии и рефлексия върху отношенията между силни страни, емоции и контекст.

3. Преодоляване на “Само ако...”

Във всекидневния живот, често срещано изказване е „Само ако можех...“ да съм по-креативен, по-благодарен, по-... А. Аглер създава техника, обозначена като „Действай, сякаш...“ като противодействие на „Само ако...“. Тази техника се изразява в използване на силните страни в нови активности - преминаване от състояние на намерение към реално използване на силните страни чрез определени действия; изграждане на „симфония от силни страни“.

Инструкции:

Изберете силна страна, която искате да подобрите.

Изберете ситуация, в която можете да упражнявате избраната силна страна.

Изберете и организирайте активността, чрез която ще упражнявате силната страна в конкретната ситуация.

За активирането на отделните силни страни могат да се използват различни текстове от художествената литература, филми, видео клипове, речи и др.

4. Използване на силните страни в различни области – „контекстуално картографиране“

Всекидневният живот открива една ограничена употреба на силните страни, която се изразява в съсредоточаване само в отделна област от живота. Въпреки откриването на нови начини за използване на силните страни, те остават без преноси в останалите области от живота. Това ограничава потенциала на силните страни.

След кратка дискусия върху ограничените употреби на силните страни, се преминава към разглеждане на възможностите им за разширено използване в различните области.

Преди да се премине към търсене на възможности за упражняване на петте силни страни в различни области, се обсъждат:

- значимите области от собствения живот (самостоятелно или в група);
- степените на регулярно използване на силните страни;
- областите на нередовно използване на силните страни (празнотите в използването на силните страни);
- възможностите на петте силни страни (тези, които откриват най-силно идентичността) да бъдат използвани по-нов начин, така че да се преодолеят ограниченията и да бъдат подобро постиженията в различните области, които са преживени като значими от Аз-а;
- възможните трудности и начините, по които могат да бъдат преодоленни.

След това се преминава към организиране упражняването на силните страни.

Инструкции:

Изберете силна страна.

Изберете три области от своя живот, в които регулярно сте въввлечени (семейство, училище, социални или духовни общности, спорт и др.).

Отбележете как ще използвате тази силна страна в избраните области.

Създайте конкретен план за поставяне на силната страна в действие. Отбележете времето, в което това ще се случи.

5. Използване на силните страни в отношението: за себе си и за другите

Пълнотата в употребата на силните страни включва също:

- отбелязване начина на използване на силните страни в отношението към собствения Аз;
- отбелязване начина на използване на силните страни в отношението към другия;
- отбелязване на начина на взаимното усилване чрез обединяването на тези две отношения.

Така към разширеното използване на силните страни в значимите области от собствения живот се добавя и използването с различна насоченост – към себе си и към другите.

След кратка дискусия върху темата за влиянието на силните страни върху собственото и чуждото благополучие, се преминава към организиране на различните употреби.

Инструкции:

Изберете една от петте силни страни

**Отбележете как тази силна страна ще се изрази в отделените измерения:
за себе си:**

за другите:

Отбележете какви мисли предизвиква използването на силната страна, когато е обвързана с благополучието на другия и със собственото благополучие.

Отбележете какви емоции предизвиква използването на силната страна, когато е обвързана с благополучието на другия и със собственото благополучие.

Инструкции:

Обърнете се към своите силни страни и опитайте да оцените равнището на тяхното използване по отношение на самите вас – до каква степен сте ги използвали в активностите и отношенията, които са значими за вас.

За оценката на степента на използване на силните страни използвайте скалата от 1 до 10 - където 1 означава най-ниско равнище на приложение на силната страна, а 10 - най-високо.

Силни страни

Степен на използване

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5



Отбележете ефектите от използването на силната страна, която е оценена най-високо, върху вас.

A large, empty, light green rounded rectangular area intended for writing the effects of using the strongest trait.

Отбележете, какво биха били позитивните ефекти върху вас, ако уси-
те употребата на силната страна, която е оценена най-ниско.

Отбележете как бихте могли да усилите нейното използване.



Вариант 2

Насочване на силната страна навън, към другите.

Обръщането на силната страна навън е свързано с грижата за другите.

Инструкции:

Обърнете се към своите силни страни и опитайте да оцените рав-
нището на тяхното използване по отношение на другите – до каква
степен сте ги използвали в отношенията с хората, които са значими за
вас.

За оценката на степента на използване на силните страни прило-
жете скалата от 1 до 10, където 1 означава най-ниско равнище на прило-
жение на силната страна, а 10 – най-високо.

Силни страни

Степен на използване

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5



Отбележете ефектите от използването на силната страна, която е оценена най-високо, върху другите.

Отбележете какви биха били позитивните ефекти върху другите, ако усилите употребата на силната страна, която е оценена най-ниско.

Отбележете как бихте могли да усилите нейното използване.

За да отговорите на тези въпроси, можете да се обърнете към групите и да поискате обратна връзка.

6. Автоматизиране на използването на силните страни

Движението от съзнателното към несъзнателното /автоматично използване на силните страни открива възможности за постигане на по-голяма ефективност.

След кратка дискусия върху значението на съзнателното и несъзнателното използване на силните страни и преноса на несъзнателното използване в различните значими области, се преминава към организиране на процеса на автоматизираното използване.

Инструкции:

Изберете една от своите силни страни.

Изберете активността, в която ще използвате тази силна страна.

Създайте план за регулярно използване на силната страна в избраната активност.



Например: силна страна – любопитство; активност – проучване на Темци, свързани с изкуството в специализирани сайтове; регулярност – три пъти седмично по 30 мин., посветени на проучване)

Продължителност на упражняването – докато употребата се автоматизира.

Избраната силна страна може да се упражнява и с други активности. Това, което е важно за автоматизирането, е регулярното упражняване.

7. Усилване на силните страни от долния ред на профила

Индивидуалният профил на силните страни представя силни страни, които изразяват най-добре собствената идентичност, и силни страни, които поне към момента на оценяването не са представителни за идентичността.

Слабото представяне на силните страни в идентичността не означава слабости. Съществуват различни причини за слабото представяне на силните страни в профила: контекстуални, интерперсонални, персонални.

Ефективната употреба на силните страни обхваща и усиляването на силните страни, които са слабо представени.

Слабо представени могат да бъдат силни страни, които не са оценявани високо от Аз-а или поради различни причини са останали неразвити.

След кратка дискусия върху ценността на всички силни страни за добрия живот се преминава към откриване на пътища за тяхното усиляване.

Инструкции:

Отделете пет най-слабо представени силни страни.

Отбележете начините, чрез които можете да усилите използването на тези силни страни.

Отбележете преживяванията, свързани с тяхното използване, и особено преживяванията, свързани с отдалечаването от автентичността поради включването на тези силни страни.



8. Пътища към добродетелите

В Класификацията на Питърърсън и Селигман добродетелите съставят един по-висок ред, и обхващат в себе си различни силни страни. Една от употребите на силните страни е свързана с усилване на различните добродетели, които са в основата на добрия живот.

След кратко обсъждане на отношенията между добродетели, силни страни и добър живот, се преминава към организиране на използването на силните страни в контекста на отделните добродетели.

Инструкции:

Изберете една добродетел – тази, която искате да усилите, или на която обръщате по-голямо внимание (мъдрост, смелост, човечност, справедливост, умереност или трансцендентност).

Отбележете силните страни, които са включени в нейното съдържание.

Отбележете коя от силните страни, включени в избраната добродетел, е най-силно представена във вашия профил.

Отбележете как можете да използвате тази силна страна като „вашия уникален път“, за да усилите избраната добродетел.

Отбележете как може да използвате останалите силни страни за усиление на избраната добродетел.

Силна страна

Употреба



Отбележете силни страни извън съдържанието на избраната добродетел, които могат да ви помогнат за нейното усилване.

Отбележете как може да ги използвате.

Силна страна

Употреба

С времето постепенно можете да опитате да усилите и останалите добродетели.

9. Добрият живот

Грижата за собственото благоденствие, която е положена в грижата за благоденствието за другите и превръщането на света в по-добро място за живеене, е с огромно значение за добрия живот.

След кратко въведение в темата за добрия живот и различните прояви на грижата, се преминава към обсъждане на значението на три силни страни:

Самоконтролът и неговото значение за изграждането на собствения Аз и останалите силни страни, или изразено в различни термини значението на самоконтрола върху грижата за собствения Аз;

Любопитството и неговото значение за разбирането на собственото присъствие в света и ангажиране с различните активности;

Алтруизмът и неговото значение за изразяване на грижата за другите.

Тези три силни страни участват в изграждането на автентичността.

След това се преминава към организиране на употребите на тези три силни страни за изразяването на доброта към себе си и другите.

Отбележете поне един начин за използване на самоконтрола, чрез който може да допринесете за:

собственото благо:

чуждото благо:

Отбележете поне един начин за използване на различните изрази на алтруизма, за да допринесете за благо на другите.

Отбележете поне един начин за използване на любопитството, за да допринесете за превръщането на света в по-добро място.

Направете план как може да използвате тези силни страни за увеличаване на доброто.

Примери за използване на тези силни страни

Самоконтрол – Ще поема повече контрол върху своя живот, ще бъде честен със себе си по отношение потребността ми от внимание и обич. Бих могъл да предизвикам вътрешния си критик, който бърза да ме съди. Бих могъл да бъда по-добър към тялото си, да се грижа за него.

Загриженост – Бих могъл да разширя загрижеността си към повече хора. Ще покажа по-голямо състрадание към повече хора, ще ценя повече връзките с другите.

Любознателност – Ще се опитам да науча повече за другите, какво мислят и чувстват, какво мога да направя за общността, ще се ангажирам с доброволчески инициативи, ще науча другите на повече неща.

10. Взаимно усилване и отслабване на силните страни

Силните страни могат:

- Взаимно да се усилват – съчетаването на отделни силни страни може да произведе ефекти, които надвишават ефектите на отделните силни страни (например, съчетаването на любознателност със самоконтрол е с много по-голям ефект върху преследването на определена цел – изготвяне на статия);

- Взаимно да се отслабват – съчетаването на определени силни страни може да бъде и с обратен ефект – да отслаби ефективността на отделните силни страни (например: чувството за красота може да бъде отслабено от критичното мислене в определена ситуация – насладата от красотата може да бъде ограбена от критично отношение).

След обсъждане на взаимното усилване и отслабване на силните страни се преминава към упражнението за преживяване на ефектите от усилването и отслабването на силните страни, предизвикани от взаимодействието.

Упражнение

Отбележете три ситуации, в които се открива усилващото влияние от съчетаването на силните страни, свързани с вас.

Отбележете силните страни и ефектите от това съчетание.

Отбележете три ситуации, в които се открива усилващото влияние от съчетаването на силните страни, свързани с другите.

Отбележете силните страни и ефектите от това съчетание.

Отбележете три ситуации, в които се открива отслабващото влияние от съчетаването на силните страни, свързани с вас.



Отбележете силните страни и ефектите от това съчетание.

Отбележете три ситуации, в които се открива отслабващото влияние от съчетаването на силните страни, свързани с гругите

Отбележете силните страни и ефектите от това съчетание.

Упражнение:

Обсъждане на отношенията и възможните изходи от сблъсъка на две силни страни.

Силни страни

Например: благоразумие и храброст

Ситуация, в която благоразумието и храбростта са противопоставени.

Как бихте постъпили – ще дадете предимство на благоразумието или на храбростта? Защо?

Упражнението може да бъде продължено, като се използват различни двойки силни страни: смелост – смирение; справедливост – милост; критичност – креативност.



Поддържане

Поддържането може да се представи като заключителен стадий, който отразява отношенията между настъпилата промяна в употребата на силните страни и закрепването на промяната във времето.

Цел

Да се осмисли употребата на силните страни в една разширена времева перспектива.

Задачи

- Осмисляне на необходимостта от поддържането на процеса на развитие на силните страни;
- Осмисляне на възможностите за запазване на мотивацията за търсене на нови начини за използване на силните страни;
- Осмисляне на възможността за развитие на разбирането на собствената личност като постоянно развиваща се.

Описание на стадия

Обхваща дискусии върху следните теми:

„Как да се запази мотивацията за развитието на силните страни?,

• Как да се поддържа откритост спрямо промяната на самия себе си, в контекста на силните страни?“

След това се обсъждат възможностите за:

- Създаване на връзки между силните страни и активностите във всекидневния живот в хоризонта на разширената времева перспектива;
- Постигане на трайна сензитивност към силните страни и техните употреби.

Допълнителни въпроси за обсъждане:

1. В кои области на живота бихте искали да упражнявате своите силни страни. Къде, кога, с кого?
2. Какво конкретно бихте искали да постигнете?
3. Колко дълго бихте упражнявали своите силни страни?
4. Как ще се предпазите от прекалената употреба на силните страни ?
5. Какво ще допринесе упражняването на силните страни в краткосрочен и дългосрочен план?
6. Кой може да ви подкрепи в постигането на напредък?

Допълнителни интервенции

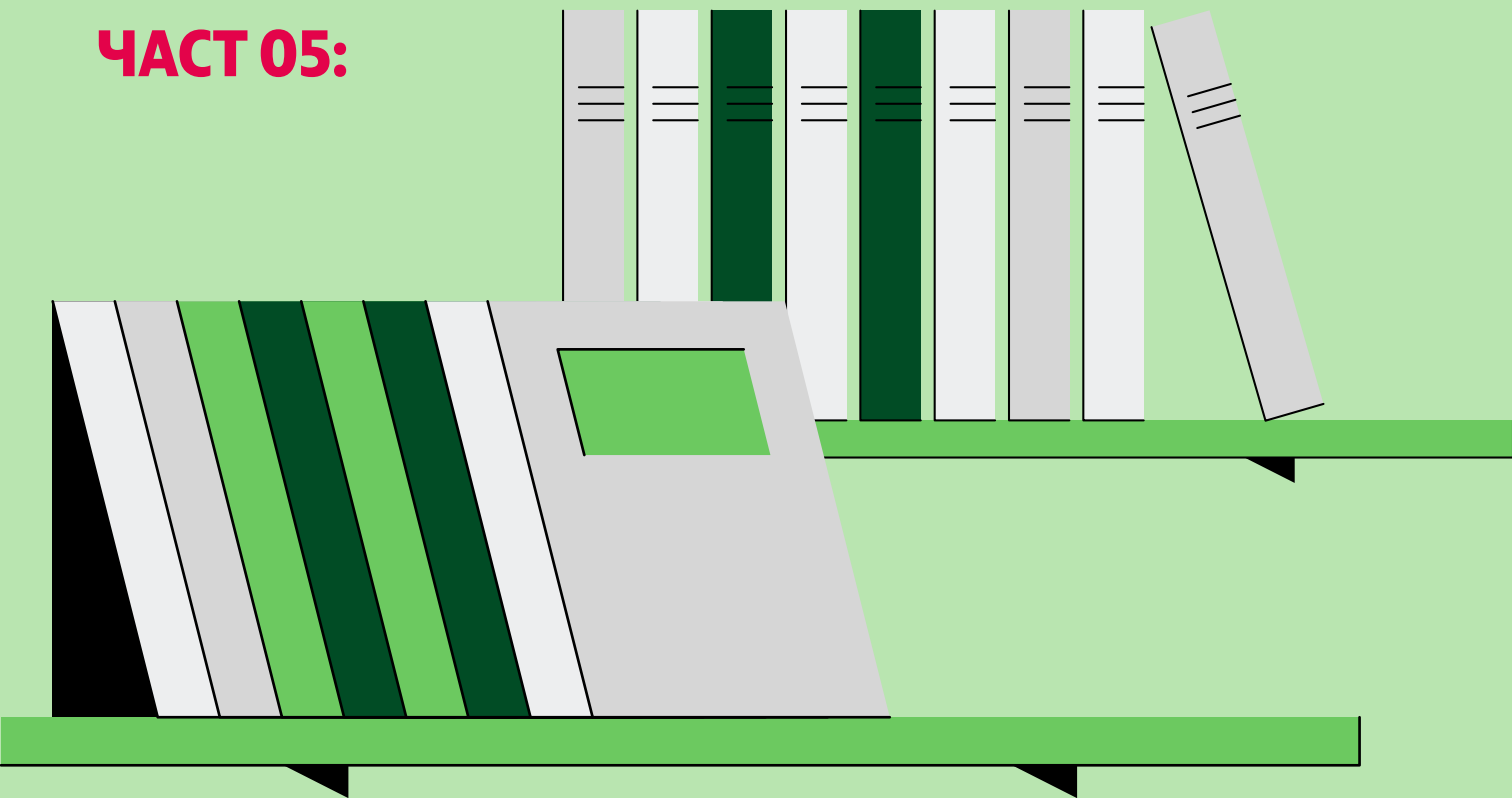
Във всеки стадий от развитието можете да използвате като средства образци от изкуството – литература или филми като упражнения за осъзнаването, разбирането и използването на силните страни. Това ще усили интереса към силните страни и собствените креативни търсения.

Заклучение

Завършвайки текста, бихме искали да ви обърнем внимание на още едно нещо. В последната глава представените в отделните стадии упражнения съзнателно не са изнесени в приложения, които можете да използвате при работата с групите върху силните страни.

Така, запознавайки се със съдържанието на отделните стадии, вие имате възможност да направите упражненията. Това ще ви помогне да развиете по-голяма чувствителност към своите силни страни. Не е възможно да имате чувствителност към силните страни на групите, ако нямате такава към собствените си силни страни, към тяхната ценност и употреба за постигане на благоденствие.

ЧАСТ 05:



Литература

Селигман, Благогенствие. (2017). Ново разбиране за щастието и просперитета, Пловдив: ИК „Хермес“;

Стаматов, Р. (2020). Смиълът в живота. Пловдив, Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2017). Пътища към щастието. Пловдив, Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Сарийска, Св. (2016). Благодарността в полето на позитивната психология. В: Позитивна психология, бр. 1, Пловдив: Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Сарийска, Св. (2014). Прошката в юношеска възраст. Пловдив: Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Allan, B. A., & Duffy, R. D. (2013). Examining moderators of signature strengths use and well-being: Calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*, 15, 323–337.

Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3), 781–784.

Braam, A. W., Beekman, A. T. F., Deeg, D. J. H., Smit, J. H., & Van Tilburg, W. (1997). Religiosity as a protective or prognostic factor of depression in later life: Results from a community survey in the Netherlands. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 96, 199–205.

Brown, D. J., Arnold, R., Fletcher, D., & Standage, M. (2017). Human thriving a conceptual debate and literature review. *European Psychologist*, 22(3), 167–179.

Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540–547.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259.

Gassmann, D., & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(1), 1–11.

Goddard, H. W., Olson, J. R., Galovan, A. M., Schramm, D. G., & Marshall, J. P. (2016). Qualities of character that predict marital well-being. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 65(3), 424–438.

Gordon, A. M., & Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from?: Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 239–260.

Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257–274.

Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2007). Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage. *Journal of Positive Psychology*, 2(2), 129–135.

Harzer, C., & Ruch, W. (2015). Your strengths are calling: Preliminary results of a web-based strengths intervention to increase calling. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2237–2256.

Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *Journal of Positive Psychology*, 7(5), 362–371.

Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017b). Associations between the application of signature character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology*, 8.

Hone, L. (2017). *Resilient grieving: Finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. New York: The Experiment.

Hone, L. C., Jarden, A., Duncan, S., & Schofield, G. M. (2015). Flourishing in New Zealand workers: Associations with lifestyle behaviors, physical health, psychosocial, and work-related indicators. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(9), 973–983.

Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 11, 71–93.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. New York, NY: Routledge.

Kashdan, T. B., Blalock, D. V., Young, K. C., Machell, K. A., Monfort, S. S., McKnight, P. E., & Ferssizidis, P. (2017). Personality strengths in romantic relationships: Measuring perceptions of benefits and costs and their impact on personal and relational well-being. *Psychological Assessment*. Advance online publication.

Kashdan, T. B., McKnight, P. E., Fincham, F. D., & Rose, P. (2011). When curiosity breeds intimacy: Taking advantage of intimacy opportunities and transforming boring conversations. *Journal of Personality*, 79, 1369–1401.

Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610–623.

Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11, 52–60.

Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Bareli, Y. (2014a). My better half: Strengths endorsement and deployment in married couples. *Journal of Family Issues*, 37, 1730–1745.

Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Bareli, Y. (2014b). Strengths deployment as a mood-repair mechanism: Evidence from a diary study with a relationship exercise group. *Journal of Positive Psychology*, 9, 547–558.

Layous, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2017). What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness, and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 385–398.

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6–15.

Littman-Ovadia, H., & Nir, D. (2014). Looking forward to tomorrow: The buffering effect of a daily optimism intervention. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 122–136.

Lottman, T., Zawaly, S., & Niemiec, R. M. (2017). Well-being and well-doing: Bringing mindfulness and character strengths to the early childhood classroom and home. In C. Proctor (Ed.), *Positive psychology interventions in practice*. New York, NY: Springer.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). Investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research*, 7(1), 52–69.

Madden, W., Green, S., & Grant, A. M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71–83

Mayerson, N. M. (2015). "Characterizing" the workplace: Using character strengths to create sustained success. *Kognition & Paedagogik*, 96, 14–27.

Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.

Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520–525.

Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field-guide for practitioners*. Boston, MA: Hogrefe.

Niemiec, R.M., & Lissing, J. (2016). Mindfulness-based strengths practice (MBSP) for enhancing well-being, life purpose, and positive relationships. In I. Ivztan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. London: Routledge.

Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Boston, MA: Hogrefe.

Niemiec, R. M. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 22–33.

Orcutt, H. K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 350–361.

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), np.

Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*(2), 85–92.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619.

Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior, 30*, 161–172. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 17–26.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*(2), 149–156.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25–41.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25–41.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University press

Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a pay it forward style kindness intervention on giver and receiver well-being. *Journal of Positive Psychology, 10*(4), 293–302.

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *Journal of Positive Psychology, 8*(3), 222–232.

Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2012). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*.

Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25–40.

Roepke, A. M., Benson, L., Tsukayama, E., & Yaden, D. B. (2017). Prospective writing: Randomized controlled trial of an intervention for facilitating growth after adversity. *Journal of Positive Psychology*, 1–16.

Rosmarin, D. H., Krumrei, E. J., & Pargament, K. I. (2010). Are gratitude and spirituality protective factors against psychopathology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 125–129.

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171.

Shoshani, A., & Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology*, 6.

Silla, I., Gracia, F. J., Manas, M. A., & Peiro, J. M. (2010). Job insecurity and employees' attitudes: The moderating role of fairness. *International Journal of Manpower*, 31(4), 449–465.



гр. София 1051, ул. „Триадица” № 2

тел.: +359 2 933 90 10

тел.: +359 2 933 90 11

факс: 2 980 24 15

email: sacp@sacp.government.bg

www.sacp.government.bg

