



Book Review

ОТЗИВ ЗА МОНОГРАФИЧНИЯ ТРУД „ПСИХОЛОГИЯ НА ДУХОВНО ЕКЗИСТЕНЦИАЛНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ, УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА И АЛТРУИЗМА“ ОТ Д-Р ПО ПСИХОЛОГИЯ ЙОРДАН АВРАМОВ

Доц. д.н. Стоил Мавродиев

Югозападен университет „Неофит Рилски“, Благоевград, България

email: stoil_m@swu.bg

REVIEW OF THE MONOGRAPHIC WORK “PSYCHOLOGY OF SPIRITUAL-EXISTENTIAL WELL-BEING, SATISFACTION AND ALTRUISM” BY YORDAN AVRAMOV, PH.D. IN PSYCHOLOGY

Assoc. Prof. Stoil Mavrodiev, D.Sc.

South-West University „Neofit Rilski“, Blagoevgrad, Bulgaria

email: stoil_m@swu.bg

Резюме: Отзивът на доц. д.н. Стоил Мавродиев представлява високо положителна, задълбочена и всеобхватна оценка на монографичния труд на д-р Йордан Аврамов „Психология на духовно-екзистенциалното благополучие, удовлетвореността и алтруизма“. Рецензентът определя книгата като **значим и оригинален интердисциплинарен принос** към съвременната психология, който успешно съчетава емпирични психологически данни с философски и теологични (православно-християнски) перспективи.

Централен акцент е поставен върху въведената от автора „**вертикална**“ перспектива на духовно-екзистенциалното благополучие, която надхвърля традиционните „**хоризонтални**“ (хедонични и евдемонични) измерения на позитивната психология (Дийнър, Райф, Селигман). Д-р Аврамов дефинира това благополучие като интеграция между връзката с Бог, смисъла на живота, осмислянето и интегрирането на страданията и принадлежността към по-висш ред.

Монографията съчетава богата теоретична част (включително анализ на теодицеята, връзката между ерос и агапе, природосъобразния живот, времето, принадлежността и духовните практики) с прецизно емпирично изследване върху извадка от 298 души.

Резултатите от изследването показват **умерени до силни положителни корелации** между духовно-екзистенциалното благополучие и останалите конструкти: психично благополучие ($r \approx 0,45$), удовлетвореност от живота ($r \approx 0,52$) и алтруизъм ($r \approx 0,38$). Духовното благополучие демонстрира и значима **предсказваща сила** (20–25 % обяснена вариация), а духовните практики (молитва, участие в богослужения) се оказват важен фактор за всички изследвани променливи.

Авторът подчертава **логичната структура** на труда, високата методологична строгост, оригиналните авторски интерпретации и практическата стойност на монографията за психотерапия, образование, социални политики и лично развитие. Общата оценка е **много висока** – книгата се определя не само като важен академичен принос, но и като ценно четиво, което помага на читателите да намерят отговори на дълбоки екзистенциални въпроси и да интегрират духовността в ежедневието.

Ключови думи: духовно-екзистенциално благополучие; удовлетвореност от живота; алтруизъм; позитивна психология; православно християнство

Abstract: In his detailed and highly positive review, Assoc. Prof. Dr. Stoil Mavrodiev provides a strong and comprehensive endorsement of Dr. Yordan Avramov’s monograph *Psychology of Spiritual-Existential Well-Being, Satisfaction, and Altruism*. The reviewer describes the work as a **significant and original interdisciplinary contribution** to contemporary psychology that masterfully integrates empirical psychological research with philosophical and theological (particularly Orthodox Christian) perspectives.

A central focus is placed on the author's innovative **“vertical” perspective** of spiritual-existential well-being, which goes beyond the traditional **“horizontal”** (hedonic and eudaimonic) dimensions developed in positive psychology (Diener, Ryff, Seligman). Dr. Avramov defines this well-being as the integration of one's relationship with God, meaning in life, the meaningful incorporation of suffering, and a sense of belonging to a higher order. The monograph combines a rich theoretical analysis — covering topics such as theodicy, the relationship between eros and agape, nature-aligned living, temporality, belonging, and spiritual practices — with a rigorous empirical study conducted on a sample of 298 participants.

The study results reveal **moderate to strong positive correlations** between spiritual-existential well-being and the other constructs: psychological well-being ($r \approx 0.45$), life satisfaction ($r \approx 0.52$), and altruism ($r \approx 0.38$). Spiritual-existential well-being also demonstrates notable **predictive power** (explaining 20–25 % of the variance), while spiritual practices (frequency of prayer and participation in church services) prove to be an important factor for all examined variables.

The reviewer highlights the monograph's **logical structure**, methodological rigor, original interpretations, and its practical value for psychotherapy, education, social policy, and personal development. The overall evaluation is **very high** — the book is regarded not only as an important academic contribution, but also as a valuable resource that helps readers find answers to profound existential questions and integrate spirituality into everyday life.

Keywords: spiritual-existential well-being; life satisfaction; altruism; positive psychology; Orthodox Christianity

В съвременния научен контекст психологията все повече се преплита с философски, теологични и социални измерения. В това интердисциплинарно поле монографията на д-р Йордан Аврамов представлява значим и оригинален принос към разбирането на човешкото благополучие. Трудът, който е развит на базата на успешно защитена докторска дисертация, се фокусира върху едни от най-дълбоките и сложни въпроси в съвременната психология – екзистенциалните и феноменологичните аспекти на съществуването, смисъла на живота, духовните преживявания и тяхната роля в постигането на пълноценен живот.

Авторът демонстрира научна смелост и солидна подготовка, като успешно съчетава психологическа емпирика с теологични и философски перспективи, особено през призмата на православното християнство. Той предлага холистичен подход, който надхвърля традиционните „хоризонтални“ измерения на благополучието (хедонични и евдемонични, както са разработени в позитивната психология от автори като Ед Дийнър, Карол Райф и Мартин Селигман), и въвежда „вертикална“ перспектива – духовно-екзистенциалното благополучие, дефинирано като интеграция на връзката с Бог, смисъла на живота, интегрирането на страданията и принадлежността към по-висш ред.

Монографията не се ограничава до теоретични интерпретации – тя включва задълбочен емпиричен анализ върху извадка от 298 души, с прецизно описани инструменти (включително SWBS на Палуциан и Елисън, скалата на Райф за психично благополучие, въпросника на Дийнър за удовлетвореност от живота и методиката на Ясин за алтруизъм). Резултатите показват умерени до силни положителни корелации между духовно-екзистенциалното благополучие, психичното благополучие ($r \approx 0.45$), удовлетвореността от живота ($r \approx 0.52$) и алтруизма ($r \approx 0.38$), както и предсказваща сила на духовното благополучие върху останалите променливи (20–25% обяснена вариация в регресионните модели). Особено ценни са анализите за влиянието на духовните практики (честота на молитва, участие в богослужения) върху всички изследвани конструи.

Въпросите за духовността са поставени в полето на позитивната психология – една от най-актуалните парадигми в съвременната психология, – но в същото време имат ярко изразени философски и теологични измерения. Всичко това предопределя разглеждането на темата в различни плоскости и позволява на автора да предложи холистичен подход, който е особено актуален в съвременния контекст.

Д-р Аврамов съчетава по един чудесен и прецизен начин теологичната и психологическата си подготовка, което му позволява да изследва феномените задълбочено и функционално – психично и духовно благополучие, удовлетвореност от живота, алтруизъм и техните взаимовръзки. Той акцентира върху връзките между човешкото преживяване и

REVIEW OF THE MONOGRAPHIC WORK “PSYCHOLOGY OF SPIRITUAL-EXISTENTIAL WELL-BEING, SATISFACTION AND ALTRUISM” BY YORDAN AVRAMOV, PH.D. IN PSYCHOLOGY

природата, времето и принадлежността, като предлага оригинални интерпретации, които интегрират екзистенциални измерения като страданията, теодицеята и смисъла на живота.

Хората днес често търсят баланс между ежедневието и по-дълбоките екзистенциални въпроси, свързани с времето, природата и социалните връзки. Този труд надхвърля класическото монографично изследване и предлага повече от академичен текст – четейки го, всеки може да намери отговори на екзистенциални въпроси, свързани с духовното функциониране, къде да се търси смисъл, кое е значимо и ценно в живота, как да се интегрират страданията в по-висш смисъл. Монографията не само теоретизира, но и емпирично проверява връзките между духовно-екзистенциалното благополучие, удовлетвореността от живота и алтруизма, фокусирайки се върху православно-християнската перспектива – доминиращата религиозна традиция в България. Авторът умело избягва редукционизъм, като представя духовните практики (като молитва, изповед и богослужения) в описателен и достъпен стил, без да навлиза в дълбоки богословски дебати.

Структурата на монографията е логична и последователна: предговор, въведение, три глави (теоретична, методологична и емпирична), дискусия, ограничения, заключение, литература и приложения. Това позволява на читателя да проследи развитието на идеите от теоретични основи през методология до емпирични резултати и практически импликации. Предговорът задава тона, подчертавайки сложността на благополучието в контекста на еволюционни, философски и религиозни гледни точки. Авторът умело контрастира идеите за „оцеляване“ (според неврофизиолози и еволюционисти) с духовните стремежи към смисъл, радост и агапе (жертвена любов). Той предлага оригинална дефиниция на духовно-екзистенциалното благополучие като нещо, което надхвърля егото – свързано с връзката с Бог и интегрирането на страданията в по-висш смисъл. Тази дефиниция служи като гръбнак на целия труд, като се допълва с нови елементи, като анализа на теодицеята и психологическото значение на страданията, които са добавени специално за монографията.

Въведението предоставя солиден контекст за значимостта на темата, цитирайки статистически данни от European Values Study и НСИ (2021), които показват висок дял на самоопределени православни християни (62,8%), но ограничена активна религиозност до ритуали. Аврамов отбелязва противоречиви тенденции в българската религиозност (Карамелска, 2008; Георгиева, 2019) и аргументира, че психологията е фокусирана предимно върху „хоризонталните“ аспекти (хедонични и евдемонични), докато духовно-екзистенциалното измерение предлага „вертикална“ перспектива. Тук се подчертава и ролята на религиозните практики в осмислянето на живота – от кръщението през брака до разбирането на смъртта, което добавя дълбочина към екзистенциалните теми.

Първата глава – „Духовни и екзистенциални измерения на благополучието“ – е най-обемната и теоретично наситена. Тя дефинира ключови понятия, предлага оригинално определение за духовно-екзистенциалното благополучие като интеграция на вяра, смисъл, страдания и принадлежност, анализира теодицеята и ролята на страданията. Особено интересни са разделите за вярата, смисъла на живота (с богословски анализ от Новия завет), духовните практики (молитва, изповед, прошка, богослужения – описани достъпно) и алтруизма. Главата интегрира класически модели (Дийнър, Райф, Селигман, PERMA) и показва силна интердисциплинарност, с авторски интерпретации като връзката между ерос и агапе. Допълнително, авторът обсъжда връзките между видовете благополучие, религиозните и философски основи, както и теми като природосъобразния живот, времето и принадлежността – аспекти, които обогатяват феноменологичния подход и подчертават екологичните и темпорални измерения на духовността. Тук се вижда оригиналният принос на Аврамов в интегрирането на екзистенциални теми като смъртта и страданията с позитивната психология, където се подчертава ролята на благодарността и радостта в християнския контекст.

Втората глава описва методологията прецизно: цел (изясняване на връзките между духовно-екзистенциалното благополучие, удовлетвореността и алтруизма), задачи (теоретичен обзор, емпирично изследване), хипотези (положителни корелации и влияния), извадка (298 души, с фокус върху възрастови и полови различия), инструменти (Райф, Дийнър, SWBS, Ясин, собствена анкета) и надеждност (Cronbach's alpha). Авторът предоставя детайлни описания на вътрешната консистентност на инструментите, което подчертава методологичната строгост.

Третата глава представя емпиричните резултати: полови и възрастови различия (напр. жени показват по-високи нива на духовно благополучие и алтруизъм), корелации (духовно благополучие с психично $r \approx 0.45$, удовлетвореност $r \approx 0.52$, алтруизъм $r \approx 0.38$; честотата на молитви корелира положително с всички променливи), регресии (духовното благополучие предсказва 20–25% вариация в психичното благополучие и удовлетвореността; участието в богослужения влияе върху алтруизма). Резултатите са интерпретирани задълбочено, отвъд статистиката, с връзки към теорията – напр. влиянието на духовните практики върху смисъла и удовлетвореността.

В дискусията авторът синтезира, че духовните практики усилват благополучието и алтруизма, като интегрират екзистенциални елементи като времето и принадлежността. Обсъдени са ограничения (непредставителна извадка, липса на лонгитюдни данни, фокус върху православието). Заключението предлага импликации за психотерапия, образование и социални политики, подчертавайки ролята на духовността в справянето с екзистенциални кризи като страданията и теодицеята.

Цялостната ми оценка за монографията е много висока. Авторът не се задоволява само да представи вижданията на водещи автори, а по елегантен начин излага своите оригинални интерпретации, като интегрира теми като теодицеята и природосъобразния живот. Реализирано е задълбочено емпирично изследване със строгостта на психологическата статистика, а интерпретацията надхвърля цифрите – тя е аналитична и задълбочена. Оттук са изведени ценни изводи и обобщения за практиката, включително предложения за интегриране на духовни практики в психотерапията.

Монографията ще бъде ценно четиво както за специалисти в областта на психологията, теологията и социалните науки, така и за по-широк кръг читатели. Тя представлява не само значим академичен принос, но и полезен инструмент за личностно развитие, който помага на читателите да интегрират духовността в ежедневието си, особено в условията на съвременната урбанизация и търсенето на смисъл.

References

Avramov, Y. (2026). *Psikhologiya na dukhovno-ekzistentsialното blagopoluchie, udovletvorenostta i altruizma* [Psychology of spiritual-existential well-being, satisfaction, and altruism]. Author.