

---

**THE PERSPECTIVE OF HUMAN ABILITIES IN THE CONTEXT OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND EDUCATION**

---

**Venelina Stoeva Stoeva**University of Plovdiv „Paisii Hilendarski”, Bulgaria, [venelinas@abv.bg](mailto:venelinas@abv.bg)

**Abstract:** The issue of human abilities is widely discussed in the field of psychological literature. It has been developed within specific theories as well as therapeutic practices. In the context of modern positive psychology human abilities are placed within the framework of a continuum including the understanding of them as fixed and unchangeable in time, and at the other end of the same continuum is the conviction that they can be improved and developed by making certain efforts. In the second understanding challenges and difficult situations are an integral part of the way towards the realization of the purposes and serve as a springboard for learning new things and for personal growth. The perception of the idea that competencies and skills are determined by biological laws has to do with the desire to avoid risk and failure as well as with a desire for continuous confirmation of current developments. Uncertainty is the factor responsible for choosing not to endeavour and the one which not lead to a different result. According to Carol Dweck someone's self-acceptance has significant impact on the choice of a way of living. It is clear that a conviction may have the power to transform an individual's perception of the world. The idea of human abilities can be viewed in the context of the development of character strengths. These are the human competencies in which the implementation of an activity is carried out with ease and leads to a feeling of satisfaction and value. The development of strengths positively correlated with wellbeing and meaning. Leading life according to personal values and goals selected corresponding to individual's strengths have positive impact on the psychological and physical health. Due to the fact that the understanding of the abilities is formed in early childhood the emphasis in modern educational practices was placed on individual skills and traits to be identified and encouraged. An essential aspect in these two theoretical paradigms is the fact that someone's self-acceptance as well as the development of strengths are relevant to all other areas of life, i.e. there are a transfer of these skills in areas such as professional commitment, personal life, hobbies, etc. Everyone has his/her own strengths but not everyone has differentiated them. When recognized, the path to their development should go, so that the activities of the individual correspond to the most prominent skills and competences. The set of 24 character strengths includes spheres such as spiritual life, good-heartedness, curiosity, justice. Related to Carol Dweck's theory we may conclude that they have the power to change some strategies used in interpersonal relationships as well as in the school environment.

**Keywords:** abilities, development, challenges, strengths

**ПЕРСПЕКТИВАТА ЗА ЧОВЕШКИТЕ СПОСОБНОСТИТЕ В КОНТЕКСТА НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ****Венелина Стоева Стоева**Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, e-mail: [venelinas@abv.bg](mailto:venelinas@abv.bg)

**Резюме:** В полето на психологическата литература широко се дискутира въпросът за човешките способности. Той е разглеждан от в рамките на конкретни теории, както и в терапевтичните практики. В контекста на съвременната позитивна психология способностите са поставени в рамката на един континуум, включващ разбирането за тях като фиксирани и непроменяеми във времето, а в другия край на същия континуум е убеждението, че те могат да бъдат усъвършенствани и развивани чрез полагаането на определени усилия. Двете разбираня имат преки отражения в ежедневно поведение и избори. Те са свързани с качествено различна когнитивна оценка за ситуацията от и за Аз-а. В настоящия материал е представена теорията на Керъл Дуюк, според която способностите могат да се осмислят като даденост, но и като умения, развиващи се във времето. Във второто разбиране предизвикателствата и трудните ситуации са неизменна част от пътя към реализирането на целите и служат като трамплин за научаване на новото, както и за личностното израстване. Приемането на компетентностите и уменията като детерминирани от биологични закони е свързано със стремеж към избягване на риска и неуспеха, както и с непрекъснато потвърждение на текущите достижения. Несигурността е факторът, отговорен за избора да не се полагат усилия, които така и няма да доведат до различен резултат. Според Керъл Дуюк позицията, която имаме за себе си, оказва значително влияние върху избора на начин на живот. Става ясно, че едно убеждение може да има силата на

трансформира възприятието на индивида за света. Идеята за способностите може да бъде разгледана и в контекста на откриване и развиване на силните страни. Това са онези умения, благодарение на които изпълнението на дадена дейност се осъществява с лекота и води до усещане за удовлетворение и ценност. Развиването на силните страни положително корелира с психичното благополучие и смисъла. Воденето на живот според лично избрани ценности и цели, съответстващи на силните страни на индивида, има позитивно влияние върху психологическото и физическото здраве. Тъй като разбиранията за способностите се формират в ранна детска възраст, акцентът в съвременните образователни практики е поставен върху индивидуалните умения и черти, които да бъдат идентифицирани и стимулирани. Съществен аспект в тези две теоретични парадигми е, че разбирането, което индивидът има за себе си, както и развиването на силните страни, имат влияние върху всички останали области на живота, т.е. осъществява се пренос на тези умения в сфери като професионална ангажираност, личен живот, хобита и др. Всеки човек има своите силни страни, но не при всеки те са диференцирани. Когато бъдат разпознати следва да се извърви пътят към развиването им, така че дейностите на индивида да съответстват на най-силно изразените умения и компетенции. Наборът от 24 силни страни на характера включва сфери като духовен живот, добросъщност, любопитство, справедливост. Отнесени към идеята на Керъл Дуек те могат да имат силата да променят стратегии, използвани в общуването между хората, както и в училищната среда.

**Ключови думи:** способности, развитие, предизвикателства, силни страни

## ВЪВЕДЕНИЕ

Въпросът за силните страни на характера предизвиква значителен интерес не само в полето на научната сфера, но и в практиката, тъй като значимостта му може да бъде забелязана в ежедневните дейности. Това, което индивидът притежава като биологична детерминираност, е само едната страна на проблема, свързан с човешките способности. Разширяването му изисква да те да бъдат осмислени в контекста на развитието и алтернативите за постигане на целите чрез полагане на усилия. Фокусът не е само върху когнициите, но и върху поведението. В настоящия материал е представена теорията на Керъл Дуек, професор от Станфордския университет, според която способностите могат да се разглеждат като предопределени от гените и следователно неподлежащи на усъвършенстване, но и като умения, които се развиват във времето. Хората, приемащи първото разбиране, изпитват страх от неизвестното и несигурното, не желаят да поемат рискове. Онези, които припознават за себе си противоположната алтернатива, се стремят към непрекъснато себеразвитие. Препятствията за тях са само поредни стъпала към осъществяване на жизнените планове. Когато открие своите водещи силни страни индивидът би могъл да промени мирогледа и светоусещането си. Често несъзнавани мотиви за определени постъпки могат да се превърнат в намерения.

Стремежът към обясняване на индивидуалните различия не е нов в областта на психологията, а и в другите науки. Някои приписват причините за тях на размера на мозъка, на промените, настъпващи в отделните възрасти при хората, а други дефинират обстоятелства, свързани със средата на възпитание и отглеждане на децата. Керъл Дуек е вдъхновена от желанието си да изследва по какъв начин хората се справят с успехите и неуспехите в живота си и как учениците разрешават своите проблеми. В един от своите експерименти тя поставя задача на 10-годишни деца да редят пъзели (Dweck, 2017). В началото пъзелите са лесни и всички деца успяват да се справят с тях. След това обаче тя предлага на децата по-трудни пъзели и забелязала нещо интересно. Имало деца, които категорично отказали да продължат с реденето на пъзели, тъй като не желаели да полагат допълнително усилия. Други обаче с голямо любопитство възприели тази идея, тъй като намерили в нея възможност за научаване на нещо ново. Децата от първата група искали по-скоро да потвърдят уменията, които вече притежавали, докато тези от втората – да ги надградят. Тя обобщава изводите си по следния начин:

*Виждала съм толкова много хора с подобни консуматорски цели да докажат себе си – в класната стая, в своята кариера, в своите взаимоотношения. Всяка ситуация изисква потвърждение за интелигентността на тези хора, за тяхната индивидуалност или характер. Всяка ситуация се оценява: Ще успея ли, или ще се проваля? Дали ще изглеждам умен, или глупав? Ще бъда ли приет, или ще ме отхвърлят? Ще се чувствам ли като победител, или като губещ?*

*Но дали нашето общество цени интелигентността, индивидуалността или характера? Не е ли нормално да искаме тези черти? Да, но...*

Dweck, p.6

В теорията си тя използва понятието *mindset*, което няма точен еквивалент на български език. Дефинира два типа *mindset*-а:

- 1) *Mindset* на развитието или т.нар. прогресивно мислене;

## 2) Фиксиран mindset.

Прогресивното мислене се характеризира с убеждението, че базовите умения подлежат на развитие ако за това се полагат необходимите усилия. Промяната е възможна да се случи при всеки човек, независимо от индивидуалните различия между хората. Идеята тук не е свързана с вярване, че човек би могъл да постигне всичко, включително и гениалност в дадена област, а по-скоро че истинският потенциал на човека е неизвестен, невъзможно е да се предположи какво човек би могъл да постигне. Това, което прави това разбиране значимо, е, че то води до страст към ученето, а не до желание за одобрение. Негова отличителна черта е убеждението, че човешките качества като интелигентност и креативност, и дори способността за създаване на качествени взаимоотношения като любов и приятелство, могат да се усъвършенстват (подобрят) чрез усилия и съзнателно упражняване. Дуек (Dweck, 2017) описва няколко съществени характеристики на прогресивното мислене:

- води до желание за учене и следователно до стремеж към усъвършенстване- мозъкът се приема за мускул, който може да се тренира. Личностните качества и дадености могат да се развиват и подобряват;
- води до придобиване на умения за справяне с предизвикателствата- хората с прогресивно мислене вярват, че ще се справят с предизвикателствата. Има нещо дори още по-ценно: дори и да не се справят, те използват несполуката като източник на познание и научаване на нови неща;
- води до устойчивост пред пречките и трудностите- Аз-образът не е свързан с успеха или с начина, по който индивидът изглежда в очите на другите;
- води до убеденост, че усилията са пътят към постигане на майсторски умения, които са единственият начин за усвояване на полезни умения;
- води до учене от критиките- негативната обратна връзка е източник на информация. Това не означава, че критиката не се приема лично, а че тя може да послужи като илюстрация на посоката, към която индивидът следва да се коригира;
- води до учене и вдъхновение от успеха на другите.

Всички гореизброени характеристики дават усещане за свободна воля.

Фиксираното мислене е заключено в рамките на текущите способности. Това, което човек може и познава, трябва да бъде съхранено, налице е един непрекъснат стремеж към потвърждаване на знанията и уменията. Предизвикателствата за хора, които поддържат това разбиране, са заплахи за самооценката и самоуважението им. Те се опитват да ги избегнат като не поемат рискове. Фиксираното мислене олицетворява идеята, че човешкият характер, интелигентност и умения за креативност са статична даденост, която не може да се променя по какъвто и да е смислен начин, а успехът е потвърждение на тази вродена интелигентност. Стремежът към успех и избягването на провал в крайна сметка става начин на поддържане на усещане за компетентност и притежаване на дадени умения. Фиксираното мислене се характеризира с (Dweck, 2017):

- желание за изграждане и поддържане на положителен образ пред другите;
- избягване на предизвикателствата- те поставят под съмнение успеха;
- лесно преустановяване на започнатите дейности при наличие на пречки и трудности;
- усилията се разглеждат като безполезни, тъй като основната заемана позиция е, че успехът никога не е гарантиран;
- игнориране на обратната връзка- тя се приема като обида и подкопаване на заявените способности;
- успехът на другите се счита като заплаха.

Всички изброени характеристики потвърждават детерминистичната позиция за света.

Академичните постижения на учениците също са свързани с двата начина на мислене (Blackwell et al., 2007; Dweck, 2008; Jones et al., 2009). Задача на учителите е да създадат такава атмосфера, в която да може да се появи прогресивно мислене (Burns & Isbell, 2007). За осъществяването на тази идея е необходимо отчитането и разпознаването на силните страни на децата. Съществен принос на позитивната психология и идеология е ориентацията към растежа и усъвършенстването, а не към запълването на дефицити.

В един свой лабораторен експеримент Керъл Дуек проследила по какъв начин реагира мозъкът на ученици когато отговарят на трудни въпроси и получават обратна връзка. От него станало ясно, че тези, които имали фиксирано мислене, се интересували само от обратната връзка, която директно показвала настоящите им способности, но игнорирали информацията, която можела да им помогне да научат нещо и да станат по-добри. Онези ученици, които имали прогресивно мислене, били нетърпеливи да научат информация, която да им помогне да разширят познанията си, независимо дали са отговорили правилно или не. Редица изследвания показват, че в инкременталните теории целите се свързват с ученето, овладяването на

майсторски стратегии за постигане на тези цели, както и с повече увереност и очаквания за бъдещ успех (Mahmud, 2017).

Важно е да се отбележи, че начинът на мислене, който поддържат хората, не отговаря на нивото на способности, които те притежават. Колкото и добри да са в дадена област някои хора могат да имат фиксирано мислене за базовите си умения, както и обратното.

Керъл Дук обособява ключовите разлики между двете разбираня като формулира следните правила:

- **Правило # 1:** Основно правило при фиксираното мислене е преосмислянето на всяка цена, която се плаща за развитието на човешкия талант. При прогресивното мислене правилото е: учене, учене, учене.
- **Правило # 2:** Второто правило при фиксираното мислене е да не се работи твърде много и да не се полагат усилия. При прогресивното мислене акцентът е върху посветеността, а ключът към успеха е в полагането не усилия.
- **Правило # 3:** Третото правило при фиксираното мислене е, че сблъсъкът с пречки изисква незабавно бягство от тях или опит за прикриване на слабостите. При прогресивното мислене трудностите се разглеждат като възможности, чрез които могат да се поправят някои лични слабости.

От тези два Mindset-а, които се формират в много ранна възраст, се определя до голяма степен човешкото поведение, отношението към успеха и провала както в професионален, така и в личен план и в крайна сметка се определя нивото на щастие.

В позитивната психология съществува понятието „процъфтяване“, което е въведено от Мартин Селигман, и което може да бъде реализирано чрез трите основни стълба на позитивната психология: позитивни емоции, силни страни и социални институции. В съвременните образователни практики особено място заемат индивидуалните силни страни на учениците. Развиването им е свързано с благополучие, самоуважение и стремеж към учене. В класификацията на института VIA за изследване на силните страни от характера се посочват няколко критерия, свързани с тях (Peterson & Seligman, 2004):

- 1) Това е черта, която е стабилна във времето и в различните ситуации;
- 2) Оценява се сама по себе си, дори и при липсата на други ползи;
- 3) Разпознаваема е и ценна в почти всички култури, не е противоречива и не е свързана с политиката;
- 4) Културите осигуряват ролеви модели, които притежават тези черти, така че другите да могат да възприемат ценността им;
- 5) Родителите искат децата им да възприемат тези ценности.

Друг начин за откриване на силните страни е в търсенето им в последиците, които се преживяват от тях, а именно в:

- **спомени от детството:** Това са нещата, които в този период за извършвани лесно и които в настоящето са по-усъвършенствани от спомените за тях. Силните страни често се коренят в ранното детство.
- **енергия:** Това са дейности, носещи, а не поглъщащи енергия при извършването им.
- **автентичност:** Изразява се в моментите, свързани с усещане за това, че Аз-ът е изцяло това, което е, включващ всички умения и слабости.
- **лекота:** Това са дейности, извършвани с лекота и без полагането на много усилия.
- **внимание:** Това са нещата, на които естествено се обръща внимание. Най-вероятно е фокусът да е върху неща, които са свързани със силните страни.
- **бързо учене:** Това са нещата, които се правят бързо, учат се почти без усилия. Бързото учене често показва лежащите в основата силни страни.
- **списък „да направя“:** Обикновено тук са включени нещата, които никога не са в този списък. Това са обичайно извършвани дейности и те разкриват силните страни.

Класификацията на VIA включва 24 силни страни, които описват най-добрата страна у хората (Niemiec, 2018). Това са шест добродетели, всеки от които е свързан с определени силни страни:

#### **Добродетели**

**Мъдрост-** тя се свързва с креативност, любопитство към света, ученолюбие, критично мислене, социална интелигентност.

**Кураж-** свързва се със смелост, готовност за поемане на риск, постянство.

**Човечност и любов-** тази добродетел изразява доброта и загриженост към другите, стремеж към проявяване и приемане на обич.

**Справедливост-** изразява лоялност, отдаденост и чувство за дълг, обективност.

**Умереност-** тази добродетел е свързана със силни страни като самоконтрол и предпазливост.

*Трансцендентност*- показва ориентация към бъдещето, вяра и оптимизъм към нещо, което е по-голямо от Аз-а.

Силните страни на характера имат важни последици. Надеждата като силна страна е свързана с преживяването на щастие (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Някои автори дори посочват, че силните страни могат да „причинят“ щастие (Proyer, Ruch, & Buschor, 2013). Р. Нимиек (Niemiec, 2018) предлага модел на работа, с който да се помогне на учениците/възрастните да развият своите силни страни. Този модел се нарича *aware-explore-apply model (AEA)* и същностните му белези са:

- Осъзнаване и акцент върху двата основни процеса в развитието на силните страни- вътрешна мотивация и съзнателност;
- Може да се използва и прилага краткосрочно или в дългосрочните интеракции между хората;
- Това е цикличен процес, повтарящ се във времето- трите фази от него образуват един кръг от добродетели, които се затвърждават един друг;
- Той е относително лесен и практически ориентиран;
- Предлага се и като инструмент за работа с хора в процеса на развиване на силните им страни.

*Описание на модела:*

Осъзнаване

Това е първата стъпка към промяната, наречена още „опознаване на себе си“. Някои хора се изненадват когато открият, че притежават всичките 24 силни страни.

Този процес включва и въпроси за рефлексия, свързани с осмисляне на процесите на реакция, резултатите от попълването на теста за силните страни, степента на идентификация с ключовите силни страни от характера.

Изследване

Тази фаза включва свързване на силните страни (особено тези, които са най-силно изявиени) с миналия успех, взаимоотношения, постижения, периоди, които индивидът определя като щастливи, както и такива на предизвикателства и трудности.

Тази фаза също включва рефлексивни въпроси, отнасящи се до степента, до която силните страни са били изявиени в ситуации на неопределеност и затруднение, свързването на представите за бъдещето с определени силни страни и т.н.

Приложение

Тази фаза е всъщност планът за действие. Това могат да бъдат конкретни цели, свързани със силните страни, или просто рефлексия на действията, които да се предприемат.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приема се, че силните страни на характера са ключов компонент за измерване и установяване на баланс в клиничната (но не само в нея) практика (Rashid, 2015). В областта на позитивната психология могат да бъдат диференцирани две теории за способностите:

- 1) Обективни теории, в които се приема, че способностите са фиксирани и непроменяеми. Интелигентността е константа. Нови неща могат да бъдат научавани, но не и да се променят способностите. Това се нарича фиксирано мислене (Dweck, 2017);
- 2) Инкрементни теории, в които се приема, че способностите са нещо, което може да се подобрява и усъвършенства във времето с полагането на усилия. Чрез учене хората стават по-умни и целеустремени. В тези теории фокусът е върху идеята, че всеки може да се научи да бъде по-добър в дадена област.

Тези два подхода са свързани с различни мотивационни системи. Значението на причините, които хората приписват на своите способности, има проявление в различни области. Те могат да бъдат наблюдавани в академичните способности на децата в училище, в работа, в способността за създаване на качествени и стабилни взаимоотношения с другите. Мислите показват отношението на индивида към себе си и към другите. Те ръководят поведението и отговорите на ежедневните предизвикателства. Ролята на опознаването на силните страни е в превръщането им в мощни „инструменти“ срещу кризите и трудностите. Те са свързани с хуманистичната перспектива на Роджърс и Маслоу, според които индивидът най-добре познава себе си и сам може да постигне най-доброто от себе си.

## ЛИТЕРАТУРА

[1] Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, (1), 246. Doi:10.1111/j.1467---8624.2007.00995.x.

- 
- [2] Burns, K. C., & Isbell, L. M. (2007). Promoting malleability is not one size fits all: Priming implicit theories of intelligence as a function of self---theories. *Self & Identity*, 6(1), 51---63. Doi:10.1080/15298860600823864.
- [3] Dweck, C. S. (2008). Mindsets and math/science achievement. Paper prepared for the Carnegie---IAS Commision on Mathematics and Science education. Retrieved from <http://opportunityequation.org/teaching---and---leadership/mindsets---math-science-achievement>.
- [4] Dweck, C. (2017). *Mindset. Changing the way you think to fulfill your potential*. New York Press. ISBN: 978-1-47213-995-5.
- [5] Jones, B. D., Byrd, C. N., & Lusk, D. (2009). High school students' beliefs about intelligence. *Research In The Schools*, 16(2), 1---14.
- [6] Mahnud, A. (2017). Understanding Dweck's Mindset Theory. Retrieved from <http://mindsets.port.ac.uk/?p=80>.
- [7] Niemiec, R. (2018). *Character Strenths Interventions. A Field Guide for Practitioners*. Hogrefe Publishing. ISBN 978-0-88973-492-8.
- [8] Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Strenths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 603-619. <http://doi.org/10.1521/jscp.23.5.628.50749>.
- [9] Peterson, C., Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington: American Psychological Association.
- [10] Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). 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*, 14(1), 275-292. <http://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>.
- [11] Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40, <http://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>.