

*Диана
Бакалова*

*Маргарита
Бакрачева*

*Бистра
Мизова*

ЩАСТИЕ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ ЖИВОТА

В ТЪРСЕНЕ НА ПЪТЯ КЪМ СЕБЕ СИ

София, 2015 г.

Бакалова, Д., М. Бакрачева, Б. Мизова (2015). Щастие и удовлетвореност от живота: В търсене на пътя към себе си, С., Колбис, ISBN 978-619-7284-02-7; COBISS.BG-ID - 1274178788

Рецензенти

Проф. д-р Елиана Пенчева

Проф. д-р Иван Димитров

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД	9
1. ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ В СЪВРЕМЕННАТА ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКА ПЕРСПЕКТИВА	11
1.1. Психичното благополучие – състояние, тенденции, перспективи	11
1.2. Теоретични подходи към изучаване на психичното благополучие	20
1.2.1. Универсалистки подход	21
1.2.2. Индивидуално диференциален подход	24
1.3. Компоненти на субективното психично благополучие	27
1.4. Развитие на изследванията върху субективното психично благополучие и съвременна рамка.....	32
1.5. Фактори, които определят нивата на психично благополучие	44
1.5.1. Могат ли полът и възрастта да определят нивото на психично благополучие	44
1.5.2. Индивидуален доход и субективно психично благополучие	48
1.5.3. Влияние на религиозността, семейния статус и работата върху субективното психично благополучие.....	53
1.5.4. Личностните черти като детерминанти на субективното психично благополучие	56
1.5.5. Психичното благополучие във връзка с адаптирането към ситуацията и значение на социалното сравнение	60
1.6. Субективно психично благополучие в кроскултурна перспектива	65
1.7. Резултати от изследвания на субективното психично благополучие в България	78
2. РЕЗУЛТАТИ ОТ СОБСТВЕНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ	87

2.1. Взаимовръзки между локус на стимулите и равнища на щастие, жизнена удовлетвореност и психично благополучие в българска среда	87
2.1.1. Семантични полета на щастieto, удовлетвореността от живота и психичното благополучие като конструкти: Или какво означават щастieto, жизнената удовлетвореност и психичното благополучие за българите?	93
2.1.2. Вътрешен и външен локус на стимулите	108
2.2. Връзката медийни послания и субективно благополучие	122
2.3. Влиянието на сравнението в реална и виртуална среда върху равнищата на щастие и удовлетвореност от живота.....	142
2.4. Обобщение на резултатите от собствените изследвания.....	168
3. ПРАКТИЧЕСКИ НАСОКИ И ТЕХНИКИ ЗА ПОВИШАВАНЕ И ПОДДЪРЖАНЕ НА ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ.....	174
3.1. Насоки за спасение от хедонистичния механизъм	176
3.2. Управление на времето	181
3.3. Поддържане на баланса семеен – професионален живот	188
3.4. Как да подобрим общуването си с другите	195
3.5. Когнитивни модели и промяната им	210
3.6. Повишаване на личното усещане за благополучие	214
3.7. Въображението като път към усещането за благополучие	220
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	226
ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА	227

ФИГУРИ

<i>Фигура 1. Групи фактори, които в съвкупност определят нивата на субективно психично благополучие</i>	<i>86</i>
<i>Фигура 2. Водещи семантични области за щастието.....</i>	<i>96</i>
<i>Фигура 3. Водещи семантични области за удовлетвореността от живота.....</i>	<i>98</i>
<i>Фигура 4. Водещи семантични области за психичното благополучие</i>	<i>100</i>
<i>Фигура 5. Смеслова интерференция между щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие.....</i>	<i>110</i>
<i>Фигура 6. Относителен дял на разпределение на равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и субективно психично благополучие (N=216).....</i>	<i>117</i>
<i>Фигура 7. Отговори (в абсолютни честоти) на въпроса „Каква беше първата ви реакция, когато разбрахте за взрива в Челопечене?“</i>	<i>129</i>
<i>Фигура 8. Честотно разпределение на отговорите на въпрос „Каква беше реакцията ви след взривовете, респ. земетресението?“</i>	<i>130</i>
<i>Фигура 9. Отговори (в абсолютна честота) на въпроса „Как оценявате реакцията на медиите по време и след взривовете в Челопечене, респ. непосредствено след първия силен трус?“</i>	<i>130</i>
<i>Фигура 10. Време (в минути), отделяно за различните типове медии за информирание.</i>	<i>136</i>
<i>Фигура 11. Медиите представят българите като:</i>	<i>138</i>
<i>Фигура 12. Честота на смяна на профилната снимка (в %; N-323).....</i>	<i>154</i>
<i>Фигура 13. Очертани групи е-потребители (в %; N-323).....</i>	<i>155</i>

<i>Фигура 14. Процентно разпределение на поляризираните нива на щастие/нещастие и удовлетвореност/неудовлетвореност от живота (в %; N-323)</i>	<i>156</i>
<i>Фигура 15 Схема на факторите, свързани с личната възможност за повлияване на психичното благополучие</i>	<i>172</i>
<i>Фигура 16. Схема на нарастване на очакванията, което е в пряка връзка с изживяваното психично благополучие</i>	<i>176</i>
<i>Фигура 17. Сфери, в които можем да си помогнем сами</i>	<i>179</i>
<i>Фигура 18. Диаграма на порочния кръг</i>	<i>210</i>

ТАБЛИЦИ

<i>Таблица 1. Обзорен преглед на емпирично установените корелации и детерминанти на субективното психично благополучие</i>	<i>17</i>
<i>Таблица 2. Резултати от структурен контент-анализ.....</i>	<i>95</i>
<i>Таблица 3. Най-често използвани думи за щастие</i>	<i>97</i>
<i>Таблица 4. Най-често използвани думи за удовлетвореност от живота .</i>	<i>99</i>
<i>Таблица 5. Най-често използвани думи за психично благополучие</i>	<i>101</i>
<i>Таблица 6. Семантични области за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие</i>	<i>102</i>
<i>Таблица 7. Значения на щастие, удовлетвореността от живота и психичното благополучие</i>	<i>104</i>
<i>Таблица 8. Вътрешен и външен локус на стимулите.....</i>	<i>109</i>

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

<i>Таблица 9. Коефициенти на консистентна надеждност на експертните оценки на локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие (N=216; Ne=3).....</i>	<i>112</i>
<i>Таблица 10. Различия между средните стойности на локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие (резултати от T-тест; N=216)</i>	<i>113</i>
<i>Таблица 11. Корелационни връзки между локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие (коефициент на корелация на Спирмън, ниво на значимост $p < 0,01$).....</i>	<i>114</i>
<i>Таблица 12. Влияние на възрастта върху локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие</i>	<i>115</i>
<i>Таблица 13. T-стойности за влияние на възрастта върху локуса на стимулите за щастие и субективно благополучие</i>	<i>115</i>
<i>Таблица 14. Корелационни връзки между равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие (коефициент на корелация на Пийърсън, ниво на значимост,00).....</i>	<i>118</i>
<i>Таблица 15. Общи статистики</i>	<i>157</i>
<i>Таблица 16. Разлика между емоционалния и когнитивния компонент на психично благополучие</i>	<i>158</i>
<i>Таблица 17. Влияние на реалната рамка за сравнение върху равнището на щастие и удовлетвореност от живота в зависимост от рамката за сравнение</i>	<i>159</i>
<i>Таблица 18. Влияние на виртуалната рамка за сравнение върху равнището на субективно чувство на щастие</i>	<i>160</i>

<i>Таблица 19. Влияние на честотата на смяна на профилната снимка върху равнището на субективно чувство на щастие</i>	<i>161</i>
<i>Таблица 20. Влияние на виртуалната рамка за сравнение върху равнището на удовлетвореност от живота.....</i>	<i>162</i>
<i>Таблица 21. Влияние на честотата на смяна на профилната снимка върху равнището на удовлетвореност от живота.</i>	<i>163</i>
<i>Таблица 22. Мисли и провокирани емоции</i>	<i>211</i>

УВОД

Мотивацията за създаването и издаването на тази книга е свързана с дълги години изучаване на щастието и удовлетвореността от живота. Независимо от многобройните изследвания в областта, ние сме се постарали да предложим по-обхватен и комплексен подход като се основаваме на смесената количествено-качествена изследователска стратегия. До момента не съществува изследователски консенсус относно същността и съотнасянето един спрямо друг на трите конструкта, фокус на нашите изследвания – щастието, удовлетвореността и психичното благополучие. Традиционно повечето съвременни проучвания в това поле, които са ориентирани към прилагане на количествени методи, подчертават техния еднопорядков характер.

В опит да открием по-задълбочени отговори по темата и да проникнем „отвъд“ видимото си зададохме следните основни изследователски въпроси: Едни и същи ли са факторите, които определят щастието и удовлетвореността от живота? Какво стои зад представата на всеки човек за щастие, удовлетвореност и лично благополучие? Можем ли да се абстрахираме от средата и да управляваме сами щастието си и от какво не можем да избягаме?

В първа глава представяме теоретичните подходи към психичното благополучие и състоянието на съвременните изследвания в областта у нас и в чужбина.

Във втора глава излагаме резултатите от проведени собствени изследвания, ориентирани към прилагане на количествено-качествената стратегия. Те описват начина, по който хората у нас възприемат и

осмислят щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие и какво е водещо в индивидуалната оценка и представа за начина, по който се чувстват.

В последната трета глава предлагаме някои техники, които са научно обосновани и лесно приложими и имат за цел да подпомогнат индивида в търсенето на път към щастие и жизнена удовлетвореност, респ. към цялостно психично благополучие.

Книгата е предназначена за широки кръгове от читателската аудитория – студенти, изследователи, практики и изобщо за всички, които си задават въпроси и търсят отговори за щастието и удовлетвореността от живота

Надяваме се опитите, чието начало сме положили в тази книга, да бъдат дискутирани и доразвивани в изследователски и в практически план от наши колеги и съмишленици.

Изразяваме своята благодарност към всички колеги, които ни подкрепиха в осъществяването на идеите ни. Сърдечни благодарности от името на авторите към всички участници в поредицата наши изследвания, без които нямаше да бъде възможно създаването на тази монография. Не на последно място, огромен респект към нашите рецензенти проф. Елиана Пенчева и проф. Иван Димитров, които с мъдростта и опита си ни помогнаха да завършим своето посвещение да търсим много и различни пътища към щастието, постигането на удовлетвореност в живота и психичното благополучие.

1. ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ В СЪВРЕМЕННАТА ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКА ПЕРСПЕКТИВА

1.1. Психичното благополучие – състояние, тенденции, перспективи

Тази глава е посветена на изследвания, които търсят отговор на въпроса какво кара хората да се чувстват щастливи и удовлетворени от живота си. Самото щастие е във фокуса на интерес от хилядолетия – още от Древна Гърция, в религиозните доктрини и философски течения от древността. Днес този въпрос се разглежда и от гледна точка на възможността не само за индивидуален, но и за национален просперитет.

Интересът към субективното психично благополучие нараства особено през последното десетилетие с развитието на позитивната психология (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) във връзка с влиянието на психичното благополучие не само върху индивида, но и върху обществото като цяло (Diener & Seligman, 2004; Veenhoven, 2000, 2006). Някои от авторите използват психичното благополучие и щастието като взаимозаменяеми концепти (Lyubomirski et al., 2005), докато други разграничават позитивен афект и жизнена удовлетвореност (Steel et al., 2008). Подходът на нашето изследване е по-различен и прави

разграничение между удовлетвореност от живота, щастие и психично благополучие и възприемането им от изследваните лица.

В съвременните изследвания могат да се разграничат няколко основни перспективи:

1) социологическа и икономическа, която изучава субективното психично благополучие във връзка с ролята на демографски характеристики (Campbell et al., 1976);

2) психично здраве (Jahoda, 1958);

3) психология на личността (Wessman & Ricks, 1966);

4) социална и когнитивна психология (Brickmann & Campbell, 1971).

Впоследствие те са обобщени в единна методологическа рамка (Diener, 1984).

Като цяло можем да разглеждаме подходите към субективното психично благополучие като: 1) *хедонистична перспектива*, която изучава отделните фактори и субективната оценка за живота и изпитваните приятни и неприятни емоции, и 2) *евдемонистична перспектива*, според която субективното психично благополучие се определя от справяне с екзистенциалните предизвикателства и реализиране на личния потенциал (Ryff & Keyes, 1995; Diener & Biswas-Diener, 2000; Ryan & Deci, 2001).

В България има няколко изследователски традиции по отношение на субективното психично благополучие. Първата е насочена към търсенето на връзки между измеренията на психологическото и субективното благополучие (Силгиджян, 2008). Според тази традиция двата концепта са взаимосвързани, но различни. При втората изследователска ориентация се

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

търсят връзките между субективното психично благополучие и идентичността (Байчинска и др., 2009; Бакрачева, 2009), а трета група от изследвания изучава предиктивната сила на личностните фактори за психичното благополучие (Таир, 2011).

В глобален план изследванията потвърждават тенденцията, че повечето хора са щастливи – мета-анализът на 916 изследвания, обхващащи 1,1 милиона души от 45 страни разкрива, че определяйки изпитваното щастие по скала от 0 до 10, средният получен резултат е 6.75. С други думи, хората се самоопределят по-скоро като щастливи и попадат над неутралната точка по скалата (5), както ще видим в следващите параграфи (Diener et al., 1999).

В литературата продължава да битува известно смесване на понятията, като често (субективното) психично благополучие се използва като взаимнозаменяемо с термина „щастие“, а рядко се внася разграничение между психично благополучие и субективно психично благополучие. Това е нормално предвид различните дискурси от една страна (икономически, социално и личностно психологически и др.) и многобройните фактори, които го определят, от друга страна. Друг неизяснен до момента въпрос е възможно ли е щастието да бъде измерено обективно при положение, че няма поведение, което да гарантира връзката с щастието. Ние споделяме перспективата за субективния, а не толкова за универсалния характер на щастието въпреки съществуващите доказателства и за второто. Поради тази причина представяме и изследваме универсалните фактори, които го обуславят, пречупени обаче

през спецификата на индивидуалните възприятия и преживявания, чиято конотация е особено важна.

Интересен дебат има и по отношение на това може ли психичното благополучие да се повиши или не. Едната съвременна перспектива е представена от поддръжниците на тезата, че хората могат да станат по-щастливи, ако им бъдат осигурени по-добри жизнени условия. Този възглед се оспорва от другата изследователска перспектива – че щастието е по-скоро фиксирана черта (Veenhoven, 2006). С други думи, целенасоченото повишаване на нивото на щастие скоро се потиска и се следва от период на изживявано нещастие. Като цяло общото равнище на щастие не може да бъде кардинално променяно, въпреки че за определени краткосрочни периоди се повлиява от основни жизнени събития. Тази теория на адаптацията потвърждава, че хората реагират на положителните и отрицателните събития в живота си, но постепенно се адаптират и се връщат към базовата линия, която са поддържали като личностово определена преди настъпване на съответното жизнено събитие. Това обикновено се случва в рамките на три месеца. Интересни заключения от изследвания са например, че след печалба от лотарията хората стават нещастни. Въпреки повишаването на доходите, равнището на субективно психично благополучие не се повишава значително. Животът в богата и уредена държава принципно е фактор, който прави жителите на държавата по-щастливи, но и това не е универсално (например Нигерия, Бразилия). Децата, които принципно предизвикват високи нива на психично благополучие у родителите си, в периода когато са под 5 годишна възраст

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

и през периода на тийнейджърските години напротив, правят родителите си по-нещастни.

В крайна сметка се оказва, че до голяма степен щастието е субективно изживявано и се определя от вътрешни фактори.

Комбинацията от всички обстоятелства в социалната среда изчерпва 10% от вариациите при измерванията на предикторите за психично благополучие. Това разбира се е една важна уговорка – не се отнася до дългосрочни липси на условията и факторите, които карат човек да се чувства щастлив и удовлетворен. Тъй като психичното благополучие е във фокуса на изследвания, особено през последните десетилетия, има многобройни изследвания, които няма как да бъдат изчерпателно обобщени даже и като тенденции тук. Въпреки това няма даден категоричен и ясен отговор за предикторите на психичното благополучие в индивидуален, социален и културен план (Diener et al., 2003; Ryan & Deci, 2001) и се посочва, че психичното благополучие има връзка с поне седем фактора: семейни отношения, доходи, професия, среда и приятели, здраве, свобода и философия на живота. Резултатите от проведени метаанализи разкриват, че съществуват разнопосочни данни, противоречия и липса на ясна връзка в причинно-следствените връзки между променливите, оказващи влияние върху психичното благополучие (Dolan et al., 2008). Личностните особености, здравето, факторите на средата, чувството за контрол, социалните връзки, целите и ценностите, са свързани с психичното благополучие (Diener et al., 2003; Lyubomirsky et al., 2005). Това обаче остава в рамките на определени граници. Степента на относителност се отнася и до по-широката социално икономическа рамка (Easterlin, 2001).

Доколкото според някои автори няма пряка връзка между равнището на щастие и социално икономическия статус (Cornelis, 2010; Graham, 2010), повечето изследвания доказват значението на материалния фактор (Diener et al., 2010a; Stutzer, 2004). Не съществува консенсус и по отношение на основните демографски променливи – възраст и пол – и връзката им с равнищата на психичното благополучие (Easterlin, 2001; Lacey et al., 2011 и др.)

Важен момент, който до голяма степен обяснява противоречията в заключението от различните изследвания е фактът, че съществуват над 1018, методики за измерване на психичното благополучие и повече от 4500 публикувани изследвания^{*}. От друга страна, много често доминанта е фокусът на изследванията. Самото психично благополучие се определя от сложна рамка (вж. фигура 1 в параграф 1.7.).

Преди да преминем към детайлното представяне на основните фактори, детерминиращи психичното благополучие, ще направим кратко обобщение на изследванията до момента върху предикторите и факторите за психичното благополучие. Това дава яснота на различните фокуси на търсене на отговора – личностните черти, средата, добрите връзки с другите и най-вече фактът, че не става въпрос за обективните обстоятелства, а за начина, по който човек възприема индивидуално жизнената си ситуация. Последното обяснява и насочеността ни към субективното психологично благополучие.

^{*} <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Таблица 1. Обзорен преглед на емпирично установените корелации и детерминанти на субективното психично благополучие

субективното психично благополучие има връзка с:	субективното психично благополучие няма връзка с:
Оптимизма	Възрастта (Въпреки че в различни извадки и държави има противоречиви резултати, както ще видим по-нататък)
Екстраверсията	Външния вид
Добрите социални връзки	Материалната осигуреност (след покриване на минимума за посрещане на базовите нужди)
Брака (съжителството с постоянен партньор)	Пола (жените изпитват повече и положителни, но и повече отрицателни емоции)
Удовлетворяващата работа	Образованието
Религиозността	Децата (наличие или липса)
Свободното време	Преместването в държава със слънчев климат
Добрия сън и физическата активност	Превенцията на престъпленията
Социалната класа	Жилището
Субективната оценка за собственото здравословно състояние	Обективното здравословно състояние

В рамките на позитивната психология Селигман въвежда формулата

Щ (щастие) = *H* (ниво) + *O* (обстоятелства) + *Ф* (фактори, които могат да се управляват целенасочено.

Нивото е генетично детерминираното равнище на изпитвано чувство на щастие, което остава относително стабилно, не се променя в хода на живот и след преживяване на драматично събитие човек се връща към него. То определя равнищата на изпитвано щастие до 50%.

Обстоятелствата оказват влияние от около други 10%.

Факторите, които могат да се контролират и съответно, които ни дават възможност сами да променим нивото на изпитвано щастие, са 40% (Seligman, 2002). Те са свързани с удовлетворителна връзка и социалните контакти, работата и други, както ще проследим в следващите параграфи.

В тази връзка тук ще се спрем накратко на въпроса за управление на времето, който се обсъжда в практически план в трета глава. Според различни данни повече от половината от хората в западните общества се оплакват от недостиг на време и споделят, че това е по-съществен проблем отколкото парите (Seligman, 1991, 1993, 2002). Други фактори, които разглеждаме в тази връзка в последната глава, са балансът в ежедневието, въображението и самомотивацията. Начинът на използване на свободното време също е определящ за субективното психично благополучие.

Темпоралното измерение е едно от новите направления в изучаването на психичното благополучие (вж. т. 1.4.). Интересен момент е ориентацията, която хората споделят по отношение на бъдещето. Описани са пет основни нагласи – с фокус върху миналото, настоящето и бъдещето – нагласа към бъдещето, негативна нагласа към миналото, позитивна

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

нагласа към миналото, настояща хедонистична нагласа и фаталистична нагласа към настоящето. *Хората с фокус към бъдещето* обикновено живеят в настоящето с идеята за постигане на поставените си цели. Негативното при тях може да бъде отлагане на забавленията в настоящето и повишените нива на тревожност, но позитивното е, че тъй като са дългосрочно ориентирани, те по-вероятно имат здравословен начин на живот. Настоящата хедонистична нагласа е живеене за мига което е възрастова характеристика за тийнейджърските години. От една страна, това е предпоставка за развиване на зависимости и рисково поведение, а от друга – за липса на мотивация за професионално развитие и все по-разширяващата се нагласа *Полага ми се, но от трета* – за по-ниски нива на тревожност. *Настоящата фаталистична нагласа* е свързана с поведение на безпомощност, безнадеждност и вяра, че само външни сили и обстоятелства могат да променят живота. *Позитивната нагласа към миналото* дърпа и кара човек да бъде в застои, отклонявайки го и от настоящето, и от бъдещето. *Негативната нагласа към миналото* също е свързана с висока степен на стрес, продължаване на неуспешното бягство от минали преживявания и преживяване на чувство за вина. *Балансираната нагласа* съчетава живеенето с нагласа и за утрешния ден с живот „тук и сега“. Балансираната времева перспектива се постига при определяне на собствените мотиви, създаване на място и за задължителните, и за желаните неща и занимания в ежедневието, проява на отговорност към постигане на целите и поемането на контрол над собствения живот.

В следващите параграфи ще проследим хронологията в традициите на изследването на психичното благополучие, различните подходи и систематизиране на изследванията спрямо различните негови предиктори. Ще представим и резултати от собствени изследвания по темата, проведени в български условия.

1.2. Теоретични подходи към изучаване на психичното благополучие

Проблемът за психичното благополучие изразява една нова перспектива в психологията – тази към изучаване на позитивния опит и разгръщане на човешкия потенциал. Промяната на фокуса в съвременните психологически изследвания – от изучаване на негативните психични състояния и патологичното (депресия, тревожност и други) към изучаване на позитивните психични състояния, успешната адаптация и оптимално личностно функциониране (щастие и удовлетвореност от живота) – е сравнително нова тенденция. Субективното психично благополучие се разглежда като многодименсионален конструкт, съставен от когнитивен и афективен компонент (Campbell et al., 1976; Diener, 1984; Diener, 1994; Diener et al., 1999; Veenhoven, 2000).

Съществуват ли универсални фактори, които определят степента на психично благополучие или предикторите му са индивидуално зададени, т.е. зависят от субективните цели и ценности на индивида? Отговорът на този въпрос до голяма степен определя два основни подхода към психичното благополучие. Единият е хуманистичният подход – той търси

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

универсалните предиктори на благополучието във връзка с човешките потребности (psychological well-being) (Ryan and Deci, 2001; Ryff and Keyes, 1995). Другият подход на интерпретация е основан на индивидуално зададени детерминанти на психичното благополучие. Към него могат да бъдат причислени целевият подход за изучаване на психичното благополучие и подходът субективно психично благополучие (subjective well-being) (Burnstein, 1993; Diener, 1984; Diener & Diener, 1995; Emmons et al. 1986; Fujita et al., 1991).

Представянето на тези две линии показва и начина на обединяването им впоследствие, което сме се опитали да следваме в своята изследователска ориентация.

1.2.1. Универсалистки подход

Теорията за самоопределянето на Райън и Деси разглежда самоактуализацията като централен аспект на психичното благополучие. Според него психичното благополучие е свързано с удовлетворяване на *три универсални психични потребности: от автономност, от компетентност и от свързаност с другите*. Те определят вътрешната мотивация на хората под формата на цели, а реализирането на тези цели е предпоставка за постигане и поддържане на високо психично благополучие. Авторите не твърдят, че тези потребности са еднакво ценени в различните социални групи и култури, но поддържат тезата, че неудовлетворяването им неизбежно води до негативни психични последици във всеки социален и културен контекст (Ryan & Deci, 2001). С други думи, психичното благополучие се повишава вследствие

удовлетворяването на вътрешни цели (гордост от постиженията, личностно развитие), докато удовлетворяването на външни цели (финансов успех, социален престиж) не повишава психичното благополучие. Емпирично е потвърдена ниската корелация между психичното благополучие и физическата привлекателност (Diener & Diener, 1995); положителната корелация между себеприемането и чувството за общност с психичното благополучие и отрицателната им корелация с поведенческите проблеми (Kasser & Ryan, 1993).

Психичното благополучие нараства с повишаването на личностния растеж, независимостта, добрите социални връзки и чувството за общност. Освен това успехът в сфери, свързани с автономност и компетентност, повишава психичното благополучие (Ryan & Deci, 2001). Психичното благополучие е по-високо при хора, за които себеприемането е по-ценно от финансовия успех (Kasser & Ryan, 1993). Авторите репликират този резултат и в друго изследване, според което себеприемането, чувството за общност и свързаност, корелират положително с психичното благополучие, а финансовият успех, социалното признание и физическата привлекателност – отрицателно (Kasser & Ryan, 1996). Колкото по-високо е ценен финансовият успех (външна цел), толкова по-ниско е психичното благополучие. Нещо повече, това е потвърдено както за богати държави (САЩ, Германия), така и за бедни (Русия, Индия) (Ryan & Deci, 2001). И обратно, хора, за които парите са поставени по-ниско в ценностната система, са с по-висока удовлетвореност от живота (Diener & Oishi, 2000). Всички тези изследвания са в подкрепа на теоретичния модел, според

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

който удовлетворяването на вътрешните цели води до повишаване на психичното благополучие.

Другият универсалистки подход към психичното благополучие е построен върху теорията за човешкото развитие. Риф и сътр. осмислят психичното благополучие в контекста на личностното израстване. Те описват психичното благополучие като стремеж към съвършенство, представляващ реализация на индивидуалния потенциал. Психичното благополучие се измерва с шест аспекта на човешката самоактуализация, които са определящи за емоционалното и психическото здраве. Шестте универсални фактора, които определят психичното благополучие, са: себеприемане, личностно развитие, жизнена цел, добри взаимоотношения с другите, овладяване на средата и автономност. Тези фактори се подчиняват до известна степен на възрастовата динамика, но се запазват като универсални предиктори на психичното благополучие през целия живот. От гледна точка на възрастовите промени жизнената цел и личностното развитие намаляват значението си с времето, като същевременно се увеличава значението на адаптацията към средата и автономността. Така например, активното преследване на личните цели и самоусъвършенстването са характерни за ранната зрялост, докато добрите взаимоотношения и готовността за помощ на другите придобива значение по-късно във възрастов план (Ryff & Keyes, 1995). В потвърждение на значението на факторите е изследване, в което е установено, че тези, които оценяват високо любовта, са с по-високо психично благополучие (Diener & Oishi, 2000). Автономността също е свързана с по-високо психично благополучие (Ryan & Deci, 2001).

Общото в двата подхода – на Райън и Риф – е извеждането на стабилни предиктори на психичното благополучие, универсални за всички хора независимо от индивидуалните им различия. В подхода на Райън трите фактора *повишават* психичното благополучие, докато в подхода на Риф шестте фактора *определят* психичното благополучие. И така, в рамките на хуманистичната психология психичното благополучие се свързва със самоактуализацията и себереализацията на индивида. Този факт е подкрепен с резултати от множество изследвания. В тях авторите акцентират върху връзката със субективния момент, който разглеждаме в следващия параграф – индивидуално зададената значимост на целите и ценностите.

1.2.2. Индивидуално диференциален подход

Другата изследователска перспектива се фокусира не върху универсалните човешки потребности, а върху индивидуалните предиктори на психичното благополучие. Така нареченият *целев подход* е ориентиран към индивидуалните различия в психичното благополучие (Palys & Litte, 1983; Emmons, 1986; Cantor et al., 1991; Brunstein, 1993; Diener & Fujita, 1995). Субективното благополучие се разглежда като резултат от действията, насочени към самоопределяне, като постигането на вътрешни цели води до удовлетворяване на базисните потребности. Същевременно, постигането на външни цели не само, че не увеличава, но може и да понижи нивата на психично благополучие. Този подход свързва различията в психичното благополучие с целите и ценностите на индивидите и тяхната динамика във времето. Хората постигат и

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

поддържат своето психичното благополучие в жизнените области, на които отдават специално значение. С други думи, те имат различни ценности и цели и съответно различни източници на удовлетвореност (Oishi et al., 1999). Самите цели изграждат мотивацията, защото са желани състояния, интернализирани от индивидите (Oishi, 2000).

Така например, в САЩ академичният успех и интимната връзка са основни за колегите, а социалната активност – за пенсионерите. Равнището на удовлетвореност от живота не се влияе от възрастта, но с възрастта се променят източниците за изграждането и поддържането на психично благополучие (Diener et al., 1999). Емпирично е потвърдено, че тези, които се стремят към постижение, изживяват по-интензивни афекти в ситуации, свързани с реализиране на постижението в сравнение с приятни ситуации, които не водят до постижение (Oishi, 2000). Разбира се, не всички цели са свързани в еднаква степен с психичното благополучие. Удовлетвореността от постигнатите цели зависи от степента на значимост на самите цели и връзката им с ценностите. Само постигането на цели, съвместими с ценностите, повишава равнището на психично благополучие (Kasser & Ryan, 1996). Хора със значими цели, които са съпоставими с ценностите им, имат по-висока степен на удовлетвореност от живота, по-висока самооценка и преживяват повече приятни емоции (Diener et al., 1999).

Този резултат е репликиран и в други изследвания. В хода на живота се наблюдава динамика в целите и източниците на високо субективно психично благополучие. Удовлетвореността от социалните връзки и здравето например стават по-значима цел на по-късен жизнен етап, а

емоциите стават по-умерени (Emmons, 1986; Oishi et al., 1999). Ако хората постигат цели, съответни на специфичните им ценности, те имат високо психично благополучие. Те обаче преживяват негативни афекти, ако целите им са конфликтни или несъвместими с ценностите им. Психичното благополучие е силно свързано с конкретните индивидуални цели – интелигентността е свързана с щастието за този, който иска да стане лекар, а не общ работник (Diener & Fujita, 1995). Така може да се обобщи, че доходът, социалните умения и интелигентността влияят на психичното благополучие само, ако съответстват на целите на индивида (Myers & Diener, 1995). Както виждаме, този подход е до голяма степен свързан с мотивацията, както при Райън и Риф, но с акцент основно личностната значимост.

Последният подход към психичното благополучие, който придобива все по-голяма популярност в съвременната психология, е този, който акцентира върху субективния характер на психичното благополучие (Diener, 1984, 2000). Теоретичният модел за изучаване на субективното психично благополучие до известна степен интегрира елементите на другите подходи за изучаване на благополучието. Той обаче ги разширява, като ги свързва с индивидуалните различия между хората, акцентирайки върху субективната страна на психичното благополучие. На второ място, този подход позволява проследяване не само на интериндивидуални, но и на кроскултурни различия в степента на субективното психично благополучие. Исторически този подход продължава традициите на изследване на щастието и удовлетвореността от живота, като обаче ги интегрира в един комплексен и базисен концепт.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Представяйки накратко двата подхода – на универсалните и индивидуалните предиктори, можем да изведем изходна теза, която следваме в своя подход: *Двете перспективи заедно изтъкват важните за всички хора фактори, които се възприемат и интерпретират субективно от всеки един от нас. В този смисъл интегрирането на двете перспективи, а не противопоставянето им, е обяснителната рамка, която може да обхване в цялост сложния и многоизмерен концепт за психично благополучие.*

1.3. Компоненти на субективното психично благополучие

Първият компонент на субективното психично благополучие, който първоначално е изследван самостоятелно, безспорно е чувството за щастие. Личното щастие представлява интерес за всички хора от всички епохи и често е определяно като най-важна цел в живота. Въпреки че щастието става предмет на изследователски интерес, не е рядкост скептицизмът у някои автори, особено в началото на изследванията. Така например през 1930 г. Додж казва, че научната работа върху проблема за щастието не разкрива нищо повече от формулировките на древногръцките философи. Щастието се разглежда като баланс между позитивни и негативни афекти. То се изследва в субективен аспект – като индивидуално чувство на щастие, което се определя от индивидуалните емоционални реакции на жизнените ситуации, а не от обективни критерии. Човек е толкова щастлив, колкото се чувства, затова оценката за чувството на щастие може да се измери само с директно запитване, а не индиректно

чрез отговорите на други лица. Интересът е към глобалното чувство за щастие, което обхваща минало, настояще и бъдеще (Veenhoven, 1992).

В началото на изследванията основен акцент е търсенето на интериндивидуални различия в оценките на хората. Уилсън извежда два аспекта в обяснението на чувството за щастие:

1. Бързото удовлетворяване на потребностите води до щастие, докато неудовлетворените потребности предизвикват чувство на нещастие;
2. Степента на задоволяване на потребностите зависи от нивото на аспирации, което се влияе от миналия опит, сравнението с другите, личните ценности и други фактори.

Като резултат от първия обзор на изследванията на чувството за щастие, Уилсън стига до заключението, че щастливият човек е млад, здрав, с добро образование и доходи. Той е екстраверт, оптимист, религиозен, семеен. Има високи самооценка и професионален морал, интелигентен е, със скромни аспирации и не е тревожен. Полът не оказва влияние (Wislon, 1967).

До средата на миналия век са направени приблизително 2000 изследвания на щастието. По-малко от половината от тях обаче отговарят на изискванията за валидност. Репрезентативни са 761 от изследванията, проведени в 66 държави (Veenhoven, 1992). След Втората Световна Война започват да се провеждат и кроскултурни изследвания на щастието, ценностите и аспирациите. Първото изследване е проведено в 11 държави. През 1960 г. е проведено първото изследване от серията, наречено световно проучване (World Survey) в 14 държави, което включва и

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

оценката за настоящия живот. През 80-те години на 20 век са проведени две кроскултурни изследвания за щастието и ценностите. Първото е европейско изследване на ценностите (European Values Study) от 1980, обхваща 22 държави и е повторено през 1990 г. като световно проучване на ценностите (World Values Study I). В него щастието се разглежда като позитивни и негативни афекти и като обща оценка за живота (Veenhoven, 1992). От 1970 г. насам щастието става една от основните променливи в психологическите изследвания, а също и актуален проблем на кроскултурната психология.

Първоначално субективното благополучие се разглежда като съставено от съотношението между позитивен и негативен афект* (Bradburn, 1969). Съответно, наличието на повече позитивни емоции се свързва с по-добро психологическо благополучие. По-късно се добавя и допълнителен елемент, който отразява жизнената удовлетвореност или преценката, която индивидът има за качеството на своя живот (Andrews & Withey, 1976).

Отчита се честотата на изживявани позитивен и негативен афект (Campbell et al., 1976; Diener, 1984). Позитивният афект включва съвкупността от приятни емоции, а негативният е формиран от субективния дистрес и неприятната възбуда (Watson et al., 1988). Позитивните и негативните афекти са балансирани при личността, постигаща благополучие и допринасят независимо за субективното усещане за благополучие (Costa & McCrae, 1980).

* Афектът е по-обща категория, която включва както емоциите, така и настроенията.

Вторият компонент на субективното психично благополучие, който също първоначално се изследва самостоятелно, е удовлетвореността от живота. Този проблем привлича вниманието на изследователите по-късно в сравнение с щастието. Повечето ранни изследвания, включващи удовлетвореността от живота, са с друг акцент (професионална удовлетвореност) и не са насочени към обяснение на психичното благополучие (Ryff & Keyes, 1995). Удовлетвореността от живота представлява когнитивната оценка, чрез която индивидът определя качеството на живота си на базата на субективни критерии.

Съпоставянето на реално преживяваните ситуации и индивидуалните стандарти определя субективната удовлетвореност от живота. Високата удовлетвореност от живота зависи от съвпадението между изживяваните ситуации и субективните критерии за оценяване (Pavot & Diener, 1993).

При изследване на удовлетвореността от живота се търси глобалната оценка на индивида в дългосрочен план, което позволява хората да градират по собствена преценка удовлетвореността си в различните жизнени сфери. Хората поставят различен акцент върху различните сфери, затова се измерва тяхната глобална оценка за удовлетвореност от живота (Pavot, & Diener, 1993).

Дийнър обединява щастието и удовлетвореността от живота в един концепт – *субективното психично благополучие*. Основа за това е фактът, че щастието и удовлетвореността от живота са тясно обвързани помежду си. Те определят изграждането и поддържането на стабилна самооценка, себеприемане и самочувствие, което е основа за разгръщане на човешкия потенциал. И двата елемента са субективни и представляват глобална

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

оценка (афективна и когнитивна) на минало, настояще и бъдеще. Субективното психично благополучие обхваща емоционалните реакции на хората към ситуацията и общата им оценка за удовлетвореност от живота (Diener et al., 1999). Двата компонента – когнитивен и афективен – са както разграничени, така и взаимодопълващи се. Възможно е например, макар и рядко, човек да е удовлетворен от живота, без да изпитва приятни емоции (Diener, 1994; Lucas et al., 1996).

Според операционализацията на компонентите на субективното психично благополучие удовлетвореността от живота е глобалната когнитивна оценка на индивидуалния живот като цяло. Тя се формира от удовлетвореността на индивида в отделните сфери на живота (професия, брак, приятелство и т.н.). За щастието се изтъква, че английската дума “happiness” означава няколко различни неща - радост, удовлетвореност и относително постоянни във времето приятни емоции. Затова предпочитан е терминът “субективно психично благополучие” (Diener & Biswas-Diener, 2000). Самият термин “щастие” се използва за описание на афективния компонент на психичното благополучие – наличието на позитивни афекти и липсата на негативни афекти. Щастливият човек е този, който има позитивен “афективен баланс” (повече позитивни, отколкото негативни афекти). Човек, който изпитва много негативни емоции, може да изпитва и много позитивни емоции. Затова “щастието” се разглежда като мултидимензионално, а не като еднодимензионално и се използва терминът афективен баланс (Diener, 1984; Diener & Larsen, 1993).

И така, можем да заключим, че проблемът за субективното психично благополучие предполага от една страна разграничението на отделните

негови компоненти, а от друга – тяхното единство. Затова някои изследователи разглеждат субективното психично благополучие по-скоро като многоизмерна област, свързана с различни променливи, а не като специфичен конструкт (Diener et al., 1999). Ние поддържаме този възглед и се опитваме да снесем още по-голяма яснота.

1.4. Развитие на изследванията върху субективното психично благополучие и съвременна рамка

Първоначално изследователският интерес е насочен към определяне психичното благополучие на лица с различни демографски (индивидуални и социални) характеристики – възраст, пол, доход и образование. Работата е предимно описателна и цели събиране на емпирични данни, които да дадат отговор на въпроса за различията между хората в зависимост от тези характеристики. По-късно фокусът се премества върху личностните променливи и психичните процеси, които влияят на субективното психично благополучие. Най-новата област на изследователски интерес днес са културните предиктори на субективното психично благополучие.

Съвременната перспектива в изследванията е насочена към разработване на достатъчно комплексен подход за обяснение на предикторите на психичното благополучие и изясняване на механизмите, водещи до поддържането на високите му стойности. В центъра на внимание са поставени взаимодействията личност – среда и влиянието на многообразните променливи върху степента на субективно психично благополучие.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Изследванията на психичното благополучие разкриват, че хората като цяло оценяват живота си в благоприятна светлина. Според изследване в САЩ всички възрастови, социоекономически и етнически групи имат психично благополучие над неутралната точка. Това заключение е потвърдено и в кроскултурни изследвания. Равнището на психично благополучие варира от леко удовлетворен до много удовлетворен и от леко щастлив до много щастлив (Diener & Diener, 1996).

В хода на изследване на психичното благополучие на основата на емпирични данни е дадено ново определение за щастливия човек – това е човек с позитивен темперамент, който гледа откъм добрата страна на нещата и не преживява дълго лошите събития. Той най-често живее в икономически развито общество, има добри и разнообразни връзки с другите и достатъчно ресурси, за да осъществи целите си (Diener et al., 1999).

На първо място щастливите хора харесват себе си. Те имат положителна самооценка. В сравнение с депресираните, щастливите хора са по-малко фокусирани върху себе си, по-малко враждебни, по-малко злоупотребяващи и по-неподатливи на заболявания. Те са по-обичащи, прощаващи, религиозни, енергични и решителни.

На второ място те имат по-силно чувство за личен контрол. Те са креативни, склонни да окажат помощ и социабилни.

Трето, щастливите хора са склонни да интерпретират неопределените ситуации като положителни.

Като цяло, хората с висока степен на изживявано лично щастие проявяват много по-ниска склонност да изпаднат в депресия или да

предприемат суицидни опити. В противовес на тях нещастните хора не са удовлетворени нито от семейството и приятелите си, нито от самите себе си, като количеството на преживявани приятни и неприятни емоции е еднакво (Myers & Diener, 1995; Oishi & Diener, 2001).

Голямата база данни днес позволява да се потърсят отговори на недостатъчно изучените въпроси за факторите и предикторите на психичното благополучие. Това резултира в най-новите две изследователски перспективи – на *темпоралните измерения на психичното благополучие и моделът на процъфтяване*.

Съществуващите теории биха могли да бъдат разделени на *теории на харесването, искането и нуждите*. Перспективата на *теориите за харесването* обединяват тези с хедонистичен фокус, при които основната цел се заключава в увеличаване на удоволствието до максимум и свеждане на болката до минимум (Peterson et al., 2005). Хедонистично щастие търси отговор на въпроса какво прави събитията и живота приятни или неприятни, интересни или скучни, забавни или натъжаващи (Kahneman, 1999).

Класифицирането на субективното психично *благополучие според нуждите* се базира на универсалните потребности, без оглед каква е тяхната стойност. Те инкорпорират теорията на Маслоу. Според Уилсън съществуват шест универсални нужди, чието удовлетворяване води до чувство на щастие и съответно чието неудовлетворяване предизвиква нещастие (Wilson, 1967).

Третата класификация са *теориите на желанията* – те постулират, че субективното психично благополучие се определя от преследването на

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

личните желания или цели. Самото желание е водещо тук – например желанието за пътуване, а не конкретната реализация (дестинацията). Така можем да разграничим афекти, свързани с желанието за постигане на целта и удовлетвореността от постигането ѝ (Davidson, 1994). Това означава, че психичното благополучие зависи и от процеса, и от резултата от наличието на стремежи и цели.

Вторият модел на субективното психично благополучие се отнася до референтната рамка за сравнение, т.е. очакванията и адаптацията. Така психичното благополучие се осмисля като определено и от съотнасянето с околните (Michalos, 1985). Сравненията, които ни карат да се чувстваме успешни, водят до по-високи нива на психично благополучие и обратното.

Третата група теории (Diener, 1984) разграничава две групи определящи фактори, които вървят отгоре надолу и отдолу нагоре. Факторите отдолу нагоре са външни събития, ситуации, демографски характеристики (Diener et al., 1999) в тази връзка те са подкрепени от макросоциалната рамка и изследванията, които разкриват как богатството, свободата и равенството обясняват 63% от вариациите в националното психично благополучие (Veenhoven, 1999). Демократичността на режима, взаимното доверие и икономическо развитие допринасят за дългосрочно поддържане на високи нива на психичното благополучие (Veenhoven, 2004).

Пътят отдолу нагоре е свързан с демографски фактори като възраст, пол, доход, образование, семейно положение, които изчерпват 8% от субективното психично благополучие (Andrews & Withey, 1967) Основното в случая е субективната интерпретация в противовес на

обективните критерии (Feist et al., 1995) водещите фактори отдолу нагоре са индивидуални (ценности и цели) (Diener et al., 1999). Субективните филтри, базирани на личностните диспозиции и предпочитания, определят интерпретацията на събитията (Feist et al., 1995).

Четвъртата група теории представляват *ориентацията към модела на щастие*. Теорията постулира няколко различни начини, по които можем да станем щастливи (Guignon, 1999; Peterson, 2006; Seligman, 2006; Peterson et al., 2005). Селигман определя три пътя към щастието, които включват позитивни емоции и удоволствие (приятен живот), ангажираност (ангажиран живот) и смисъл (смислен живот) (Seligman, 2006). Според заключенията от изследванията на индивидуалния избор на пътищата към щастието най-щастливите хора следват и трите описани посоки (Peterson et al., 2005).

Времева перспектива и субективно психично благополучие

Времевата перспектива се отнася до нашите настоящи и бъдещи планове; до начина, по който виждаме себе си във връзка с миналото, бъдещето и други хора и начина, по който се държим в настоящето (Lennings, 2000). Един от първите изследователи, акцентиращи върху значението на времевата перспектива, е Левин. Според него поведението, емоциите и мотивацията се определят от времевата перспектива (Lewin, 1951). Авторите пък на теорията за *социоемоционалната селективност* (Carstensen, 1995; Carstensen et al., 1999) постулират, че възприемането на времето оказва значима роля в социалните цели, с важно изражения върху емоционално, когнитивно и възрастово обусловените мотивационни

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

промени. В своята теория за времевата перспектива Аз-образът, възприемането на света и личните ни взаимоотношения се повлияват от когнитивни процеси, свързани с времевата перспектива (Zimbardo & Boyd, 1999). Ние привикваме да категоризираме личния и социален опит към миналото, настоящето и бъдещето, като по този начин подреждаме, съгласуваме и придаваме смисъл на тези събития. Трите времеви рамки минало-настояще-бъдеще – се използват с цел кодиране, съхраняване и възстановяване на опит, както и за формиране на очаквания, цели причинно-следствени връзки и въображаеми сценарии. Самата времева перспектива е фундаментален процес, който се влияе от фактори като култура, религия, социален клас, образование, семейство и възраст.

3Р моделът (past, present, prospect) служи като обща обяснителна рамка на психичното благополучие, обхващайки перспективите минало, настоящо и бъдеще. Той до голяма степен се основава на подхода към интегриране на съществуващите обяснителни модели на психичното благополучие. Тази перспектива свързва миналото, настоящето и бъдещето. Това включва мислите, оценките и емоциите във всяко от времевите направления. Можем да разширим тази концепция, използвайки и трите водещи жизнени концепта – наличие на смисъл, цел ангажираност и удоволствие във всяко от темпоралните измерения. Този принцип изниква не случайно в рамките на позитивната психология. Основен момент тук е възможността за лично управление. В практически план събития от миналото могат да бъдат преосмислени. В голяма степен това се случва от само себе си и активирането на защитни несъзнавани механизми. Според ретроспективни изследвания когато хората оценяват

неприятен епизод от миналото основната оценка за него е окончателния развой на събитията, което в известна степен представлява отричане. Често разпространеното правило е пик-край – при ретроспективна оценка на негативно изживяване, хората се връщат основно към финала и към пиковия момент (Frederickson & Kahneman, 1993). Често срещано е и генерализирането и преувеличаването на положително или негативно чувство, свързано с планирано или очаквано бъдещо събитие (Brickman et al., 1978).

Стабилността и адаптацията се разглеждат в модела на динамичен баланс (Headey & Wearing, 1989), според който нивата на субективното психично благополучие се поддържат на едно ниво при отсъствие на значими жизнени събития, а след настъпването на такива човек се връща към изходното ниво. В „Магическия модел на щастието“ водещ момент е именно „изходната точка“ която е най най-достоверният предиктор на субективното психично благополучие, т.е. миналите равнища на субективното психично благополучие (Stones & Kozma, 1991).

В плана на възрастово развитие има модел от Опит и преживявания в детството към Поставяне на цел в юношеството и Намиране на смисъл в зрелостта. По този начин различните възрастови периоди се доминират от различни психически процеси и доминанти.

В 3Р модела стремежът е движение от доброто към великото. Животът в удоволствие (хедонистичен), добрият живот (психично благополучие) и великият живот (еудемония). Темпоралните категории във всяка от формите на щастлив са следните:

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Хедонистичен живот	Бъдеще:	желание
	Настояще:	позитивни емоции
	Минало:	спомняне
Добър живот (ПБ)	Бъдеще:	очакване
	Настояще:	течение
	Минало:	признателност
Велик живот (еудемония)	Бъдеще:	цел
	Настояще:	самоопределеност
	Минало:	изпълнени цели/смисъл

Според 3Р модела поддържането и повишаването на психичното благополучие се определя от развитието на темпоралните състояния. Според него субективното психично благополучие е темпорален компонент, защото ние не само искаме да бъдем щастливи (Бъдеще), но и го изживяваме (Настояще), както и пазим спомени за щастливи моменти (Минало).

Спрямо ориентацията към настоящето и фокус върху усещането „тук и сега“ влияе положително и повишава психичното благополучие (Csikszentmihalyi, 1992). Времевата рамка, фокусирана върху настоящето, има положителна връзка и с оптимизма (Nurmi et al., 1989, 1991). Погледът назад в миналото и чувството на съжаление предизвикват негативни ефекти върху субективното психично благополучие (депресивни симптоми и намаляване на УЖ), както и се отразяват върху физическото здраве на

по-възрастните (Wrosch et al., 2005). Особено негативна в връзката между фаталистичната оценка на настоящето и депресията, тревожността, гнева и агресията (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008).

Модели на процъфтяването

Според последните концепции доброто психическо и физическо здраве са не само наличие на психично благополучие, но и липса на патология и заболявания. Движението към позитивната психология е пренасочване към търсенето и изучаването на психично благополучие и оптималното функциониране. Включва се изучаване на щастието, психичното благополучие, силите и преуспяването, както и предикторите на развитието и преуспяването.

Какво е различното и общото между философските традиции на хедонистичния и евдемонистичния подход?

Хедонизмът се фокусира върху чувствата и преживяванията. Самият хедонизъм се свързва със стремежа към максимално увеличаване на удоволствието и намаляване на болката. От тази гледна точка добрият живот означава човек да изпитва често положителни емоции, щастие и удовлетвореност. В хедонистичната рамка психичното благополучие заема централно място – това е възприемането и оценката на качеството на живот, което включва 1) афективен компонент, свързан с относителното наличие на положителни емоции и настроения и относителното отсъствие на отрицателни емоции и настроения и 2) когнитивният компонент, който се отнася до цялостната жизнена удовлетвореност (Diener, 2000). Процъфтяването или преуспяването настъпва когато теглото на положителните емоции спрямо отрицателните е в съотношение 3:1.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Фредериксън и колегите ѝ установяват, че преживяването на положителни емоции води до по-здравословно ангажиране със средата и високи нива на оптимално функциониране и себerealизация (Frederickson & Kahneman, 2003; Frederickson & Loewenstein, 1999). Когато съотношението е 3:1 се увеличава и гъвкавостта и устойчивостта, хората са психически подготвени и разполагат с необходимите социални умения за процъфтяване. Така концепцията за добър живот се разширява – това е когато положителните емоции и опит са много повече от отрицателните и хората като цяло са удовлетворени и щастливи от живота си и от себе си.

Разгледаната евдемонистична перспектива – свързана със себeактуализацията или индивидуалния потенциал за реализиране на собствения демон или автентичност (Deci & Ryan, 2008) се различава от хедонистичния подход, тъй като се фокусира върху това как се чувстват хората. Център на евдемонистичния е какво правят и какви избори правят хората. От тази перспектива психичното благополучие обхваща много повече от щастието и включва развитие, даване на другите и живот спрямо собствените цели и ценности (Ryff & Singer, 2008). Евдемоничният подход не отрича значението на позитивните емоции, но утвърждава значението на взаимодействие на хората с околните и средата.

Комбиниранни модели

Процъфтяване е най-новият термин за описване на субективното психично благополучие. Епидемиологията на високите нива на психично благополучие се описват като процъфтяване и представлява последната изследователска перспектива от международен интерес. Традиционно

епидемиологията се свързва със заболяванията. Въвеждането на термина и за психичното благополучие се дължи на принципното разграничение, че психичното здраве и психическите болести са два отделни, въпреки и взаимосвързани концепта в противовес на традиционния подход.

Днес се съчетава и себевъзприемането, и действието, чиито значения са еднакво важни и интегрирани за психичното благополучие (Keyes & Annas, 2009).

Концептът за развитие и процъфтяване съчетава елементи и от хедонистичната, и от евдемонистичната перспектива в оформянето на холистичен подход. Процъфтяването обхваща три компонента: 1. Емоционално (хедонистично) психично благополучие или наличие на положителни чувства към себе си и живота; 2. Социално психично благополучие, което включва чувството за свързаност с другите и оценката от общността и 3. Психично (евдемонично) психично благополучие, което е с център оптималното функциониране и почива на теорията на Риф. По този начин се оформя един континуум на психичното здраве с полюси „вехнене“ и „процъфтяване“ (Keyes, 2002, 2007). Вехнешите хора имат ниско субективно психично благополучие. Вехнешите имат лоши взаимоотношения с околните и не функционират добре, докато процъфтяващите се чувстват добре от живота си, поддържат добри взаимоотношения с другите и се реализират добре (Keyes, 2007).

Селигман предлага шест елемента на оптималното психично благополучие, които са предпоставки за процъфтяването: положителни емоции, ангажираност, взаимоотношения, смисъл и постижения. Според него хората се стремят да живеят живот, изпълнен със смисъл, да

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

разгръщат своя потенциал и да имат положителни преживявания в основните жизнени сфери. Процъфтяването е златният стандарт на позитивната психология (Seligman, 2011). Процъфтяването се концептуализира като социално-психологически конструкт, който включва възнаграждение и положителни взаимоотношения, чувство за компетентност и увереност и вяра, че животът има смисъл и цел (Diener et al., 2010б). В малко по-различна перспектива процъфтяването се разглежда като полярната противоположност на психичните разстройства (Huppert & So, 2013) или че психично благополучие е налично, когато няма патология (Keyes, 2002, 2005).

Съществуват четири различни концепции за процъфтяването. Според Селигман то е свързано с *добри взаимоотношения, ангажираност, смисъл и цел в живота, положителни емоции и постижения/компетентност*. За Дийнър компонентите са *положителни взаимоотношения, ангажираност, цел и смисъл в живота, себеприемане и самооценка, компетентност, оптимизъм и социална ангажираност*. Според Хупърт и Со това са отново *добри взаимоотношения, ангажираност, смисъл, самооценка, положителни емоции, компетентност, оптимизъм, емоционална стабилност, виталност и гъвкавост*. Според Кейес значимите компоненти са *добри взаимоотношения, положителен афект, цел в живота, себеприемане, позитивни афекти, социална ангажираност, социална интеграция, социално развитие, социално приемане, социална вграденост, овладяване на средата, лично развитие, автономност и удовлетвореност от живота*. На практика четирите концепции не са различни – всички те

определят добрите взаимоотношения, овладяването на средата, себеприемането и себеразвитието като двигатели на процъфтяването. Разликата е при Кейес, който отдава силно значение на социалното психично благополучие и е авторът, отделил най-много внимание на това. Всички 4 операционализации комбинират чувстването и функционирането в концептуалния модел на процъфтяването, предложен първоначално от Селигман. До голяма степен четирите екипа изследователи се препокриват в описанието на предпоставките за процъфтяване.

1.5. Фактори, които определят нивата на психично благополучие

1.5.1. Могат ли полът и възрастта да определят нивото на психично благополучие

Допускането, че полът оказва влияние върху удовлетвореността от живота е продиктувано от различните ролеви модели, налагани от всяка култура. Предположението е, че жените ще имат по-ниска самооценка и ще са с по-ниска удовлетвореност от живота, защото в повечето страни по света те разполагат с по-малко автономност и ресурси за реализация от мъжете. Това обаче не се потвърждава емпирично. Установени са само слаби полови различия в удовлетвореността от живота или такива изобщо не са установени (Diener et al., 1999). В кроскултурно изследване в 16 държави 80% от лицата и от двата пола са отговорили, че са “достатъчно удовлетворени” от живота си (Inglehart, 1990). Този резултат е репликиран и в друго кроскултурно изследване в 39 държави (Diener et al., 1999). В

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

изследване в 40 държави не са установени полови различия в равнището на психично благополучие при лица на различна възраст (Diener & Suh, 1997).

По отношение на афективния компонент на психичното благополучие предположението е, че жените са по-емоционални от мъжете. Емпирично обаче са установени близки равнища на емоционални реакции при двата пола. Полови различия се наблюдават относно честотата на негативните афекти. Има данни, че жените са по-депресивни и преживяват повече неприятни емоции. Жените са два пъти по-податливи на депресия и тревожност в сравнение с мъжете, а мъжете са пет пъти по-податливи от жените на алкохолизъм и антисоциални личностни разстройства (Myers & Diener, 1985). Същевременно обаче е установено, че жените изпитват и повече приятни емоции. Те по-често оценяват себе си като много щастливи в сравнение с мъжете. Според едно изследване мъжете са по-щастливи от жените, но разликата е много малка (Myers & Diener, 1985). По-изразената интензивност на изживяване на неприятни емоции при жените се компенсира от по-интензивната радост, изживявана в приятни ситуации (Diener et al., 1985). В редица изследвания е потвърдено, че хората, които интензивно изживяват позитивни афекти, изживяват интензивно и негативни афекти и обратно (Diener et al., 1985; Larsen & Diener, 1987). Афективният баланс е еднакъв при двата пола, като жените преживяват и повече приятни емоции, ако последните се измерват отделно (Myers & Diener, 1995). При оценка за чувството за щастие не се наблюдават значими полови различия (Fordyce, 1988). Като значимост е

посочено, че полът изчерпва по-малко от 1% от вариацията в щастието, но 13% от вариацията в интензивността на емоциите (Fujita et al., 1991).

Изследванията на общото субективно психично благополучие при двата пола също не отчитат значими различия. В някои изследвания се установява, че обикновено жените имат по-високи равнища на субективно психично благополучие, но различието изчезва при контрол върху демографските променливи. Метаанализът на 146 изследвания разкрива, че *полът* изчерпва по-малко от 1% от вариациите в психичното благополучие (Diener et al., 1999). *Това е в голяма степен отговор на въпроса защо се получават толкова разнопосочни данни при проследяване на влиянието на пола отделно. Проявява се ефектът на извадките и други фактори, които потвърждават единствено като важно заключение, че полът не е определящ за равнището на психично благополучие.*

Съществува ли определена възрастова динамика в равнището на субективно психично благополучие? Изследванията, даващи отговор на този въпрос, са направени поотделно за когнитивния и афективния компонент на психичното благополучие. Така например е установено, че удовлетвореността от живота леко се повишава или поне не намалява с възрастта (Diener et al., 1999). Обяснението на авторите включва отчитане на промените в жизнения стандарт на хората през последните десетилетия - подобрените здравни услуги и факта, че хората днес и в по-напреднала възраст запазват активното си участие във всички сфери на живота и по този начин чувството си за значимост и свързаност с другите. В много изследвания се посочва, че удовлетвореността от живота не се променя с

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

възрастта, като този резултат е потвърден и в межкултурен план (Veenhoven, 1984; Diener & Suh, 2000; Inglehart, 1990; Diener et al., 1999).

Изследванията на афективния компонент разкриват, че интензивността на емоциите намалява с времето. Това се отнася както за приятните, така и за неприятните афекти (Diener et al., 1985a), което означава относителна устойчивост в баланса им, т.е. в равнищата на щастие във възрастов план. Според друго изследване с възрастта намалява интензивността на позитивните, но не и на негативните афекти, което нарушава баланса и съответно понижава нивата на щастие. Някои изследователи обясняват промяната в интензивността на афектите от гледна точка на адаптацията към ситуациите и динамиката в целите на личността (Diener et al., 1999).

В някои изследвания е установена слаба връзка между психичното благополучие и възрастта (Diener, 1984; Veenhoven, 1984). В други изследвания не е установена възрастова динамика в степента на субективно психично благополучие (Inglehart, 1990). Има данни, че кризата на средната възраст и отделянето на децата от семейството не се отразяват на степента на субективното психично благополучие (Crohan et al., 1989; Hunter & Sundel, 1989).

Изследване на 60 000 души в 40 държави разкрива, че интензивността на позитивния афект намалява с възрастта, като има леко увеличаване на удовлетвореността от живота от 20 към 80 години (Diener et al., 1999). С други думи, удовлетвореността от живота нараства, а се понижава интензивността на изживяване на приятните емоции.

Следва да се отбележи, че при измерване на субективното психично благополучие в извадки с големи възрастови интервали не се наблюдава значимо влияние на възрастта. При използване на малки възрастови интервали (от по 2 години) обаче в международно изследване на студенти се установява, че и двата компонента на субективното психично благополучие – удовлетвореността от живота и субективното чувство на щастие се наблюдава прогресивно спадане в удовлетвореността от живота и щастието от 18 до 27 години, след което равнищата и на удовлетвореността от живота, и на щастието се повишават отново и не се наблюдават различия между равнищата при студенти на възраст между 18-28 и нагоре (International College Survey II), проведено от Дийър и сътр. през периода 2000-2002 г. в 48 държави).

В обобщение за променливата възраст можем да заключим, че тя не се отразява значимо на равнищата на субективно психично благополучие. В различни възрастови периоди се променят жизнените цели и ресурсите за удовлетворяването им, но те винаги фигурират, което би могло да обясни дискутираните емпирични резултати.

1.5.2. Индивидуален доход и субективно психично благополучие

Първоначалното допускане е, че качеството на живота се увеличава с нарастването на дохода, а по този начин е вероятно да се повиши и психичното благополучие. Какви са обаче реално проекциите на материалното състояние върху субективното психично благополучие? Изследванията проследяват това възможно влияние в две посоки – като

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

влияние на дохода при сравнение с околните и като влияние на изменението в дохода върху субективното психично благополучие.

Обяснението на връзката между субективното психично благополучие и дохода се базира върху психологическите теории за потребностите. Според Вийнховен субективното психично благополучие е свързано с дохода само до степента, в която доходът помага за задоволяване на вродените потребности от храна, подслон и облекло. Тъй като доходът е свързан с основните физически потребности, той има значение само в бедните държави и при бедните в богатите държави. Над определен праг на дохода психичното благополучие на хората не се различава пряко от дохода (Veenhoven, 1991).

Концепцията за влиянието на дохода върху субективното психично благополучие се доразвива на основата на пирамидата на потребностите на Маслоу. Влиянието на дохода се търси във връзка с психичната потребност от самоактуализация. По-високият доход отваря по-широки възможности. Така например, пътуването по света и хобита като: планински спортове, интелектуални или артистични дейности и филантропия, са осъществими с повече средства. Други автори посочват, че влиянието на дохода върху субективното благополучие е свързано и с културните особености на държавата. В общества, в които парите имат първостепенно значение, доходът повишава субективното психично благополучие (Diener & Oishi, 2000).

Изследвания разкриват, че в повечето държави връзката между психичното благополучие и дохода е положителна, но слаба. Това е така, защото влияние оказва субективното чувство на удовлетвореност от

дохода, а не обективният доход. Групите на най-богатите и най-бедните се различават в резултатите си с 11% по общата скала, което показва неголямо, но не и незначимо влияние. Авторите отчитат, че доходът има по-голямо влияние върху субективното психично благополучие в бедните държави (Diener & Oishi, 2000). В друго изследване се посочва, че студентите с по-високи доходи в богатите държави са с по-ниска финансова удовлетвореност. Това се обяснява със специфичното нарастване на материалните цели и предполагаемото влияние на социалното сравнение (Oishi et al., 1999).

В някои изследвания се наблюдава слаба, но значима корелация между психичното благополучие и дохода. Така например в САЩ хората с по-високи доходи възприемат себе си като малко по-благополучни в сравнение с останалите, като корелацията между дохода и субективното психично благополучие е от.12 до.17 (Diener et al., 1993; Veenhoven, 1994). Изследване на групата на най-богатите хора в САЩ разкрива, че те са само малко по-благополучни в сравнение с останалите, а 37% от тях са с по-ниско психично благополучие в сравнение със средностатистическия американец (Diener et al., 1985b). Доходът изчерпва не повече от 4% от вариацията в психичното благополучие (Diener et al., 1999).

Интересен е въпросът за възможните изменения в равнището на психично благополучие при динамика в дохода. Според някои изследвания увеличаването на дохода не води до увеличаване на субективното психично благополучие (Diener et al., 1985c). Този факт е репликиран в изследвания, проведени в 9 европейски държави в период на икономически възход. Според тях финансовият просперитет не е свързан с

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

увеличаване на субективното психично благополучие (Diener et al., 1999).

В друго изследване се оказва, че повишаването на дохода не води автоматично до повишаване на равнището на субективно психично благополучие. Едновременно с това се посочва обаче, че намаляването на дохода води до повишаване на неудовлетвореността (Diener, & Biswas-Diener, 2000, 2002). В сравнение с 1957 год. през 1993 год. в САЩ доходите на американците са нараснали 2 пъти при запазена покупателна способност. През 1957 год. 35% от изследваните лица са отговорили, че са “много щастливи”, а през 1993 год. – 32%. Подобни резултати за липса на влияние на увеличения доход върху равнището на субективно психично благополучие са получени и в Европа и Япония (Myers & Diener, 1995). Изследванията показват, че хората, чиито доходи са се повишили, не стават автоматично по-щастливи, но има ясна тенденция тези, чиито доходи са намалели, да са по-неудовлетворени от живота си. Една тенденция, която е пряко свързана с последните места, които България заема в междукултурните сравнения, при които не се прави достатъчно разграничение между щастието и удовлетвореността от живота.

Като цяло в рамките на една държава доходът има слаба връзка със субективното психично благополучие, но има значение там, където нивата на бедност са високи. Между различните държави обаче доходът оказва по-силно влияние върху субективното психично благополучие. Данните сочат, че хората в богатите държави са по-щастливи (Diener & Suh, 2000) и че тези в бедните държави са по-нешастни (Diener, 2000). Това е потвърдено и в следващи изследвания (Diener et al., 1993; Veenhoven, 1991; Diener et al., 1995).

След покриване на нивото на базисни потребности доходът вече не се отразява на нивата на субективно психично благополучие (Myers, 2000). Обяснението за това от една страна е в модела на социално сравнение (Easterlin, 1995), при което абсолютният доход не играе роля, а роля има сравнението с околните. Втори обяснителен модел е адаптацията и връщането към базовото ниво на субективно психично благополучие (Frederick & Loewenstein, 1999). Това се потвърждава в лонгитюдни изследвания с лица, спечелили на лотария, при които еуфорията бързо изчезва (Brickman et al., 1978).

Към тези два обяснителни модела има критика че са използвани много малки извадки, че не са лонгитюдни, и че има пряка връзка между дохода и субективното психично благополучие (Stevenson & Wolfers, 2008). Алтернативно обяснение се предлага от гледна точка на факта, че хората свикват по-трудно с липсите, провокирани от спадане на доходите, отколкото с позитивите от увеличаването на доходите (Tversky & Kahneman, 1991). Може би най-правилното обяснение е търсенето на опосредстващото влияние – какво е субективното значение, което хората отдават на средствата. Установено е, че лицата, които поставят парите по-високо в ценностите, са с по-ниски нива на субективно психично благополучие (Myers, 2000; Sirgy, 2002). Тази тенденция се запазва и при покриване на финансовите аспирации (Kasser & Ryan, 1993, 1996).

В обобщение можем да отчетем, че на индивидуално ниво доходът не е от водещо значение. Той има влияние не в обективен смисъл, а по-скоро в ролята на сравнение с другите. В рамките на непосредствената

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

общност влиянието му не е високо за разлика от тенденцията на ниво различни държави, както ще проследим по-късно. Основното заключение е, че повишаването на дохода не води до щастие и удовлетвореност, но за съжаление факторът, от който не можем да избягаме – липсата на достатъчно средства – във всички случаи оказва влияние и понижава субективното психично благополучие.

1.5.3. Влияние на религиозността, семейния статус и работата върху субективното психично благополучие

Според някои изследвания религиозността оказва влияние върху психичното благополучие. Религиозните хора са с по-високо психично благополучие. Това се обяснява с чувството за общност (Inglehart, 1990; Diener et al., 1999; McIntosh et al., 1993). В тази връзка е заключението, че субективното психично благополучие е по-високо при семейните хора (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999).

В допълнение, връзка със субективното психично благополучие има и наличието на смисъл, вяра и надежда за живот (Seligman, 1991, 1993). При загубата им се повишават нивата на депресии. Според теорията за надеждата (Snyder, 2000), тя се разглежда като съставена от елементите цели, посока, мислене към реализиране и възприемането на бариери пред реализацията. Целите, които са лично значими, осигуряват цел и посока на поведение и задават плановете за живота и постигането им. Мислите за реализиране са свързани с мотивацията за постигане на целите, докато възприеманите бариери блокират възможността за осъществяване на плановете и целите. Лицата с висока надежда възприемат и бариерите като

по-лесни и възможно за преодоляване, докато лицата с високи нива на надежда съответно имат и по-ниски нива на депресия (Snyder et al., 1997; Snyder.s, 2000), Това някои автори обвързват и със значението на вярата в религиозен аспект (Inglehart, 1990), както и с чувството за свързаност с общността, включително религиозната (Ellison et al., 2001). В краткосрочен план субективното психично благополучие се повишава и благодарение на забавленията и ангажирането с приятни и желани занимания през свободното време, тъй като физическите упражнения повишават настроението (Argyle, 1991).

Работата е ключова за идентичността, благополучието и чувството за значимост на хората в съвременното индустриално общество (Бакрачева и Бакалова, 2011). В тази връзка работа, която отговаря на интересите и уменията, води до по-високи нива на субективно психично благополучие (Warr, 1999). Хората са по-щастливи когато имат не само добра работа, но и такава, която е съвместима с интересите им (Csikszentmihalyi, 1975).

В някои изследвания има връзка между по-високата *образователна степен* и благополучието (Blanchflower & Oswald, 2004), а при други – по-високата удовлетвореност от живота е характерна за лицата със средно образование (Stutzer, 2004). При трета група изследвания не се установява връзка между образование и щастие (Meier & Stutzer, 2006). В кроскултурен аспект се подчертава, че образованието има позитивно влияние върху субективното усещане за благополучие предимно в по-бедните страни (Fahey & Smyth, 2004; Ferrer-i-Carbonell, 2005).

Бракът прави хората значително по-щастливи дори и в сравнение с двойките в съжителство на семейни начала (Mastekaasa, 1994; Glenn, 1998;

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Myers, 2000). Въпреки това, от другата страна на монетата са резултатите, че между най-нещастните лица са тези с неудовлетворителен брак (Myers, 2000). Относно *семеиния статус* лонгитюдните изследвания демонстрират, че разведените са по-малко щастливи не само в сравнение с периода на брака, но и от времето преди това (Lucas, 2005).

Резултатите за влиянието на *децата* върху благополучието са разнородни при отделните изследвания и страни. Данните от световното изследване на ценностите, при контролиране влиянието на дохода и финансовата удовлетвореност, не демонстрират значим ефект на децата върху щастието. Въпреки това е налице позитивна връзка между децата и удовлетвореността от живота (Haller & Hadler, 2006). Резултатите са съвместими с теоретичните очаквания, че децата не оказват съществено влияние върху афективния баланс, т.е. щастието. Въпреки всичко хората са убедени, че да имаш деца е важна част от живота и въздействието е върху когнитивното ниво на благополучието, т.е. удовлетвореността от живота (Dolan et al., 2008). Установява се, че децата имат негативно влияние върху благополучието предимно при самотни родители (Frey & Stutzer, 2002), разведени майки, когато децата са над 3 годишни (Shields & Wheatley Price, 2005), ако семейството е бедно (Alesina et al., 2004), или ако детето е с хронично заболяване (Marks et al., 2004).

Според някои автори демографските характеристики като цяло изчерпват 20% от вариациите в субективното психично благополучие. Според други те изчерпват 15% или 8% (Diener & Biswas-Diener, 2001) и дори по-малко от 4% (Inglehart 1990; Myers & Diener, 1995). *Това, че общият процент на изчерпана от демографските променливи вариация е*

нисък (4%-20%), свидетелства, че демографските характеристики нямат централно влияние върху психичното благополучие. Субективното психично благополучие се влияе съществено от други променливи. Вариациите в равнището на субективно благополучие започват да се търсят във връзка с личностните променливи.

Обобщението, което можем да направим, е в рамките на всички теории, особено в хуманистичното направление, които отчитат потребността от свързаност и положителни връзки. И религиозността, и семейният статус, са свързани именно с това. В тази връзка са и контактите, свързани с професионалната реализация. Трудното определяне на мястото на този фактор не отменя универсалното му значение.

1.5.4. Личностните черти като детерминанти на субективното психично благополучие

Темпераментът предопределя изживяването на определен тип емоции. Според някои изследвания гените изчерпват около 40% от вариацията в позитивните афекти и около 55% от вариацията в негативните афекти. Като сравнение семейната среда изчерпва 22% от вариацията в позитивните и едва 2% от негативните афекти (Tellegen et al., 1988). Темпераментът обуславя диспозицията към изживяване на определен вид афекти, нагласата към живота и очакванията, които са пряко свързани с позитивните афекти (Diener & Nejada, 1986). С други

думи, темпераментът влияе върху афективния компонент на субективното психично благополучие и е предиктор на по-високите му стойности.

Личностните черти са най-силният и доказан предиктор на субективното психично благополучие. Изследванията в тази насока почиват на модела за динамично равновесие (Headey & Waring, 1992) – след преживяване на конкретно жизнено събитие, човек се адаптира към промяната и се връща към биологично заложената базова линия или ниво на адаптация. Подобна е и теорията за адаптацията (Brickman & Campbell, 1971) – хората се адаптират сравнително бързо към промени в обстоятелствата с изключение на някои редки случаи, при които не съумяват (Frederick & Loenestein, 1999). Въпреки че може да се предположи генетичната обусловеност (чрез темперамента) на субективното психично благополучие, неговите нива не са неконтролируеми. В най-добрия случай „генетиката” може да обясни до 50% или дори до 80% от вариацията при този феномен (Lykken & Tellegen, 1996). Въпреки това, повечето изследвания регистрират резултати в интервала 20% – 50 % от вариацията.

Най-голямо внимание са получили личностните черти екстраверсия и невротизъм като се изтъква, че екстраверсията е силно свързана със субективното психично благополучие, а невротизмът – силно свързан с изживяваните негативни афекти (Costa&McCrae, 1980; Watson & Clark, 1984). Оптимизмът, вътрешният локус на контрол и самооценката имат висока корелация със субективното психично благополучие. В допълнение към личностните черти социалната включеност играе голяма роля. Установено е, че при включеност в социални занимания и проследяване на

протоколираните от това афекти, и интровертите, и екстравертите имат еднакви нива на субективно психично благополучие (Diener & Seligman, 2002). Въпреки това екстравертите без значение дали живеят сами или с други, дали работата им е свързана с хора или не, са с по-високи равнища на субективно психично благополучие (Diener et al., 1992). Положителните илюзии и оптимизмът водят до по-високо психично благополучие (Sheldon & King, 2001).

Изследванията на връзката между психичното благополучие и екстраверсията разкриват, че екстраверсията като личностна характеристика определя честотата на изживяване на позитивни афекти (Costa & McCrae 1980; Lucas et al., 1996).

Емпирично е потвърдено, че екстравертите преживяват повече приятни емоции в сравнение с интровертите. В различни жизнени ситуации и условия, както и във всички държави, екстравертите имат по-високо психично благополучие в сравнение с интровертите (Emmons & Diener, 1986; Emmons et al., 1986; Diener et al., 1992). В някои изследвания корелацията между психичното благополучие и екстраверсията достига 0.71 (Diener et al., 1999). Екстраверсията корелира с интензивността на позитивните афекти, но не може да се определи дали оказва влияние върху негативните афекти. За негативните афекти е установено, че корелират положително с невротизма. Значимата връзка между екстраверсия и позитивен афект, от една страна, и емоционална нестабилност – негативен афект, от друга, се констатира при множество изследвания (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998). Предполага се, че тези две черти не само могат да обяснят вариациите в субективното усещане за

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

благополучие, но дори могат да предскажат нивото му 20 години напред (Costa & McCrae, 1980, 1988). Много автори са склонни да поставят екстраверсията като основна черта на щастието (Argyle & Martin, 1991; Diener & Larsen, 1993). Метанализите обаче показват, че когато личностните черти се групират в модела на „Големите пет” (съзнателност, екстраверсия, дружелюбност, невротизъм/емоционална стабилност, отвореност към опит), емоционалната стабилност е най-добрият предиктор за негативния афект и жизнената удовлетвореност, а екстраверсията е с по-добра предикативна способност по отношение на позитивния афект (DeNeve & Cooper, 1998). Изследвания в потвърждение на това, че субективното психично благополучие се влияе от екстраверсията, има за САЩ, Канада, Австралия, Англия, Холандия, Естония, Китай, Хон Конг, Япония и др. (Diener et al., 1999).

Между *откритостта към опит* и афективния компонент има положителни взаимовръзки, но цялостното му влияние върху усещането за субективно благополучие е незначително (McCrae & Costa, 1991). Някои изследвания констатират и отрицателна връзка между дискутираната личностна диспозиция и негативния афект (Watson & Clark, 1992).

Интересно е да се споменат резултатите, получени за България. 47% от вариациите в афективния компонент (щастието) на субективното благополучие се обясняват с личностните особености емоционална стабилност, екстраверсия и съзнателност. По отношение на когнитивния аспект (жизнена удовлетвореност) на субективното благополучие се отчита слаба предиктивна сила на личностните особености. При жените се установява малко по-висока жизнена удовлетвореност през 2009 г. в

сравнение с 2004 г. Заключение е, че жизнената удовлетвореност при жените в България се определя основно от екстраверсията и емоционалната стабилност. И при жените, и при мъжете, личностните черти през 2009 г. имат по-слабо влияние върху удовлетвореността от живота в сравнение с измервания от предходни години. Общото заключение е, че личностните черти влияят основно върху афективния компонент на субективното благополучие (Таир, 2011).

В заключение, множеството изследвания, ориентирани към установяване на влиянието на личностните особености потвърждават предиктивните възможности на някои от чертите в модела на „Големите пет”. Те са с определен относителен дял в описанието на цялостната картина, както беше изтъкнато и за пола, доходите, възрастта, връзките с другите.

1.5.5. Психичното благополучие във връзка с адаптирането към ситуацията и значение на социалното сравнение

Една от новите линии на изследователски интерес е фокусирана върху адаптирането на индивида към ситуации, предизвикващи приятни и неприятни емоции и свързаната с това *динамика на субективното психично благополучие*. Според някои изследователи основният постулат е, че адаптирането към приятните и неприятните жизнени ситуации води до връщане към равнищата на психично благополучие преди възникването на новата ситуация.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Резултатите от изследвания разкриват, че хората се адаптират към събитията за сравнително кратко време – за по-малко от три месеца (Myers & Diener, 1995; Suh et al., 1996) и се връщат към изходното си ниво на психично благополучие, което до голяма степен се определя и от личностните особености (Diener et al., 2006). В тази връзка има значение комбинацията от невротизъм, откритост към опит и екстраверсия/интроверсия (Lykken & Tellegen, 1996). Хората се адаптират бързо към някои ситуации (затвор, повишаване на дохода), по-бавно към други (смърт на близък човек) и малко или никак към трети (удовлетвореност от храненето или живот в шумни места). Не се адаптират към безработицата и към живота в екстремно бедни условия (Diener et al., 1999).

Според други, равнището на психично благополучие на всеки индивид варира в зависимост от миналите му преживявания, като благоприятният ефект на приятните преживявания сякаш избледнява с всяко следващо събитие в годините. Миналият опит определя т.нар. ниво на адаптация на индивида – точка на неутралност, съответстваща на очакванията му за предстоящите жизнени събития. Този т.нар. „хедонистичен механизъм“ (в буквален превод от английски език „хедонистична каторга – hedonistic treadmill“) носи наименованието си от схващането, че преживяването на едно събитие като негативно или позитивно зависи от нивото на адаптация и съответните очаквания преди настъпване на събитието. Основната идея тук е, че когато случващото се съответства на очакванията на индивида и на нивото му на адаптация, равнището на психично благополучие не се променя. Но ако случващото

се е по-позитивно или по-негативно от очакванията, равнището на психично благополучие и адаптация съответно се повишават или понижават. Тоест, всяко положително преживяване и постигане на положителни цели повишава равнището на благополучие, адаптация, както и на произтичащите от това очаквания за предстоящото (Brickman & Campbell, 1971, Kuhn et al., 2008). По този начин сами се обричаме на „каторгата“ на хедонизма, тъй като е много трудно постижимо всяко следващо преживяване да е по-позитивно или поне толкова позитивно, колкото предходното. Това на свой ред означава, че за да постигнем и/или поддържаме високо ниво на щастие и удовлетвореност, трябва да полагаме целенасочени усилия да поддържаме по-ниско ниво на адаптация и очаквания за предстоящото, както и да се опитаме да се фокусираме върху вече постигнатото.

В рамките на позитивната психология се поставя друг фокус – как може да бъде постигната трайна промяна в изходното състояние (базовата линия) и тя да бъде трайно повишено (Lykken & Tellegen, 1996).

Хедонистичната адаптация може да бъде постигната по различен начин – чрез когнитивни промени като трансформация на ценностите и целите и интерпретация на ситуацията (Frederick, 1999). Общо за психичното благополучие могат да се следват два начина – отлагане на желаното или намиране на нови стимули, които да повишат нивата му. Предлаганият механизъм за справяне е намиране на все нови и нови стимули или отлагане на стимулите (Frederickson, 1999).

Проведени са редица изследвания за влиянието на определени обстоятелства върху живота. Те са подложени на мета-анализ, при който

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

се контролират заложените променливи с цел даване на по-ясен отговор за начина на адаптация към събитията. Основният извод е, че адаптацията е свързана основно с промени в когнитивния компонент на психичното благополучие, а не толкова с афективния. С други думи, ние се влияем от това в каква степен реинтерпретираме новите събития и обстоятелства в живота си. Афективният компонент от своя страна се управлява по други механизми. Това, което е важно, е откъде тръгваме и къде стигаме. Така например, се оказва, че психичното благополучие е по-ниско преди развода, отколкото след. Този факт може лесно да бъде обяснен с очакването на неприятни събития, страха от неизвестността, които впоследствие спадат. Аналогично, след брака има известен период на повишени нива на психичното благополучие, които са основно в когнитивната сфера. Често появата на дете в началото намалява равнищата на психичното благополучие отново поради стреса и необходимата адаптация към променените обстоятелства и взаимоотношенията в двойката. Безработицата и пенсионирането от друга страна се отразяват основно на начина, по който се чувстваме (Luhman et al., 2010). Заключениета от изследванията показват на пръв поглед и някои парадоксални тенденции. Проявяваме склонност да поддържаме индивидуална основна линия на психичното благополучие, към която се връщаме. Позитивните и негативни преживявания могат да ни отклонят от нея нагоре или надолу, като вследствие на адаптацията, която е свързана основно с начина, по който интерпретираме ситуацията, ни връща към нивата преди преживяването на случката. В позитивната психология идеята е как може да бъде намерен и поддържан начин за придвижване на

цялата предиспозиция за изживяване на положителни емоции на по-високи нива.

Можем да обобщим, че човек се адаптира, когато се научи как да се справя със ситуацията и да изгради чувството, че я контролира, променяйки целите и оценките си в съответствие с настъпилите и/или настъпващите промени. Именно тази позиция е основна за предложените стратегии и техники за повишаване на психичното благополучие, които сме разгледали в трета глава.

По отношение на социалното сравнение можем да посочим, че то, за разлика от адаптацията, е свързано предимно с когнитивните процеси и следователно, с удовлетвореността от живота (Diener & Fujita, 1997). При определяне степента на афекта и удовлетвореността от живота, хората прибегват до сравнение със заобикалящата ги среда. Сравнение, което има положителен характер (стандартът за сравнение е “по-нисък” от индивидуалната реалност,) повишава степента на удовлетвореност от живота, както и обратно (Diener et al., 1999). Въпреки това се изтъква, че социалното сравнение повлиява предимно текущото настроение в експериментални ситуации, но няма дълготрайно влияние върху психичното благополучие.

Обобщавайки прегледа на изследванията, можем да резюмираме, че някои личностни особености определят до голяма степен психичното благополучие. Това са темпераментът и екстраверсията, които са свързани основно с афектите и адаптацията към ситуациите. Социалното сравнение

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

от друга страна влияе главно върху удовлетвореността от живота и се разглежда в ситуативен план.

Въпросът за социалното сравнение и влиянието му върху равнището на субективното психично благополучие е много важен за нас. Именно този момент е обяснение на връзката между външните и вътрешните фактори, които влияят независимо от универсалните потребности, личната интерпретация и адаптация. Непрекъснатият процес на съотнасяне и себerefлексия в голяма степен се детерминират от външната среда. От друга страна обаче, тук особено силно значение има индивидуалният интерпретативен момент.

1.6. Субективно психично благополучие в кроскултурна перспектива

Най-новите изследвания на проблема за субективното психично благополучие са межкултурните. Те се интересуват от това доколко субективното психично благополучие зависи от факторите, детерминиращи културата. Установено е, че детерминантите на субективното психично благополучие на индивидуално и кроскултурно равнище са много различни. И в двата случая изследователите търсят влиянието и на демографските, и на психологичните особености и на индивида, и на националната извадка. *За да може да се опише психичното благополучие в цялост, трябва да се отчитат както културните, така и индивидуалните особености. Нещо повече, трябва да се има предвид, че*

факторите на индивидуално-личностно и културно равнище влияят по различен начин върху когнитивния и афективния компонент на субективното психично благополучие.

Кроскултурното изследване на субективното психично благополучие поставя в центъра на изследователския интерес необходимостта от отговор на въпроса кои са детерминантите на психичното благополучие, които зависят от културата. Има ли връзка между степента на психично благополучие и демографските фактори на културата? Какво е мястото на културните особености? Какво е влиянието, ако има такова, на социалната среда? Има ли смисъл понятието психично благополучие на ниво култура?

Според един от възгледите културата оказва влияние върху субективното психично благополучие, защото то (и по-специално удовлетвореността от живота), е свързано с индивидуалните цели. Опосредстваната връзка с културата е, че индивидуалното поведение води до постигане на целите, но културата е тази, която определя избора на подходящото поведение (Brunstein, 1993; Oishi et. al., 1999). В широките рамки, зададени от културата, индивидът има възможност да направи индивидуалния си избор. По този начин, докато индивидуалните цели са съвместими с културалните, хората са удовлетворени от живота си. *Така чрез косвеното си влияние върху индивидуалните цели, културата определя и субективното психично благополучие (Oishi, 2000).*

Друг възглед, който навлиза по-дълбоко в анализа на влиянието на културата върху субективното психично благополучие е, че *културата определя не поведението, а директно определя индивидуалните цели и по*

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си този начин пряко влияе на психичното благополучие (Markus & Kitayama, 1991).

Трети възглед за влиянието на културата върху психичното благополучие търси медиращата функция на културата *по отношение на връзката афективен баланс между положителните и отрицателните емоции - удовлетвореност от живота*. Тази връзка се отчита като по-силна в индивидуалистичните държави. По този начин в индивидуалистичните култури личността е по-силен предиктор на удовлетвореността от живота в сравнение с колективистичните (Suh et al., 1998).

Влиянието на културата върху равнището на субективно психично благополучие на хората в съвременните изследвания се търси преди всичко във връзка с три променливи: индивидуализъм-колективизъм, национален доход и демократичност на режима в държавата. По-долу ще представим накратко резултатите от изследвания във връзка с тези променливи.

Индивидуализмът и колективизмът като предиктори на субективното психично благополучие

Най-популярната тенденция в специализираната литературата е културите да се разделят на индивидуалистични и колективистични. За хората в индивидуалистичните държави от първостепенно значение са уникалните качества на личността. Фокусираният върху себе си аз на индивидуалиста се разглежда като автономен и самодостатъчен, относително независим от интерперсоналния контекст. В

колективистичните държави обратно, хората възприемат себе си в контекста на социалната матрица и представата за добър живот е сътрудничеството и поемането на отговорност не само за себе си, но и за другите. Фокусираният върху другите Аз на колективиста следва основната цел да не се отличава от другите (Triandis, 1989). В индивидуалистичните държави поведението е функция от личностните диспозиции и емоции. В колективистичните държави ситуационните фактори се разглеждат като норми, роли или задължения и в това си качество са детерминанти на поведението (Suh et al., 1998). В индивидуалистичните държави акцентът е върху хедонизма, докато в колективистичните държави се очаква индивидът да подчинява чувствата и желанията си на целите на групата. Вътрешните чувства, които са ценени в индивидуалистичните култури, в колективистичните се разглеждат като незрялост и егоизъм и другите участват в определението на Аз-а. В индивидуалистичните държави основна ценност е автономността, а в колективистичните държави – сътрудничеството

С други думи, колективистичните общества са по-силно ориентирани към външни стандарти. В индивидуалистичните култури водещи са личните вътрешни цели и емоционалните преживявания, докато в колективистичните култури удовлетвореността от живота се определя еднакво от индивидуалните цели и културните ценности (Suh et al, 1998). Така например в колективистичните азиатски култури приятните и неприятните емоции са еднакво очаквани, докато в индивидуалистичните – Испания, Пуерто Рико и Южна Америка –

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

приятните са силно желани, а неприятните изобщо не са очаквани (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Шварц и съавтори потвърждават, че хората в индивидуалистичните държави използват своя афективен баланс в оценката си за удовлетвореността от живота, докато в колективистичните държави хората отдават по-силно значение на нормите за това кое е добро (Schwartz & Clore, 1988; Schawartz, 1990; Clore et al., 1994). Това, което трябва да посочим тук е, че *критериите, формиращи оценката за психично благополучие в индивидуалистичните и колективистичните култури, са различни*. Въпреки че в изследванията лицата са били изравнени по материален и социален статус, като *цяло хората в колективистичните държави имат по-ниско психично благополучие в сравнение с тези в индивидуалистичните държави* (Diener & Suh, 1997).

Влияние на националния доход върху субективното психично благополучие

Въпреки че на индивидуално равнище доходът изчерпва много малък процент от вариацията в субективното психично благополучие, в кроскултурен план очакването е, че с повишаването на дохода ще се повиши и субективното психично благополучие поради подобряване качеството на живота. Влиянието на дохода върху субективното психично благополучие се изследва от една страна чрез сравнение на психичното благополучие и дохода в държавите в кроскултурен план, а от друга страна се проследява динамиката в дохода на национално равнище – повишаване

или намаляване – и възможната връзка със субективното психично благополучие.

Първата променлива, чието влияние върху психичното благополучие ще проследим, е динамиката в националния доход. В лонгитюдно изследване в периода след Втората Световна война е установено, че въпреки високия икономически ръст за този период във Франция, Япония и САЩ, равнището на психично благополучие на хората там не се променя (Diener & Suh, 1997). Тази тенденция е потвърдена за 14 европейски държави (Hagerty, 2000; Veenhoven, 1991), за САЩ, както и за 9 европейски държави, Япония и САЩ (Diener & Oishi, 2000). Посочените изследвания разкриват, че нарастването на националния доход не оказва директно влияние върху субективното психично благополучие. Това вероятно се дължи на факта, че повишаването на дохода в рамките на една държава дава отражение само на индивидуално равнище, а това няма силно влияние върху психичното благополучие. Тенденцията на повишаване на икономическата стабилност в бедните държави обаче оказва влияние, въпреки че повишаването на психичното благополучие става бавно (Индия, Мексико, Филипините, Бразилия, Южна Корея) (Diener & Oishi, 2000).

Втората променлива, чието влияние върху субективното психично благополучие ни интересува, е националният доход в кроскултурна перспектива. В изследване в 42 държави е установена средна по сила положителна корелация между психичното благополучие и националния доход 0.67 (Inglehart, 1990). В други изследвания корелациите между психичното благополучие и националния доход варират от 0.50 до 0.69

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

(Diener et al., 1993; Diener & Oishi, 2000). Емпирично е установено, че *доходът определя психичното благополучие в кроскултурен план дори и при контрол на зачитането на основните човешки свободи в държавата (които имат влияние, както ще видим по-късно). Посочва се любопитния факт, че при съпоставяне на едни и същи данни корелацията между психичното благополучие и дохода на индивидуално равнище е 0.18, но на национално е 0.96 (Diener & Oishi, 2000).*

Както вече посочихме, в рамките на една държава доходът е свързан със задоволяване на основните човешки потребности и увеличаването на дохода не води до увеличаване на психичното благополучие (освен в бедните държави). Това е така, защото субективното психично благополучие се определя от финансовата удовлетвореност, а не от обективния размер на дохода, като има слаба тенденция хората с по-висок доход да са по-удовлетворени в рамките на една държава, т. е. на национално ниво (Campbell, 1981). На ниво държави обаче ситуацията е много по-различна. На национално равнище проекциите на благосъстоянието са много по-многопосочни, отколкото на индивидуално. Те не са свързани само с удовлетворяване на основните човешки потребности, но и водят до по-различни жизнени стандарти и качество на живота.

Тук възниква интересната хипотеза, *че емигрирането в по-богата държава ще повиши психичното благополучие повече отколкото увеличаването на дохода в собствената държава.* Обяснението на авторите е, че животът в богато общество осигурява редица преимущества и социални предимства дори на най-бедните, докато дори богатите хора в

бедните държави се сблъскват с редица проблеми – лоши пътища, ниско ниво на услугите, здравеопазването и т.н. Това е причината психичното благополучие да се повишава, ако човек отиде да живее в по-богата държава – това гарантира по-добри здравни услуги, повече свобода и човешки права, по-висока политическа стабилност в допълнение на факта, че човек разполага и с повече средства, повишаващи качеството на живота и даващи възможност за постигането на индивидуалните цели. Затова твърдението е, че е много по-лесно да си беден в богата държава, отколкото беден в бедна държава (Diener & Oishi, 2000).

Субективното психично благополучие в бедните държави е средно или леко под неутралната точка. То е значително по-високо в богатите в сравнение с бедните държави (Diener et al., 1995). Животът в богатите държави е свързан с по-високо качество на живота, с повече човешки права, удовлетворяване на човешките потребности и социален просперитет (Diener & Oishi, 2000).

Влияние на демократичността на режима в държавата върху равнището на субективно психично благополучие

Друг фактор, който определя субективното психично благополучие, е демократичността на режима в държавата. Корелацията на тази променлива със субективното психично благополучие е 0,85, т.е. висока. (Inglehart, 1990). Анализирайки отражението на политическия режим се посочва, че всички нации, които са преживели “комунистически” режим, имат по-ниско психично благополучие даже в сравнение с бедни нации като Бангладеш, Индия и Нигерия. Нещо повече, държавите, които са били

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

в комунистически режим за по-дълъг период, са с по-ниски равнища на психично благополучие в сравнение с тези, които са били за по-кратък период – само след Втората Световна война. Седем от осемте общества с най-ниски резултати за психично благополучие, са бивши съветски републики. Този факт според авторите е пряко свързан с ниската демократичност на режима в тези държави (Inglehart & Klingemann, 2000).

Във връзка с отражението на политическия режим се посочва, че *всички държави, които са с недемократичен режим, обуславят по-ниското субективно психично благополучие на гражданите си*. Изтъква се, че хората в страните от бившия социалистически лагер, са с по-ниско субективно психично благополучие даже и при сравнение с хората в бедни държави като Бангладеш, Индия и Нигерия (Inglehart & Klingemann, 2000).

В заключение, *субективното психично благополучие се определя както от индивидуалните личностни особености, така и от ситуативни фактори, вкл. по-широката рамка на социалния, културен, икономически и политически контекст, в който се намира индивидът*. Личностните и културалните предиктори оказват специфично влияние и върху когнитивния компонент на субективното психично благополучие – удовлетвореността от живота, и върху афективния компонент – щастието и позитивните афекти. Нещо повече, индивидуалните и културните фактори влияят в цялост и в срезови изследвания резултатите са много по-различни, отколкото при кроскултурни и национални сравнения в лонгитюден план. Освен това не бива да се забравя, че рамката на изследваните предиктори остава отворена, защото изследванията

разкриват, че има влияние и на неизследвани фактори като народопсихологията например, които обуславят различията в равнищата на субективно психично благополучие в кроскултурна перспектива.

От десетилетия насам България се нарежда на последните места по измервано щастие. Този въпрос се преекспонира в медиите в негативна светлина, без да му се даде подходяща интерпретация. Защо много победни държави (Нигерия), д на удовлетвореност от живота и щастие? От една страна това е свързано с липсата на разграничаване между жизнената и удовлетвореност и щастието. От друга страна влияние има използваният инструментариум. Пример в това отношение е скалата на Кантрил и проективната ѝ втора част (Къде смятате, че ще се намирате след 5 години по стълбата от 0 до 10), което не е релевантно предвид изгубения оптимизъм и дълъг период на преход в страната ни. Без да изказваме крайни позиции или да претендираме, че можем да отговорим на въпроса защо това е така, единствената препратка, която правим, е че не се отчитат всички фактори и комплексното им влияние. Това ни провокира да формулираме дизайна на изследването си в по-качествена насока.

В тази връзка привеждаме и непубликувани данни, получени при сравнение на студентски извадки от 48 държави, които са с общ брой 10 018 студента (International College Survey II), проведено от Дийър и сътр. през периода 2000-2002. За България са предоставени данни за 200 студента през 2001 г. (Байчинска и Стефанова, непубликувани данни). Резултатите са ранжирани по средните стойности на субективно психично

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

благополучие, което е образувано чрез обединяване на резултатите за удовлетвореност от живота, щастие и позитивни и негативни афекти.

	Държава	Субективно психично благополучие – средна стойност
1.	Канада	27.70
2.	Швейцария	27.02
3.	Чили	26.36
4.	Венецуела	26.03
5.	Мексико	25.00
6.	ЮАР	24.87
7.	Словения	24.83
8.	Нидерландия	24.82
9.	Колумбия	24.59
10.	Австралия	24.49
11.	Белгия	24.44
12.	САЩ	24.41
13.	Австрия	24.39
14.	Германия	24.36
15.	Бразилия	24.32
16.	Португалия	23.80
17.	Малайзия	23.47
18.	Испания	23.40
19.	Хърватия	22.86

20.	Филипини	22.77
21.	Гърция	22.72
22.	Кипър	22.53
23.	Индонезия	22.52
24.	Кувейт	22.42
25.	Италия	22.37
26.	Полша	22.33
27.	Русия	22.33
28.	Бангладеш	22.26
29.	Унгария	21.87
30.	Зимбабве	21.43
31.	Словакия	21.35
32.	Нигерия	21.14
33.	Гана	20.97
34.	Хонг Конг	20.88
35.	Индия	20.63
36.	БЪЛГАРИЯ	20.48
37.	Сингапур	20.18
38.	Корея	19.91
39.	Турция	19.69
40.	Тайланд	19.54
41.	Иран	19.53
42.	Япония	19.07
43.	Непал	18.95
44.	Грузия	18.49

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

45.	Египет	18.04
46.	Камерун	17.15
47.	Китай	16.02
48.	Уганда	15.97

Разпределението на резултатите е нормално (Z Колмогоров-Смирнов 7,289, значимост,000). Между средните стойности съществува значимо различие в (T -44,44, значимост,000). Няма да представяме подробно описанието, ще посочим, че от 48-те държави българските студенти се нареждат на 36-та позиция. Значимо по-ниско субективно психично благополучие имат студентите от Корея, Турция, Тайланд, Иран, Япония, Непал, Грузия, Египет, Камерун, Китай и Уганда. Това до известна степен може да бъде обяснено с разгледаните влияния на фактора индивидуализъм-колективизъм, описващ съответно повечето от тези държави. Студентите от Полша, Русия и Унгария, които са държави от бившия социалистически лагер обаче пък имат значително по-високо субективно психично благополучие. До голяма степен се потвърждават и отчетените тенденции, че в по-уредените и икономически стабилни държави студентите са с по-високи нива на субективно психично благополучие. Фактът, че българските студенти не се нареждат на последно място обаче отново ни връща към позицията, че когато правим изводи и обобщения трябва да обхванем множеството индивидуални, социални, културни и икономически фактори, ако искаме да бъдем прецизни в интерпретацията си. принципно един добър дизайн на

изследването, който смятаме да следваме в бъдеще, е прилагането на мултивариативен анализ.

1.7. Резултати от изследвания на субективното психично благополучие в България

Според данните от изследване на 573 български юноши (16-20 г. – ученици и студенти) (Байчинска и кол., 2009), 66% от юношите са удовлетворени срещу 27%, които са неудовлетворени, което е в унисон с тенденцията в повечето държави изследваните лица да попадат в категориите леко удовлетворен и удовлетворен от живота си (Diener & Diener, 1996). Най-висок процент от изследваните български юноши попадат в групата малко над неутралната точка (35%), което според данни от кроскултурни сравнения, е характерно за *бедните държави, в които най-висок процент от хората попадат в категорията слабо удовлетворени от живота си* (Diener & Diener, 1995).

При определяне на удовлетвореността си от живота за българските юноши основно е моментното настроение, личните цели, целите на родителите, академичното им представяне, семейството и оценката на семейството и преживените положителни емоции. Резултатът разкрива, че въпреки мястото и значението на семейството, водещ е личният избор.

Повечето български юноши са ориентирани към автономно/самостоятелно поставяне на целите и намиране на собствен начин за себеизява. Българските юноши имат ниско равнище на преживени

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

негативни афекти (81%), като почти половината (44%) са с високо равнище на изживени позитивни афекти.

Почти половината от българските юноши са се определили като щастливи (47%), а една четвърт като много щастливи (25%). Като приятна емоция на първо място българските юноши – както мъжете, така и жените, сочат забавлението. На втора и трета позиция са поставени съответно любовта и приятелите. Запомнят се повече приятни, отколкото неприятни случки. С други думи, хедонистичната нагласа и забавлението са високо ценени сред българските юноши. Това съответства на данни на други автори, които посочват такава нагласа като доминираща в индивидуалистичните култури (Suh et al., 1998).

Полът не оказва влияние върху психичното благополучие и компонентите му. Възрастта не оказва влияние върху удовлетвореността от живота. *Субективното чувство на щастие* на българските юноши обаче се влияе от възрастта и образователното ниво. *Юношите на 16-18 г. са по-щастливи от 19-20 годишните.* Удовлетвореността от живота на българските студенти е по-ниска от тази на американските студенти, (включително американските студенти инвалиди) и по-висока от тази на корейските, руските и китайските студенти. Този резултат може да бъде обяснен с променливата индивидуализъм-колективизъм. Тоест, удовлетвореността е в правопрпорционална зависимост от индивидуализма и в обратнопрпорционална – от колективизма на културата. *Българските юноши, които определят дохода си като по-висок от средния, са по-удовлетворени от живота си, изпитват повече позитивни афекти, определят се като по-щастливи и са с по-високо*

субективно психично благополучие. Корелацията между субективната оценка на семейния доход и удовлетвореността от живота при българските юноши е 0,31. В изследвания на други автори се сочат значително по-ниски коефициенти (от 0,12 до 0,17). Фактът, че в България корелацията е по-силна, може да бъде интерпретиран и във връзка с данни от кроскултурни изследвания, които показват, че *в бедните държави доходът е по-силно свързан с психичното благополучие* (Diener et al., 1993; Veenhoven, 1994, 2000; Diener & Oishi, 2000).

Самоопределилите се лица са по-щастливи от несамоопределилите се. Обяснението на този резултат е, че чувството на щастие зависи от субективното усещане на индивида за самия себе си и за мястото си в света. То е свързано със себевъзприемането, самочувствието и самооценката на индивида. Когато човек е с ясна самоопределеност, той е и с по-висока самооценка и съответно по-щастлив. Не е установено влияние на идентичността върху удовлетвореността от живота. Този резултат може да се обясни от гледна точка на удовлетвореността от живота като когнитивна характеристика. Удовлетвореността от живота е субективната оценка за постигнатото в собствения живот, което се определя спрямо индивидуални цели, ценности и стандарти.

Самоопределеността, т.е. изборът на цели и ценности, не е пряко свързана с осъществяването им. Ето защо удовлетвореността от живота не е пряко обвързана с идентичността. С други думи, човек може да има изградена идентичност и ясна цел в живота, но да не е удовлетворен, тъй като още не е постигнал стремежите си. Това, че идентичността не оказва влияние върху позитивните афекти, може да се обясни с факта, че субективното

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

психично благополучие зависи от индивидуалния начин на интерпретация и тълкуване на заобикалящия свят. Хората се различават по причините, които ги карат да изпитват позитивни афекти и този процес не зависи пряко от самоопределеността.

Резултати от сравнително изследване между юноши и работещи над 20 г. (Бакрачева, 2009) също потвърждава, че полът не оказва влияние върху удовлетвореността от живота при нито една от изследваните възрастови групи (ученици, студенти и работещи). Силно различие обаче се наблюдава при групите под и над 20 годишна възраст. Установява се силна поляризация в удовлетвореността от живота при двете възрастови групи под и над 20 години – докато една трета (33%) от юношите се самоопределят като неудовлетворени от живота си, повече от половината (62%) изследвани работещи в зряла възраст се определят по този начин. Аналогично, повече от половината от юношите (66%) посочват, че са удовлетворени от живота си срещу една трета (33%) от работещите. При юношите полът няма връзка с изживяваното чувство на щастие. При сравнението на жените и мъжете, жените се определят като по-щастливи в сравнение с мъжете (съответно с $M=1.60$ и $M=1.38$; $T=3.89$; $p=0,05$).

В групата работещи не се отчита влияние на възрастта. Значим ефект на възрастта върху чувството за щастие се наблюдава в юношеска възраст – при учениците и работещите щастие е значимо по-силно изразено в сравнение със студентите. Най-голям процент от всички изследвани лица се определят като щастливи, следвани от неутралните и нещастните. Основното наблюдавано различие е спадане на процента студенти, които

определят себе си като щастливи. Щастието е най-високо сред учениците (76%), следвани от работещите (64%) и накрая сред студентите (57%).

В данни от чужди изследвания се посочва, че е възможно, макар и рядко, човек да е удовлетворен от живота си, без да изпитва приятни емоции (Diener, 1994; Lucas et al., 1996). При изследваните българи над 20 годишна възраст пък се наблюдава обратната тенденция – те са неудовлетворени, но щастливи. Този резултат може да се обясни до известна степен със спецификата на контекста и с различната информация, оценявана като значима при определяне на удовлетвореността от живота и щастието. Емоционалният компонент се формира и поддържа от много повече и разнообразни фактори в сравнение с удовлетвореността от живота, която до голяма степен е обвързана с рамката, в която живеят хората. Когнитивният аспект на субективното психично благополучие очевидно се влияе по-силно от социалните условия, в които хората се самоопределят, докато емоционалният компонент – щастието – не се изчерпва от стандартите за добре устроен живот.

Изследванията в други държави разкриват, че хората като цяло оценяват живота си в благоприятна светлина – те се определят от леко удовлетворен до много удовлетворен и от леко щастлив до много щастлив (Diener & Diener, 1996). При българската култура това заключение се потвърждава при юношите – 66% се определят като удовлетворени от живота си. За групата на работещи българи над 20 годишна възраст повече от половината (62%) се самоопределят като неудовлетворени от живота. По отношение на щастието и в трите сравнявани възрастови групи –

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

ученици (16-18 г.), студенти (19-20 г.) и работещи (над 20 г.) повече от половината се определят като щастливи.

Полът не оказва влияние върху психичното благополучие при юношите и има влияние единствено върху емоционалния компонент при лицата над 20 години, като при много ниска степен на различие жените се определят като по-щастливи от мъжете. Това е донякъде съпоставимо с резултатите, представени в литературата.

Интересни са резултатите за възрастовата динамика на субективното психично благополучие. За удовлетвореността от живота не се наблюдава влияние на възрастта в диапазона 16-20 и 20-60 години, но има рязка поляризация при обединяване на групите изследвани лица под и над 20 г. Отдаваме влиянието от една страна на различните социални роли, характерни за двете извадки с резервата, че вероятно и времевият интервал на изследванията може да подсилва този ефект и от друга страна на факта, че удовлетвореността от живота е по-силно обвързана с конкретната социална рамка.

По отношение на щастието възрастовата динамика приема различна форма. *Юношите на 16-18 г. (ученици) са по-щастливи от 19-20 годишните (студенти)*. Тенденцията съответства на резултатите от други изследвания. Този резултат е свързан до голяма степен с различните изисквания и задълженията на студентите и учениците, както и с високия процент работещи студенти. С нарастване на възрастта се увеличава и социалният натиск към себerealизация и себеутвърждаване. Това вероятно е причина групата на 19-20 годишните студенти да се чувства по-малко щастлива от тази на учениците (16-18 г.).

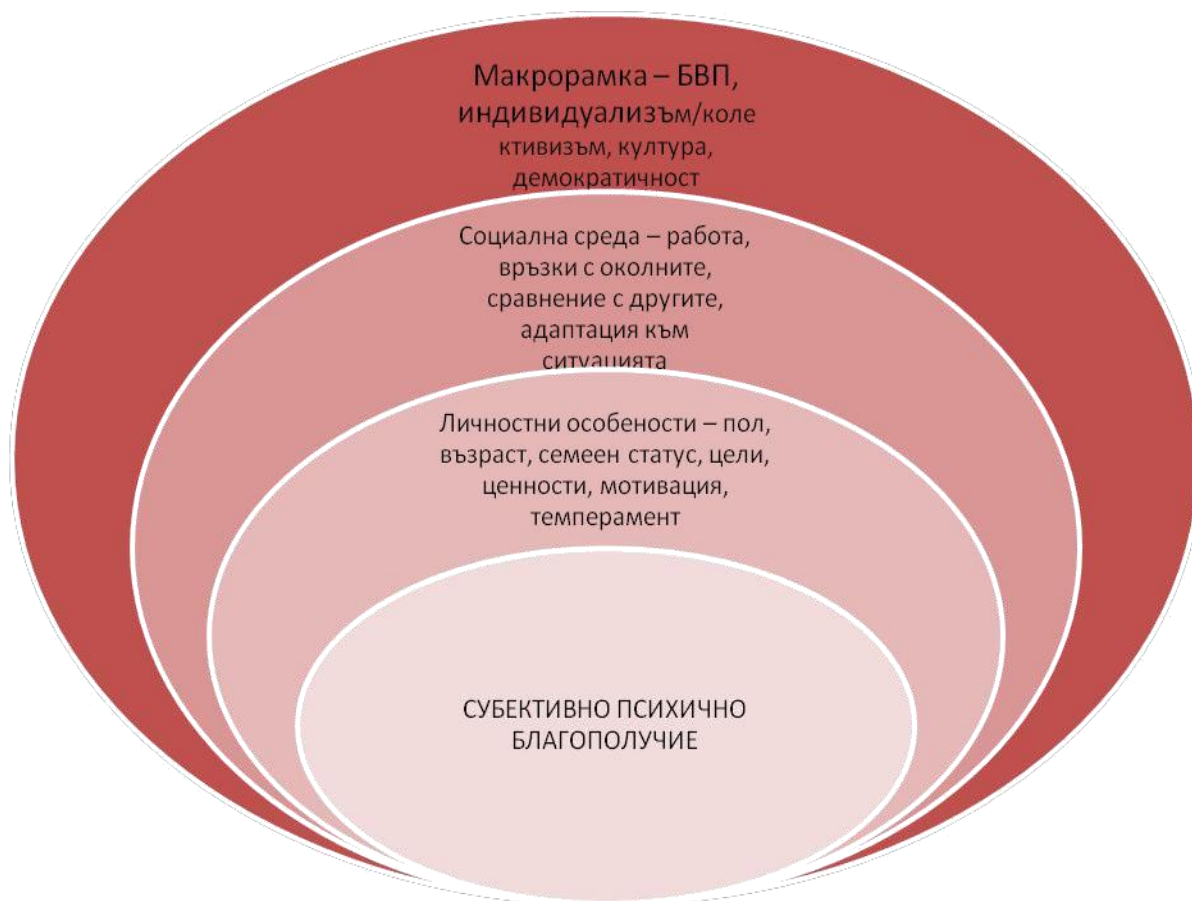
Оценката на дохода оказва силно влияние върху субективното психично благополучие. *Българските юноши, които определят дохода си като по-висок от средния, са по-удовлетворени от живота си и по-щастливи.* Този резултат може да бъде обвързан със заключенията, че доходът оказва влияние върху психичното благополучие в бедни държави.

Потвърдено е, че когнитивният компонент удовлетвореност от живота и емоционалният компонент – щастието – се определят от различни предиктори и човек може да е неудовлетворен от живота си, но щастлив. Като когнитивен компонент удовлетвореността от живота се определя от социално-културния контекст и материалното изражение на постигнатите цели и условията на живот. Щастието и положителните емоции от друга страна, се определят от различни фактори и Въпреки че не са удовлетворени от живота си, по-голямата част от изследваните българи са щастливи.

В заключение, резултатите, получени за влиянието на пола, възрастта и дохода върху субективното психично благополучие, са до известна степен консистентни с данните, получени в други изследвания, като основен акцент тук е силната изразеност на влиянието на дохода и полярното обединяване на лицата в зряла възраст като неудовлетворени от живота си, но щастливи. Това показва комплексното влияние на личностните фактори и факторите на средата, които определят нивата на удовлетвореност от живота и щастие.

В обобщение, ще посочим, че психичното благополучие може да се разглежда като динамичен конструкт, съставен от два отделни компонента – когнитивен (удовлетвореност от живота) и афективен

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си (щастие), които имат своя специфика. От една страна, върху равнищата на изживявани щастие и удовлетвореност влияние оказват някои личностни особености и ниво на адаптация към ситуацията. Водещ е субективният елемент в оценката на всяка една от жизнените сфери, включително по отношение на представата за личните доходи. От друга страна, трябва да се отчете и влиянието на факторите от микросредата, сравнението с околните, наличието или липсата на удовлетворяващи връзки и чувство на свързаност с другите. От трета страна, не може да се пренебрегне и влиянието на макрорамката – културата, социално-икономическите и политическите условия в страната, в която живее човек и влиянието на усещането за материална обезпеченост и гарантирани свободи. С други думи, това, което ни кара да се чувстваме щастливи и удовлетворени, се определя и от вътрешни, и от външни фактори (фигура 1). Това означава, че част от факторите, определящи за субективното благополучие могат да бъдат лично управлявани, но те остават винаги в рамката на свързаност със средата. Именно тази позиция е наблегната в последната трета глава. Тя е посветена на тази неизмерима в процентно отношение част от живота ни, която сме в състояние да променяме, управляваме и използваме.



Фигура 1. Групи фактори, които в съвкупност определят нивата на субективно психично благополучие

В следващата глава представяме резултати от поредица емпирични изследвания на субективното психично благополучие. Целта на тези изследвания от една страна беше да разкрият представите и оценките на хората в специфичните условия на българската реалност за щастието, жизнената удовлетвореност и субективното психично благополучие. От друга страна си поставихме и по-амбициозната цел да проникнем по-дълбоко в същността на тези конструкти като използваме смесен (количествено-качествен) изследователски подход.

2. РЕЗУЛТАТИ ОТ СОБСТВЕНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

2.1. Взаимовръзки между локус на стимулите и равнища на щастие, жизнена удовлетвореност и психично благополучие в българска среда

Както вече отбелязахме, в съвременната психология има два относително самостоятелни подхода към изучаване на психичното благополучие. Единият търси универсалните предиктори на психичното благополучие във връзка с човешките потребности в перспективите на хуманистичната психология. *Теорията за самоопределянето* поставя самоактуализацията в центъра на психичното благополучие. *Три универсални психични потребности* са в основата на вътрешната мотивация под формата на цели: *автономност, компетентност и свързаност с другите*. *Теорията за човешкото развитие* разглежда психичното благополучие в контекста на личностното израстване като стремеж към съвършенство, представляващ реализация на индивидуалния потенциал. *Шестте универсални фактора*, които определят психичното благополучие, са: *себеприемане, личностно развитие, жизнена цел, добри взаимоотношения с другите, овладяване на средата и автономност* (Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2001).

Другият подход на изследване е фокусиран върху индивидуално зададени детерминанти, които влияят върху психичното благополучие. Това са целевият подход и този за субективното психично благополучие.

Целевият подход свързва различията в психичното благополучие с целите и ценностите на индивидите и тяхната динамика във времето.

Моделът за изучаване на *субективното психично благополучие* акцентира върху субективната страна на психичното благополучие и позволява да се проследят както интериндивидуални, така и межкултурни различия. Този подход продължава традициите на изследване на щастието и удовлетвореността от живота като акцентира върху тяхната интегративна свързаност в един по-комплексен и базисен концепт, какъвто е субективното психично благополучие. Щастието се разглежда като афективен, а удовлетвореността от живота като когнитивен компонент на психичното благополучие (Palys & Litle, 1983; Diener & Emmons, 1984; Diener & Iran-Nejada, 1986; Emmons, 1986; Diener, 1990, 1994; Diener & Larsen, 1993; Diener & Fujita, 1995; Diener & Biswas-Diener, 2001).

Във връзка с вътрешните мотиви на индивида, в своето изследване сме се придържали към тезата за субективния характер на психичното благополучие и обвързаността му с вътрешната мотивация. Едно относително убедително доказателство за валидността на посочената теоретична рамка е фактът, че през последните десет години много от изследователите на щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие изтъкват т.нар. „парадокс на субективното благополучие”. Известни основания за идентифицирането на такъв парадокс се откриват в агрегираните емпирични данни от национални и кроскултурни изследвания за това, че много хора, живеещи в обективно неблагоприятни социално-икономически условия (нисък жизнен стандарт, бедност,

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

влошено здраве) всъщност се възприемат като благополучни. С други думи, равнището на субективното благополучие в повечето изследвани държави по света е над неутралната точка, т.е. локализира се по-скоро в положителния спектър на скалата за неговата оценка. Интрасубективните преживявания за благополучие, щастие и удовлетвореност от живота се регулират от такива характеристики и механизми, лежащи в личността, като динамика на личните цели и аспирации, процесите на сравнение, индивидуалните копинг и компенсаторни стратегии, определени стабилни личностни черти, както и от характера на макросредата. Въпросът за психичното благополучие се детерминира и от вътрешни, и от външни източници, което отразява субективния характер на конструкта и произтичащата от това сложност при неговото изучаване.

Методи и процедура на изследването

Чрез предлагането/дискутирането на концепта „локус на стимулите” и опита за неговата емпирична проверка като част от по-обширно и задълбочено изследване за щастieto, удовлетвореност от живота и субективно благополучие в български контекст, ние целим да направим още една крачка напред в анализа на трите феномена.

Локусът на стимулите определяме като отдаване на вътрешни личностни ресурси към основните жизнени сфери (*вътрешен локус*) и получаване на ресурси от основните жизнени сфери (*външен локус*) с цел поддържане на високи равнища на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие. Тази идея допълва постановката за вътрешната мотивация и субективния характер и търси пояснение, къде са

локализирани стимулите на вътрешна мотивация – в или извън личността. Така например, Въпреки че мотивацията за печелене на пари е вътрешна, стимулт “пари” (като средство за размяна) е локализиран извън личността, в социума.

Конкретните *изследователски задачи*, които си поставихме, са следните:

1. Да идентифицираме локуса на стимулите (вътрешен, външен, комбиниран) за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие на изследваните лица чрез надеждна процедура за оценка.
2. Да проследим взаимовръзките между локусите и равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие, отчитайки влиянието на пола и възрастта на изследваните лица.

Потърсихме отговор на следните *изследователски въпроси*: Вътрешен или външен е локусът на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие? Какво са щастieto, удовлетвореността от живота и психичното благополучие за българина днес? Можем ли да разглеждаме щастieto единствено като афективен компонент, а удовлетвореността от живота единствено като когнитивен компонент на психичното благополучие? Дали за изследваните лица щастieto и удовлетвореността от живота като жизнени категории са от един порядък и как са свързани със психичното благополучие?

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Направен е структурен и концептуален контент анализ на свободно генерирани от изследваните лица до 5 думи и/или изрази при отговор на 3 въпроса: “Какво е за вас щастieto/удовлетвореността от живота/психичното благополучие?”. С оглед максимална чистота на изследването, респондентите генерират единствено думи и/или изрази, които асоциират с представите си за щастие, удовлетвореност и психично благополучие. Генерираните думи и изрази се отнасят към семантични области и полета от 3-ма независими експерти, за да се избегне евентуална социална желателност от страна на изследваните лица.

Инструментарият на изследването се състои от:

1. Кратък въпросник (тип анкетна карта), който условно се характеризира с двукомпонентна структура. Едната част от него съдържа 3 въпроса от открит тип, целящи набиране на информация за това какво изследваните лица разбират под щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие. Или с други думи респондентите имат възможност да генерират до 5 думи и/или изрази, които асоциират със субективните си представи за тези три жизнени категории. Във вторият компонент на въпросника е използвана 7-степенна интервална скала с вербална спецификация на степените, по която изследваните лица определят равнището си на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие.
2. За систематизиране на отговорите на изследваните лица на трите открити въпроса са осъществени структурен и концептуален

контент анализ с помощта на независими експерти. Целта е да се опишат семантичните полета на щастието, удовлетвореността от живота и личното благополучие, за да се открие начинът, по който изследваните лица субективно осмислят тези концепти.

3. Използвана е експертна оценка на локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие. Трина независими експерти прилагат 5-степенна ординална скала, за да определят въз основа на отговорите на респондентите на откритите въпроси, къде се локализируют стимулите за тяхното щастие, удовлетвореност от живота и благополучие – предимно в личността (вътрешен локус), извън нея/в средата (външен локус) или чрез съчетание/комбинация (комбиниран локус) от двете. За оценката и категоризирането на локуса на стимулите са заимствани отделни техники от процедурата за идентифициране на фигуративния език, разработена от Х. Полио и кол. (Стоицова и Полио, 2004.)
4. За обработка и анализ на събраните емпирични данни са използвани възможностите на дескриптивната и проверяваща статистика и по-конкретно математико-статистически техники като анализ на надеждността на процедурата за експертно оценяване на локуса на стимулите чрез изчисляване на коефициент на Спирмън-Браун; корелационен анализ за проследяване на взаимовръзките между локусите и равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие; Т-тест и еднофакторен дисперсионен анализ за проверка влиянието

съответно на пола и възрастта върху източниците и равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие.

Изследвани са общо 216 лица на възраст 19-70 години. От тях 96 са мъже, а 120 са жени. За да проследим влиянието на възрастта върху източниците и равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие използваме окрупнена рамка за диференциране на изследваните лица, като ги разграничаваме спрямо една от екзистенциалните възрастови кризи в две големи възрастови групи – 19-34 г. (младост) и 35-70 г. (зрялост). Основание за това ни дава теорията на Левинсън (Levinson, 1978, 1986). В първата възрастова група попадат 124 лица, а във втората – 92 лица. Изследването е проведено септември – ноември 2010 г.

Резултатите са представен в следващите два подпараграфа.

2.1.1. Семантични полета на щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие като конструкти: Или какво означават щастието, жизнената удовлетвореност и психичното благополучие за българите?

Представяме най-напред основни резултати от структурния контент-анализ на начините, чрез които изследваните лица концептуализират трите конструкта. За да опишат какво е за тях щастието, участниците в изследването генерират сравнително по-малко на брой

уникални думи^{*}, но с по-голяма честота, отколкото за да опишат, какво са за тях удовлетвореността от живота или психичното благополучие. При щастieto думите с честота по-висока от 10 са най-малко, но същевременно изчерпват най-голям процент от вариацията на общия брой думи, използвани от изследваните лица в техните отговори (таблица 2).

^{*} Броят уникални думи обозначава честотата на срещане на различни думи в отговорите на изследваните лица. Въвежда се, за да се изследва степента на общност на значенията на изследваните концепти за респондентите посредством определяне на отношението спрямо общия брой думи и спрямо общия брой отговори на лицата.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Таблица 2. Резултати от структурен контент-анализ

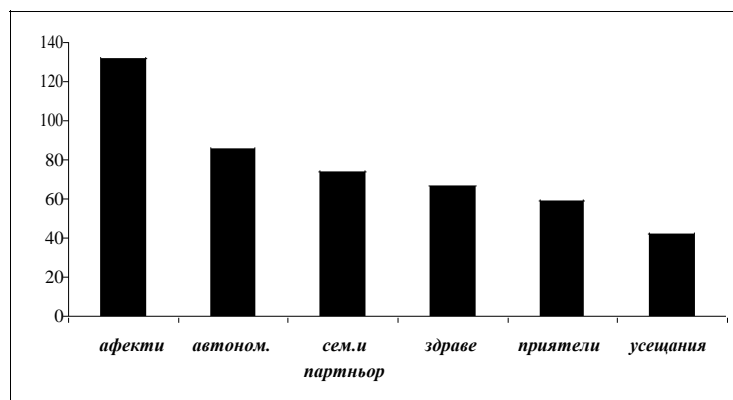
	щастие	удовлетворен ост от живота	психично благополучие
Общ брой отговори	633	547	518
Брой уникални думи	378	438	349
Общ брой думи	905	974	879
% уникални думи от общ брой думи	41.8%	45.0%	39.7%
% уникални думи от общ брой отговори	59.7%	80.1%	67.4%
Брой думи с честота >10	16	18	19
Общо срещания на думите с честота >10	370	322	329
% от отговорите	58.5%	58.9%	63.1%
% от уникалните думи	97.9%	73.5%	94.3%
% от общия бр. думи	40.1%	33.1%	37.4%

Чрез концептуален контент-анализ са изведени следните *семантични области*, които систематизират отговорите на изследваните лица за трите концепта:

- лично развитие/процес;
- автономност/вътрешни състояния;
- вътрешна мотивация/цели/стремежи;
- семейство/партньор/деца;

- приятели/социални контакти;
- социално признание/статус;
- помагащо поведение/алтруизъм;
- здраве (физическо и психично);
- образование/знания;
- кариера/кариерно развитие;
- успехи/постижения;
- материално/финансово благосъстояние;
- усещания/възприятия;
- емоции/чувства/афекти;
- развлечения/разнообразие;
- съдба/късмет/външна предопределеност;
- връзка с другите изследвани конструкти;
- връзка с други понятия.

Тук представяме само семантичните области, които са водещи за всеки от конструктите, т.е. тези с най-високи честоти. Водещите семантични области за щастието са илюстрирани на фигура 2.



Фигура 2. Водещи семантични области за щастието

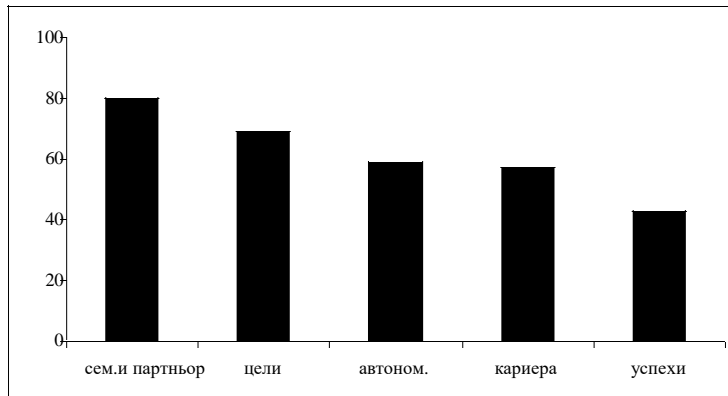
Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Резултатите показват, че при щастието силно доминира семантичната област емоции/чувства/афекти, следвана от автономност/вътрешни състояния, семейство/партньор/деца, здраве, приятели/социални контакти и усещания/възприятия. Най-често срещаните думи за щастие са дадени в таблица 3.

Таблица 3. Най-често използвани думи за щастие

Думи	Честота	% от отговори	% от уник. думи	% от всички думи
любов	64	10.1%	16.9%	7.1%
здраве	63	10.0%	16.7%	7.0%
семейство	33	5.2%	8.7%	3.6%
приятел(и)	31	4.9%	8.2%	3.4%
спокойствие	21	3.3%	5.6%	2.3%
хармония	18	2.8%	4.8%	2.0%
радост	17	2.7%	4.5%	1.9%
удовлетвореност	17	2.7%	4.5%	1.9%
свобода	15	2.4%	4.0%	1.7%
Близки	15	2.4%	4.0%	1.7%
успех(и)	15	2.4%	4.0%	1.7%
живот	14	2.2%	3.7%	1.5%
дете/деца	14	2.2%	3.7%	1.5%

Водещите семантични области за удовлетвореността от живота са илюстрирани на фигура 3.



Фигура 3. Водещи семантични области за удовлетвореността от живота

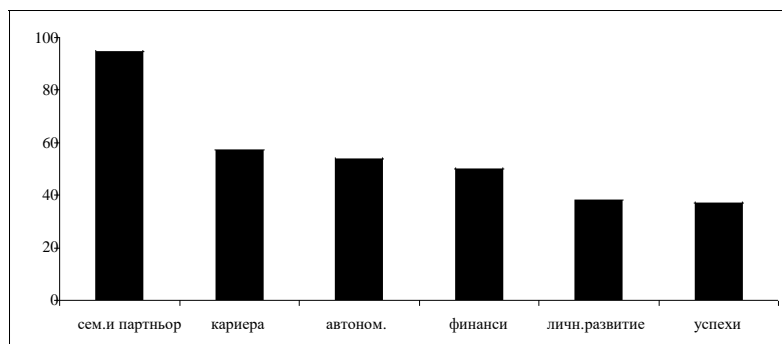
За удовлетвореността от живота водеща семантична област е семейство/партньор/деца, следвана от вътрешна мотивация/цели/стремежи, автономност/вътрешни състояния, кариера/кариерно развитие и успехи/постижения. Най-често срещаните думи за удовлетвореност от живота са представени в таблица 4.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Таблица 4. Най-често използвани думи за удовлетвореност от живота

Думи	Честота	% от отговори	% от уник. думи	% от всички думи
Семейство	39	7.1%	8.9%	4.0%
Цел(и)	25	4.6%	5.7%	2.6%
Успех(и)	23	4.2%	5.3%	2.4%
Работа	23	4.2%	5.3%	2.4%
Приятели	22	4.0%	5.0%	2.3%
Професионален/а/о/ и	21	3.8%	4.8%	2.2%
Близки(те)	20	3.7%	4.6%	2.1%
Щастие	18	3.3%	4.1%	1.8%
Живот	18	3.3%	4.1%	1.8%
Здраве	17	3.1%	3.9%	1.7%
Постигнати	16	2.9%	3.7%	1.6%
Удовлетвореност	13	2.4%	3.0%	1.3%

Водещите семантични области за психичното благополучие са илюстрирани на фигура 4.



Фигура 4. Водещи семантични области за психичното благополучие

При психичното благополучие също както при удовлетвореността от живота отчетливо доминира семантичната област семейство/партньор/деца, следвана от кариера/кариерно развитие, автономност/вътрешни състояния, материално/финансово благосъстояние, личностно развитие/процес и успехи/постижения. Най-често срещаните думи за психично благополучие са представени в таблица 5.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Таблица 5. Най-често използвани думи за психично благополучие

Думи	Честота	% от отговори	% от уник. думи	% от всички думи
Семейство	45	8.7%	12.9%	5.1%
Успех(и)	31	6.0%	8.9%	3.5%
Материално/а/и	26	5.0%	7.4%	3.0%
Здраве	24	4.6%	6.9%	2.7%
Професионален/а/ о	22	4.2%	6.3%	2.5%
Удовлетвореност	15	2.9%	4.3%	1.7%
Сигурност	15	2.9%	4.3%	1.7%
Цел(и)	14	2.7%	4.0%	1.6%
Финансов(а)	14	2.7%	4.0%	1.6%
Любов	14	2.7%	4.0%	1.6%
Приятел(и)	14	2.7%	4.0%	1.6%
Развитие	14	2.7%	4.0%	1.6%
Щастие	13	2.5%	3.7%	1.5%
Кариера	13	2.5%	3.7%	1.5%

Сравнението на семантичните области за трите конструкта е представено в Таблица 6.

Таблица 6. Семантични области за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие

Семантична област	Щастие % от отг.	Удовлв-ст от живота % от отг.	Психич. благопол-ие % от отг.
личностно развитие/процес	1.1%	4.9%	7.3%
автономност/вътр.състояния	13.6%	10.8%	10.4%
вътрешна мотивация/цели/стремежи	2.7%	12.6%	4.6%
семейство/партньор/деца	11.7%	14.6%	18.3%
приятели/социални контакти	9.3%	6.2%	5.2%
социално признание/статус	1.4%	3.8%	3.5%
помагащо поведение/алтруизъм	1.1%	4.7%	0.5%
здраве (физ.и псих.)	10.6%	3.6%	5.2%
образование/знание	0%	1.8%	1.9%
кариера/кариерно развитие	3.2%	10.4%	11%
успехи/постижения	4.1%	7.8%	7.1%
материално/финансово благосъст.	4.1%	4.0%	9.7%
усещания/възприятие	6.6%	1.1%	0%
емоции/чувства/афекти	20.9%	5.8%	5.0%
развлечения/разнообразие	3.8%	3.5%	2.3%
съдба/външна предопределеност	1.6%	0.2%	1.9%

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

връзка със други понятия	4.3%	3.8%	6.1%
общо отговори	100%	100%	100%

От горната таблица става ясно, че повечето водещи семантични области (четири) за удовлетвореността от живота и психичното благополучие съвпадат: семейство/партньор/деца, автономност/вътрешни състояния (четири), кариера/кариерно развитие и материално/финансово благосъстояние. Докато повечето водещи семантични области за щастието (също четири) са водещи единствено за щастието, но не и за другите два конструкта: емоции/чувства/афекти, здраве, приятели/социални контакти, усещания/възприятие. Общи водещи семантични области и за трите конструкта са само две: семейство/партньор/деца и автономност/вътрешни състояния.

Честотните разпределения на отговорите на изследваните лица по семантични области, както анализът на най-често използваните думи за трите концепта служат, за да обобщим значенията, които щастието, удовлетвореността от живота и благополучието имат за изследваните лица (таблица 7).

Таблица 7. Значения на щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие

Щастието е:	Удовлетвореността от живота е:	Психичното благополучие е:
<p>Най-вече:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство на любов и радост; - състояние на вътрешен баланс, спокойствие и хармония; - свобода и възможност за избор; - семейство, добри взаимоотношения със семейството и приятелите; - добро здравословно състояние (лично и на близките); - сензорна активност 	<p>Най-вече:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семейство, добри взаимоотношения с партньор/деца; - постигане на целите, сбъждане на мечтите; - вътрешен мир, хармония, независимост, и гордост от/със себе си; - професионална реализация и удовлетвореност 	<p>Най-вече:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семейство, деца и добри семейни взаимоотношения; - добра, желана работа и професионални успехи; - вътрешна хармония, добро самочувствие и независимост; - материална и финансова обезпеченост; - личностно развитие, успехи и постижения
<p>Донякъде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - материално благосъстояние и 	<p>Донякъде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общи успехи и постижения; 	<p>Донякъде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добри приятелства; - здраве;

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

<p>финансова сигурност;</p> <p>- кариера и кариерно развитие;</p> <p>- стремежи и постижения на личността</p>	<p>- добри приятелства;</p> <p>- чувства на любов, обич, радост;</p> <p>- личностно развитие;</p> <p>- помагащо поведение;</p> <p>- материална и финансова осигуреност;</p> <p>- социално признание и уважение;</p> <p>- здраве;</p> <p>- пътуване, разнообразие и развлечения</p>	<p>- постигане на целите и мечтите;</p> <p>- любов и емоционален комфорт;</p> <p>- социално признание и статус</p>
<p>Най-малко:</p> <p>- съдба и късмет;</p> <p>- социално признание и статус;</p> <p>- процес на личностно развитие и образование;</p> <p>- помагащо поведение</p>	<p>Най-малко:</p> <p>- образование и знание;</p> <p>- усещания и възприятия;</p> <p>- съдба и късмет</p>	<p>Най-малко:</p> <p>- пътуване, разнообразие и развлечения;</p> <p>- образование и знание;</p> <p>- съдба и късмет;</p> <p>- помагащо поведение;</p> <p>- усещания и възприятия</p>

Обобщеният сравнителен контент анализ на трите конструкта очертава няколко основни момента.

1. По отношение на семантичните ядра и полета на трите конструкта би могло да се обобщи, че за щастието се използват по-малко на брой уникални думи, но с по-висока честота, както и повече отделни думи, отколкото изрази, в сравнение с удовлетвореността от живота и психичното благополучие. Това ни дава известно основание да смятаме, че съществува тенденция към *по-висока степен на споделеност на представите и значенията на щастието*, отколкото на тези за удовлетвореност от живота и психично благополучие.
2. В разбиранията за щастие, за разлика от тези за удовлетвореност от живота и психично благополучие, освен семейството и автономността най-силно доминират афектите, следвани от здравето, приятелите и усещанията. Същевременно, единствено при щастието семантичната област усещания/възприятия е водеща и с висока честота на семантични единици, в т.ч. множество метафори, т.е. освен с емоции, чувства и настоения, хората свързват щастието и със силни усещания за петте си сетива, както и с представи за цветове, звуци, природа и природни явления като слънцето, въздуха, небето, морето, планината и т.н. Следователно, освен емоциите съществена е и ролята на възприятийно-представната сфера, т.е. бихме могли да направим извод, че *щастието не е единствено емоционален феномен за респондентите*.

3. Удовлетвореността от живота и психичното благополучие се отличават със сходни семантични полета (съществено различни от тези на щастието), в които доминират семейството, автономността, кариерата и успехите. Но докато *при разбирането за жизнената удовлетвореност акцент са целите и стремежите на личността, при разбирането за психичното благополучие ударението се поставя върху личностното развитие и материално-финансовата сфера.*
4. Въпреки че за удовлетвореността от живота на изследваните лица емоциите не са сред водещите семантични области, те имат своето място с 5,8% от общия брой отговори, т.е. *удовлетвореността от живота не е чисто когнитивно явление за изследваните лица.*
5. Всяка от трите категории в имплицитните разбирания на респондентите се използва за обяснение на другите две, което говори за *известна недиференцираност на понятията* и припокриване на значенията им в съзнанието на изследваните лица.
6. Резултатите ни дават основание да предполагаме, че *удовлетвореност от живота и психично благополучие са свързани конструктори от един порядък, докато щастието е свързан с тях конструктор от различен порядък.*

Изведените на базата на концептуалния контент анализ семантични области са съвместими със съществуващите подходи към изучаване на

благополучието (автономност, компетентност, свързаност с другите и себеприемане, личностно развитие, индивидуални цели, добри взаимоотношения с другите, овладяване на средата и автономност). Как обвързваме получените резултати с въведената от нас концептуална рамка за локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие?

2.1.2. Вътрешен и външен локус на стимулите

За да разкрием и на семантично равнище дали *локусът на стимулите* за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие е преобладаващо вътрешен или външен, *групираме получените семантични области за трите конструкта в две семантични полета.*

Към семантично поле *вътрешен локус* отнасяме:

- личностно развитие/процес;
- автономност/вътрешни състояния;
- вътрешна мотивация/цели/стремежи;
- усещане/възприятие;
- емоции/чувства/афекти;
- развлечения/разнообразие.

Към семантично поле *външен локус* отнасяме:

- семейство/партньор/деца;
- приятели/социални контакти;
- помагащо поведение/алтруизъм;
- социално признание/статус;
- здраве;

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

- образование/знание;
- кариера/кариерно развитие;
- успехи/постижения;
- материално/финансово благосъстояние;
- съдба/късмет/външна предопределеност.

В таблица 8 е представено процентното съотношение на вътрешния и външния локус на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие.

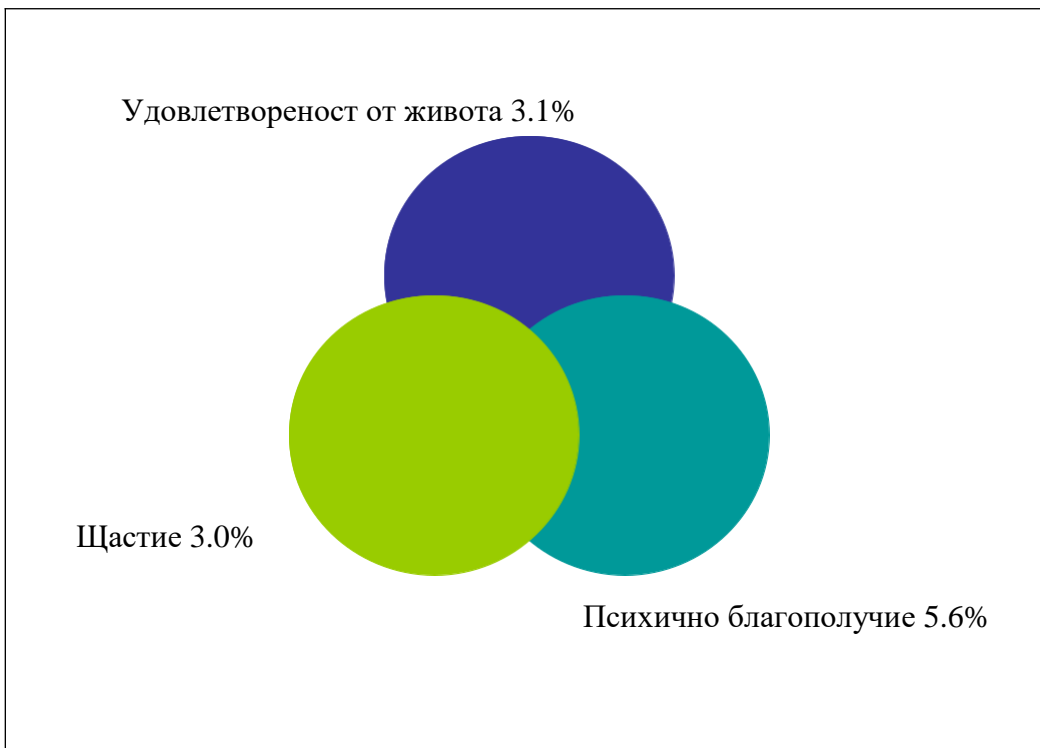
Таблица 8. Вътрешен и външен локус на стимулите

Семантични полета	Щастие	Удовлетвореност от живота	Психично благополучие	χ^2 , значимост
Вътрешен локус	48.7%	38.7%	29.6%	$\chi^2 = 28.07, .002$
Външен локус	47.1%	57.1%	64.3%	$\chi^2 = 15.79, .032$
Неопределен локус	4.2%	3.8%	6.1%	

Резултатите показват, че изследваните лица схващат щастието като житейска категория с преобладаващо вътрешен локус на стимулите, докато при удовлетвореността от живота и психичното благополучие локусът на стимулите е преобладаващо външен. При психичното благополучие външният локус на стимулите е представен чрез най-висок относителен дял на отговорите.

Друга интересна тенденция, която открии контент-анализът е, че съществува известна семантична интерференция между трите изследвани понятия. Това се доказва от факта, че всеки от конструктите се използва за дефиниране на другите два. “Преливането” на значенията между трите концепта става видно и от анализа на най-често използваните думи (вж. горните таблици).

Фигура 5 показва в какъв процент от отговорите на лицата всяко едно от изследваните понятия се обяснява чрез другите две.



Фигура 5. Смеслова интерференция между щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

За да се идентифицира дали локусът на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие е предимно вътрешен, външен или комбиниран, се прилага процедура с трима, обучени в концепта локус на стимулите, независими експерти. Те оценяват всеки отговор на респондентите по 5-степенна скала (като 1 е „напълно вътрешен локус”, 2 – „по-скоро вътрешен локус”, 3 – „колкото вътрешен, толкова външен локус”, 4 – „по-скоро външен локус”, а 5 – „напълно външен локус на стимулите”), след което се изчисляват индивидуални (за всяко изследвано лице) и сумарна (за цялата извадка) средна оценка на локусите на стимулите за трите конструкта. За проверка на консистентната надеждност на *експертните оценки* е изчислен коефициентът на Спирман-Браун (r_{SB}) (таблица 9), който е по-чувствителен при измерване на надеждността в рамките на процедура от този тип в сравнение от коефициента на Кронбах (α).

Таблица 9. Коефициенти на консистентна надеждност на експертните оценки на локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие (N=216; Ne =3)*

	Коефициент на Спирман-Браун (rSB)
Локус на стимулите за щастие	,912
Локус на стимулите за удовлетвореност от живота	,818
Локус на стимулите за субективно благополучие	,860

Резултатите от анализа на надеждността показват висока степен на съгласуваност на оценките за локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психичното благополучие между тримата независими оценители.

Чрез Т-тест са определени статистически значимите различия между средните стойности на локусите на стимулите за трите изучавани конструкта (таблица 10).

* С Ne е обозначен броят на експертите, който в случая е 3.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Таблица 10. Различия между средните стойности на локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие (резултати от T-тест; N=216)

		Средна стойност	T-стойност	Ниво на значимост
1	Локус на стимулите за щастие	2,96	-4,726	,000
	Локус на стимулите за удовлетвореност от живота	3,47		
2	Локус на стимулите за щастие	2,96	-6,042	,000
	Локус на стимулите за психично благополучие	3,63		
3	Локус на стимулите за удовлетвореност от живота	3,47	-1,587	,114
	Локус на стимулите за психично благополучие	3,63		

Значими различия се наблюдават между локуса на стимулите за щастие и локуса на стимулите за другите два конструкта. От друга страна, значими различия не се установяват между локуса на стимулите за удовлетвореност от живота и за субективно благополучие. Този резултат, както и анализа на средните стойности показва, че удовлетвореността от живота и субективното благополучие на изследваните лица се характеризират със сходен локус, който може да се определи като по-скоро външен, отколкото вътрешен. Докато стимулите за щастие се локализируют почти колкото в личността, толкова и извън нея, като с

известна условност може да се приеме, че доминират стимулите, които са вътрешни за личността.

Резултатите от корелационния анализ разкриват, че локусът на стимулите за щастие има умерена положителна корелация с този на удовлетвореността от живота и по-слаба с този на субективното благополучие. Връзката между локусите на стимулите за удовлетвореност от живота и субективно благополучие е също значима и положителна, макар и по-слаба (таблица 11). Макар и не много убедителни по сила, взаимовръзките между трите променливи показват, че когато човек е склонен да черпи ресурси за един от трите конструкта от източници в или извън личността си (в средата/социума), то по-вероятно е той да търси стимули и за другите два конструкта съответно в или извън себе си.

Таблица 11. Корелационни връзки между локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие (коэффициент на корелация на Спирмън, ниво на значимост $p < 0,01$)

	Локус на стимулите за удовлетвореност от живота	Локус на стимулите за субективно благополучие
Локус на стимулите за щастие	,336	,233
Локус на стимулите за удовлетвореност от живота		,219

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Чрез еднофакторен дисперсионен анализ е потърсено влиянието на възрастта върху източниците (локуси на стимулите) за щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие (таблица 12).

Таблица 12. Влияние на възрастта върху локуса на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие

	F-стойност	Ниво на значимост
Локус на стимулите за щастие	4,255	,040
Локус на стимулите за удовлетвореност от живота	,823	,365
Локус на стимулите за субективно благополучие	5,081	,025

Възрастта влияе значимо върху локуса на стимулите за щастие и субективното благополучие, но такова влияние не се установява по отношение на локуса на стимулите за удовлетвореност от живота. Характерът на влиянието на възрастта върху източниците за щастие и субективно благополучие е проследен с помощта на Т-тест за сравнение на средните стойности в двете възрастови групи – 19-34 г. (период на младост) и 35-70 г. (период на зрялост) (таблица 13).

Таблица 13. Т-стойности за влияние на възрастта върху локуса на стимулите за щастие и субективно благополучие

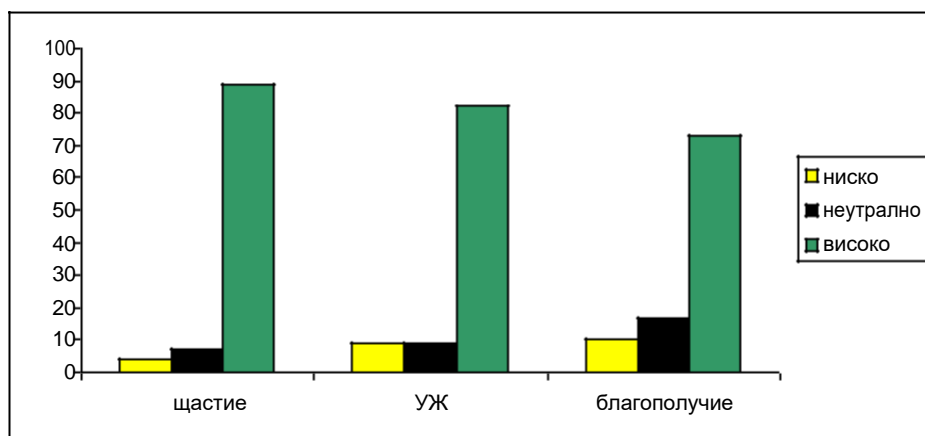
	Локус на стимулите за щастие (T)	Локус на стимулите за субективно благополучие (T)
T стойност	2,063	2,254
Ниво на значимост	,040	,025
Средни стойности 19-34 г. (ранна, средна и късна младост), N=124	3,17	3,77
Средни стойности 35-70 г. (ранна, средна и късна зрялост), N=92	2,86	3,40

Резултатите от T-теста очертават тенденцията, че изследваните лица в зряла възраст (35-70 г.) са по-склонни да търсят стимулите си за щастие вътре в себе си в сравнение с лицата в млада възраст (19-34 г.). Освен това групата на 19-34 годишните е по-склонна да локализира източниците на субективното си благополучие извън себе си (в средата) за разлика от лицата в зряла възраст (35-70 г.), които откриват тези стимули, както в собствените личностни ресурси, така и в ресурсите на външната среда.

Проверката чрез ANOVA сочи, че няма статистически значими различия по отношение на източниците (локуса на стимулите) за щастие ($F=,271$; $p=,603$), удовлетвореност от живота ($F=3,108$; $p=,079$) и субективно благополучие ($F=,743$; $p=,390$) между мъжете и жените.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

По подобие на цитираните по-горе в изложението резултати от национални и кроскултурни изследвания в контекста на „парадокса на субективното благополучие” и нашето изследване установи, че относителният дял на изследваните лица в български контекст, които поддържат високи равнища на щастие, удовлетвореност от живота и лично благополучие, е доста голям (фигура 6).



Фигура 6. Относителен дял на разпределение на равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и субективно психично благополучие (N=216)

Ниски равнища на щастие поддържат 4% от изследваните лица. Делът на респондентите със средно равнище (съвпадащо с неутралната точка в международните изследвания и използваната в тях скала) на щастие е 7%. Най-висок е делът на изследваните лица с относително високо равнище на щастие 89%. Същата тенденция в разпределението на относителните дялове по трите равнища (ниско, неутрално и високо) се забелязва и по отношение на удовлетвореността от живота и субективното благополучие. 9% от респондентите са с ниско равнище на

удовлетвореност от живота, също толкова са и хората с неутрално равнище, а 82% от изследваните лица оценяват равнището си на жизнена удовлетвореност като относително високо. Ниско равнище на благополучие се наблюдава при 10% от изследваната група, средно/неутрално равнище са посочили 17% от респондентите, а високо равнище на субективно благополучие се идентифицира при 73% от изследваните лица.

Резултатите от корелационния анализ между равнищата на щастие, жизнена удовлетвореност и благополучие разкриват, че щастието има умерена положителна корелация с удовлетвореността от живота и психичното благополучие, докато връзката между удовлетвореността от живота и психичното благополучие е значително по-силна (таблица 14).

Таблица 14. Корелационни връзки между равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие (коефициент на корелация на Пийрсън, ниво на значимост,00)

	Равнище на удовлетвореност от живота	Равнище на субективно благополучие
Равнище на щастие	,481	,402
Равнище на удовлетвореност от живота		,613

Представеният резултат потвърждава в най-общ план данни от по-ранно изследване на авторите, че:

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

а) е налице взаимна положителна взаимовръзка между равнищата на трите изследвани конструкта;

б) регистрира се по-високата степен на сходство между равнището на удовлетвореността от живота и това на психичното благополучие като предимно когнитивни феномени, свързани с осмисляне и обективизация; и

в) има известно основание за разграничаването на щастието като основно емоционален субективен феномен, свързан с другите два.

Проверката чрез еднофакторен дисперсионен анализ и Т-тест не установи влияние съответно на възрастта и пола на изследваните лица върху равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие. С други думи, не би могло да се говори за статистически значими различия между изследваните лица в периода на младостта и този на зрелостта, както и между мъжете, и жените по отношение на степента, в която се чувстват щастливи, удовлетворени от живота и благополучни. Този резултат е консистентен с част от изследванията, представени в първа глава.

Анализът на корелациите между локусите на стимулите и равнищата на щастие ($r=,016$, $p=,818$), удовлетвореност от живота ($r=-,127$, $p=,075$) и субективно благополучие ($r=,018$, $p=,806$) не показва статистически значими резултати. Това би могло да ни насочи към най-общият извод, че независимо откъде черпят ресурси – предимно “отвътре”, приоритетно „отвън” или ”колкото отвътре, толкова и отвън” – хората са в състояние да поддържат високи равнища на щастие, жизнена удовлетвореност и лично благополучие. Ако трябва да бъдем по-конкретни и в същото време по-

критични към опита си да обосновем концепта „локус на стимулите”, трябва да кажем, че той е с относително невисока предиктивна стойност по отношение на степента, в която човек се чувства и оценява като щастлив, удовлетворен от живота си и субективно благополучен. В същото време този резултат не би трябвало да изненадва, като се има предвид, че трите изследвани феномена се характеризират с изключително субективна натовареност и сложна същност, което затруднява тяхната операционализация и точно измерване. Концептът „локус на стимулите” за щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие, поне засега, на теоретично равнище, би могъл да е ползотворен в полето на изследванията на психичното благополучие. Смятаме, че той е добър опит за фокусирана и систематизирана рефлексия относно динамиката на ресурсите, които личността черпи или инвестира, за да поддържа афективен, когнитивен и поведенчески баланс между себе си и средата, осмисляйки и оценявайки тази връзка чрез високи равнища на щастие, жизнена удовлетвореност и благополучие.

Основните изводи, които можем да направим от приложената количествено-качествена стратегия, са следните:

1. Удовлетвореността от живота и субективното психично благополучие имат сходен локус на стимулите, който може да бъде категоризиран по-скоро като външен. Това означава, че когато хората са изправени пред необходимостта от оценка на това доколко са удовлетворени от живота си и благополучни, те обективират и осмислят тази оценка чрез рекапитулацията на

- ресурси, получавани „отвън” (напр. добри връзки с близките хора и приятелите, социален престиж, материална обезпеченост и др.).
2. С определени резерви може да се твърди, че локусът на стимулите за щастие е по-скоро вътрешен. По-коректно би било да се твърди, че субективната оценка за щастие се осъществява чрез търсенето на баланс между вътрешните за личността ресурси (чувства, емоции, усещания, автономност, хармония със себе си, лични цели и стремежи) и тези, получавани отвън, от ключови жизнени сфери (стабилна среда/дом/семейство, приятели, професионална реализация, материална независимост).
 3. Налице е положителна (макар и слаба-умерена) връзка между локуса на стимулите за трите изучавани конструкта. Това би могло да означава, че когато човек е склонен да черпи ресурси за един от трите конструкта от източници в или извън личността си (в средата/социума), то по-вероятно е той да търси стимули и за другите два конструкта съответно в или извън себе си.
 4. В по-зряла възраст (над 35 г.), човек е по-склонен да търси стимули за щастие вътре в себе си в сравнение с по-млада възраст. Възможна интерпретативна рамка на този резултат ни дават постулати в перспективата на епигентичната теория, хуманистичната психология, ролевата теория и др. В периода на зрелостта е по-вероятно личността да е постигнала стабилна идентичност и известна независимост от средата, което би могло

да ѝ осигури възможност за активна себerefлексия и постигане на вътрешен интегритет. В по-млада възраст (до 35) е по-характерно да се търсят и черпят източници за щастие и субективно благополучие извън собствената личност – от средата. Тогава личността е в период на активна конструкция на психосоциалната си идентичност и изпробване на различни модели за баланс и адаптация към социалния контекст.

5. Потвърждава се (подобно и на други национални кроскултурни изследвания), че и в български контекст голям относителен дял от хората поддържат сравнително високи равнища на щастие, удовлетвореност от живота и субективно благополучие.
6. Вътрешният локус на стимулите доминира единствено при щастието, докато при удовлетвореността от живота и психичното благополучие локусът на стимулите е предимно външен (с най-висок относителен дял при психичното благополучие). С други думи, *щастието за изследваните лица зависи по-скоро от личностни ресурси* (напр. емоции, усещания и др.), *докато удовлетвореността от живота и психичното благополучие – от привнасянето на външни ресурси* (напр. пари, социален престиж и др.).

2.2. Връзката медийни послания и субективно благополучие

Масмедиите притежават потенциал да влияят по специфичен, индиректен, а понякога и социално неприемлив начин чрез подбора и

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

представянето на информацията. На индивидуално равнище това оказва влияние върху *възприятията и нагласите на отделния човек*, а на социално - върху *процесите на формиране на общественото мнение*. Скритите механизми на въздействие на медиите на микро- и макроравнище произтичат от възможността им да *селектират и филтрират, да акцентират и интерпретират съдържанието на различни видове информация*. По този начин те актуализират стереотипни и схематични образи и картини и задействат базови инстинкти и потребности на отделни сегменти от публиката.

Нива на медийно влияние

В началото изследванията за влиянието на медиите търсят проекциите на медийните ефекти във вид на директен резултат. По-късно изследователите насочват вниманието си към изучаването на медиите като улесняващи формирането на личностни нагласи (Masnamara, 2003). Това второ голямо направление в социалните и психологичните изследвания се отнася до по-задълбоченото разбиране за медийното въздействие, което провокира не директни последствия, а действа на базата на натрупване на впечатления, оформяне на ценностни и възприятни модели, които стават толкова силно и дълбоко преплетени в личностната самоопределеност, че човек даже не си дава сметка за това.

Един от примерите в тази насока е агресията. Агресията в медиите не провокира единствено агресивно поведение както постулира бихейвиористичният модел. Измеренията са много по-сложни – агресивността, показвана в медиите, може стане основа на модел за

възприемане на света като враждебен, в който трябва да се бориш, за да оцелееш. Ефектът от медийното насилие е разнопосочен и с различен знак както по отношение на децата, така и по отношение на възрастните. Освен агресивно провокирано поведение, насочено навън, ефектите на отразяваната в медиите агресия могат да бъдат свързани и със себевъзприемане като жертва; заемане на позиция на свидетел, който свиква с и/или повишава толеранса си към наблюдаваното насилие (Donnerstein et al., 1994), или приема пасивна нагласа на аутсайдер, от когото нищо не зависи. С други думи, последиците от агресивните медийни послания са кумулативни и опасни, защото индуцират възможности за усвояване на готови агресивни когнитивни сценарии, които могат да се актуализират и изявят в определен подходящ момент.

Медиите не ни казват директно какво да мислим, но успешно ни поднасят темите, върху които да мислим (McCombs & Shaw, 1977). Определянето на дневния ред от теми в публичното пространство от страна на медиите е тясно свързано с акцента, който те поставят върху различните видове информация. Тематизирането и акцентирането на определени явления и събития от социалната реалност оказва индиректен и подсъзнателен ефект върху публиката, карайки я априори да определи значението на представяната информация.

Определянето на дневния ред става на две нива. На първото ниво се поставя акцент върху конкретно съдържание, а на второто се определя кои части, характеристики или атрибути от темите да бъдат с най-висок приоритет. Това е само една илюстрация за сложните взаимовръзки, които филтрират, разпределят, поставят предварителни акценти на медийното

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

съдържание. Резултатът в крайна сметка е, че в съвременното консуматорско общество потребителят, който е свикнал да приема наготово смляната информация, получава един продукт, който е минал през най-различни политически и социално обусловени медийни трансформации. В завършения си, поднесен в медиите вид, този продукт представлява информиране само за един от възможните аспекти на събитието (Littlejohn, 2002).

С други думи, медиите успяват да насочват вниманието и да управляват впечатленията за социалнополитическите събития на деня по два начина. В първия случай отговарят на въпроса кои са най-важните и значими теми и проблеми пред обществото, а във втория – как, с кои най-значими характеристики да бъдат възприемани събитията.

Тематизиращата функция на медиите има няколко важни следствия:

1. Медиите редуцират интегративната комплексност на съвременните демократични общества. Те селектират най-важните събития, теми и проблеми и ги превръщат в познаваеми и ползваеми за голям кръг хора (Luhmann, 1997).
2. Медиите „определят“ какви теми да актуализират в съзнанието на хората и в каква последователност, следвайки критериите за неотложност и важност.
3. В случаите, в които медиите са обвързани чрез икономически и политически интереси с определени кръгове в обществото, способността им да селектират и тематизират актуализира

тяхното манипулативно въздействие върху възприятията и нагласите на част от аудиторията.

Почти аксиоматичен характер, в медийната теория и практика е придобила тезата, че „Добри новини са лошите новини“. Всеки ден сме свидетели на ужасяващи бедствия, катастрофи, покъртителни сцени на насилие, скандали, неуспехи и трагедии, отразени на страниците на национални всекидневници, в новинарските радио- и телевизионни емисии. Всеки от нас вероятно си е задавал въпроса, защо е така. Всеки от нас се е питал дали тази негативна информация, предавана от медиите, всъщност не е неподправената истина за света, в който живеем. От психологическа гледна точка тези „предпочитания“ на медиите към негативните събития имат своето обяснение.

Изследвания върху схемите и стереотипите като елементи от тях показват, че отрицателната информация има по-голямо „тегло“ при формирането на впечатления за другите хора и за случващото се в обществото. Една от възможните интерпретации на този ефект е, че ние сме склонни да пренебрегваме позитивното, което се случва около нас, защото го приемаме за нормално и социално желателно. Положителните събития „не ни казват много“ за истинската картина на нещата. Негативните явления като скандали, престъпления, трагедии и т.н., са в дисонанс със социално приетите норми и стандарти и затова сме по-склонни да вярваме, че отразяват истинската ситуация в обществото или истинската същност на социалните актьори, които „участват“ в тях (Андреева, 2007).

Тук са представени само някои от многоизмерните въпроси, свързани с медийните въздействия. Основното влияние на медиите остава завоалирано. В голяма част от сайтовете на организации и изследователи, промотиращи психичното здраве и благополучие се посочва като основен съвет намаляване на излагането на новини, тъй като те основно имат негативна конотация. Можем да направим препратка и към влиянието във връзка със селектираните модели за сравнение, които се популяризират от медиите както в тесен социален, така и в широк план. Медиите в този смисъл определят референтния кръг за сравнение, като по този начин отново косвено влияят върху психичното благополучие и основно върху когнитивния му компонент. По-директно влияние оказват върху емоционалния.

Въпреки че според някои изследователи младите хора днес са своеобразни „медийни експерти“ и че разпознават медийните послания и са критични към поднасяното съдържание и опитът ги прави резистентни на директните влияния, лонгитюдните наблюдения разкриват, че именно по-опитните се поддават на влиянията в по-висока степен. Контекстът на социално-културните фактори, които се отразяват на психичното благополучие, безспорно включва влиянието на медиите. В редица изследвания се очертават последствията, особено дългосрочните, върху субективното психично благополучие (Myers & Biocca, 1992; Botta, 1999; Harrison, 2000; Cattarin et al., 2000; Park, 2005). Не са ни известни български изследвания, които да проблематизират взаимовръзките между медийното отразяване на социално-икономическата ситуация у нас и субективно оценяваното равнище на психично благополучие. Резултатите

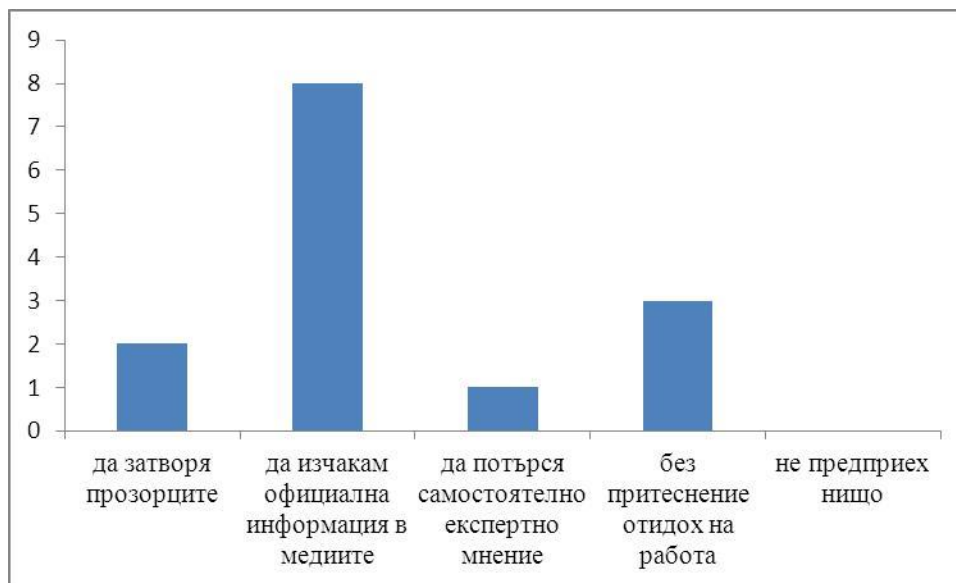
от изследвания в медийната област (Стоицова, 2004; Божинова и Таир, 2004, 2005; Zografova et al., 2012 и др.) и в направлението субективно благополучие и психично здраве (Силгиджан и кол., 2008; М. Бакрачева и кол., 2010) имплицитно биха могли да послужат като основа за проучване на психологическите аспекти на връзката медийни послания и субективно благополучие.

Въпросът за доверието и влиянието на медиите е предмет на няколко наши изследвания, породени от реакцията на хората при кризисни ситуации (Мизова и Бакрачева, 2008, непубликувани данни). Първото допитване проведохме по повод реакциите на хората след взрива в Челопечене на 3 юли 2008 г. Предмет на второто изследване (чрез анкетиране) е въздействието на медиите съобщения върху поведението на хората в ситуация на бедствие и по-конкретно върху емоционалните и когнитивните реакции след голямото земетресение (5,8 по Рихтер) от 22 май 2013 с епицентър близо до гр. Перник (Мизова и Бакрачева, 2013, непубликувани данни). Представяме резултатите от двете анкетни проучвания обобщено, защото въпросите в допитванията са идентични макар и задени в интервал през 5 години – 2008 г. и 2013 г.

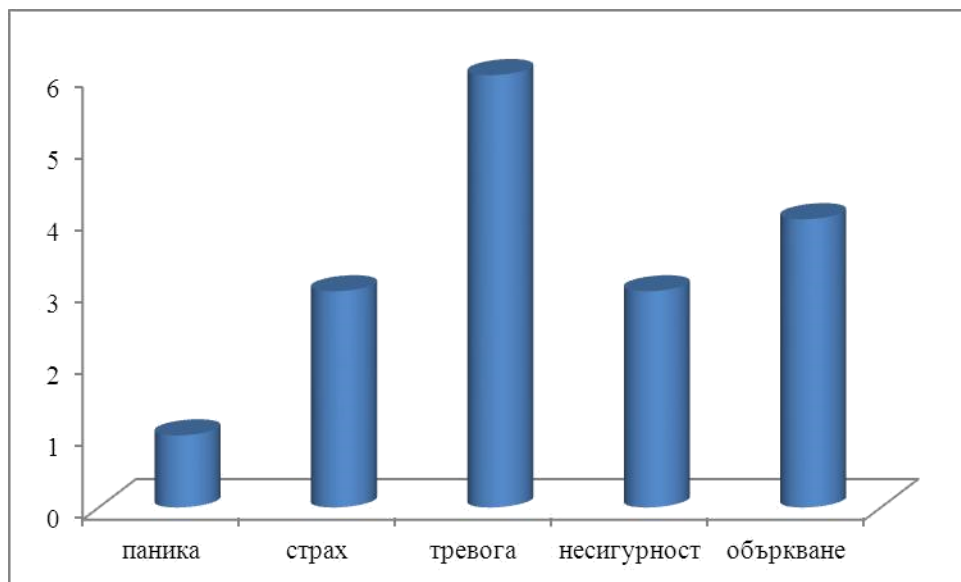
В деня на поредицата взривове в Челопечене след като първоначалната паника в околностите на София и в самия град беше овладяна, следобед на 3 юли бяха анкетирани 30 жители на София от различни части на града. Приблизително същият брой (29 жители на София) бяха и интервюираните след голямото земетресение на 22 май 2013 г. Целта беше да се установи, как хората реагират в кризисни ситуации (предизвикани от човешка грешка – при взривовете и при

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

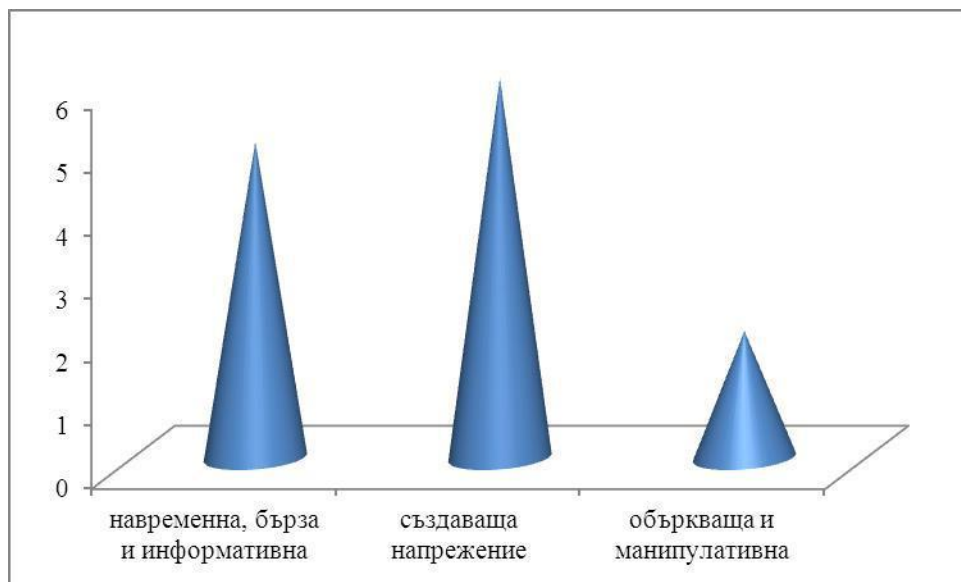
природно бедствие, каквото е земетресението). Друг важен момент от изследванията беше да се открият очакванията на хората във връзка информацията, предоставяна от медиите при отразяването на кризисните ситуации по посока на нейната достоверност и навременност, като в случая проучихме и оценката на гражданите за бързината и адекватността на медийните реакции при възникналите две кризи. В представените по-долу фигури се намират част от обобщените резултати (фигура 7, 8, 9). Поради възможността за даване на повече от един отговор, агрегираните резултати от допитванията са представени в абсолютна честота.



Фигура 7. Отговори (в абсолютни честоти) на въпроса „Каква беше първата ви реакция, когато разбрахте за взрива в Челопечене?“



Фигура 8. Честотно разпределение на отговорите на въпрос „Каква беше реакцията ви след взривовете, респ. земетресението?“



Фигура 9. Отговори (в абсолютна честота) на въпроса „Как оценявате реакцията на медиите по време и след взривовете в Челопечене, респ. непосредствено след първия силен тряс?“

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Във връзка с оценките на хората за медийните реакции при двете кризисни положения участниците в двете анкетни допитвания осъществиха собствен своеобразен „медиян мониторинг“ на най-гледаните телевизии. Те описаха като навременна, бърза и „по същество“ информацията, представена по Нова телевизия, като създаваща напрежение тази, излъчена от Би Ти Ви и като объркваща и манипулативна информацията на Българската национална телевизия.

Това, което е важно в прагматичен и изследователски план, е че в моменти на криза, когато хората са поставени в ситуация на стрес, неопределеност и неизвестност, разчитат медиите да им дадат информация и насоки, за да организират съобразно това действията си. Именно от тази функция и от навременната реакция на медиите по посока овладяване на паниката и тревожността се определя в най-висока степен на инвестирано доверие в тях, което проследяваме в представеното тук изследване.

Процедура и методи на изследването

Това емпирично изследване е ориентирано по-скоро към търсене на основания за проблематизиране на такъв тип взаимовръзка и има експлораторен характер.

Основна цел изследването е да се идентифицират и анализират психологичните аспекти на начина, по който младите хора възприемат медийните послания за всекидневната социо-икономическа ситуация у нас, както и да се открие наличието или отсъствието на връзка между тези

възприятия, респ. нагласи и субективното им усещане за психично благополучие.

За постигане на тази цел определяме няколко *основни задачи*:

1. Установяване честотата на използване на основните четири типа класически и нови медии (преса, радио, телевизия и интернет/онлайн базирани медии), в т.ч. чрез измерване на времето (в минути), което се отделя всекидневно за информиране относно събития от социалната реалност в България и чужбина.
2. Идентифициране на степента на доверие, с която се ползва всяка от споменатите четири типа медии от страна на изследваните лица и проследяване на взаимовръзките между констатираното равнище на доверие и времето, отделено за информиране чрез съответната медия.
3. Проучване на начина, по който участниците в изследването възприемат и оценяват медийните послания относно битието на българина в континуума позитивни-негативни. Анализ на взаимовръзка между начина, по който се оценяват медийните послания за всекидневното социално-икономическо битие на българина и равнището на субективно психично благополучие.

В съответствие с целта и формулираните задачи, определяме като *основни* следните измервани и анализирани *параметри на изследването*:

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

1) честота на използване на четири типа медии с цел информиране за случващото се в България и чужбина – оценката на честотата се осъществява по 5-степенна Ликертова скала и чрез установяване в минути на времето, което се отделя на всяка за информиране на ден;

2) оценка на доверие към всеки тип медия – установява се чрез 4-степенен Ликертов формат на отговаряне със степени, отразяващи инвестираното в медията доверие;

3) субективно възприятие на медийните послания за социо-икономическия портрет на българина и неговото всекидневие – установява се чрез бала по 12 айтема с 4-степенен Ликертов формат на отговор, които образуват консистентна оценъчна скала и

4) преценка за субективното равнище на щастие и удовлетвореност през живота като цяло – индикативни за това са 6 айтема с оценки от страна на изследваните лица по 7-степенна Ликертова скала със степени, които определят лицата от много нещастни/неудовлетворени до много щастливи/удовлетворени.

За проследяване на определените параметри и взаимовръзки е използван многокомпонентен авторски въпросник. Първият компонент се състои от частично стандартизирана социалнопсихологическа анкета, чиито айтеми са насочени към проучване на предпочитанията на изследваните лица при използване на четири основни групи медии – преса, радио, телевизия и интернет базирани медии, както и към идентифициране на количеството време, прекарвано на ден за информиране чрез тях. Вторият компонент на въпросника се състои от 4 айтема, които образуват скала за оценка равнището на доверие на участниците в изследването към

въпросните четири медии като нивото на консистентност на скалата е приемливо за практически цели – $\alpha=,603$. Третата част на въпросника е съставена от айтемите, които изискват от изследваните лица оценъчно отношение за характера на медийните послания за българите и ситуацията у нас. Броят на айтемите, чрез които се прави преценка за възприятието на тези медийни репрезентации е 12 и като цяло те образуват скала, чиято консистентна надеждност е приемлива – $\alpha=,615$. Последният компонент от въпросника измерва равнището на субективно психично благополучие чрез набор от 6 айтема, съставляващи скала с много добър коефициент на консистентна надеждност $\alpha=,865$. Използвани са едномерен и многомерен честотен анализ, корелационен анализ, Т-тест за независими извадки и за чифтова извадка и др.

Изследването е проведено през месец януари-март 2014 година. В него участват 108 души, мнозинството от тях студенти, обучаващи се в различни специалности на Софийски университет, хора упражняващи различни професии в публичния и частния сектор. Разпределението по пол е както следва - 22,2% (24) са мъже, а 77,8% (84) са жени на възраст 19-54 години и средна възраст 25 г. 27% са завършили бакалавърска степен преди това, 83% са завършили само средно образование.

Надеждността на скалата благополучие (6 айтема) е с Алфа на Кронбах,865; скалата за медии обхваща 12 айтема, Алфа на Кронбах е,615.

Основни резултати от изследването

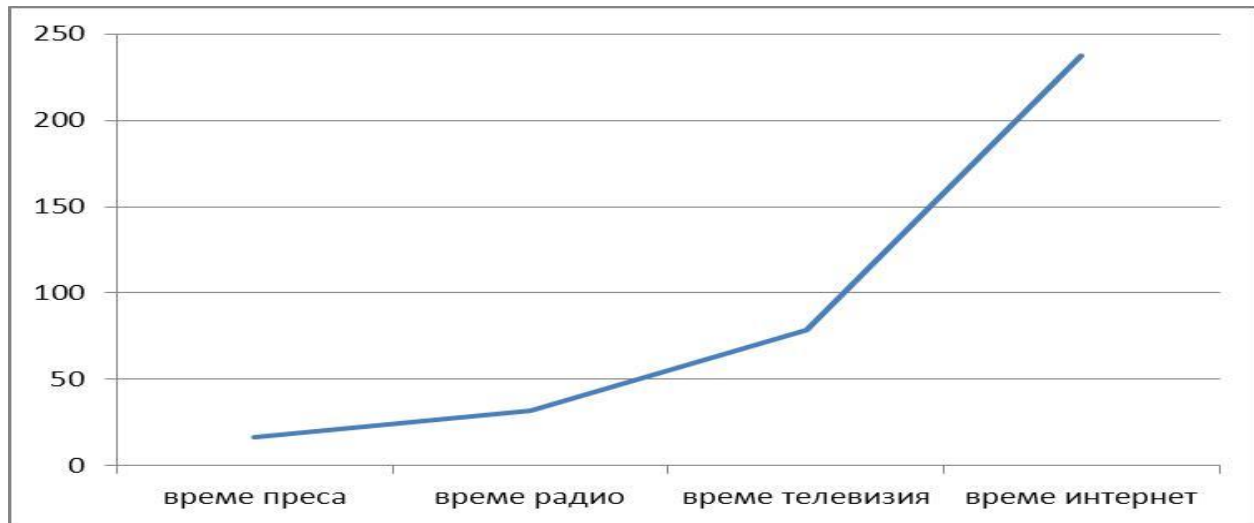
По отношение на *честотата на използване на четирите типа медии – преса, радио, телевизия и интернет с цел информиране за случващото*

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

се в България и чужбина – анализът на средните стойности показва, че първа в предпочитанията по този параметър е Интернет като глобална медия и нейните инварианти ($M=4,53$; $SD=0,66$). Този резултат репликира съвременни изследвания в медийната област, които утвърждават безспорната преднина на Интернет пред останалите медии във връзка с използването му особено сред младите хора. Втора по честотата на употреба с цел информиране е телевизията със средна стойност $M=3,66$ и $SD=1,03$. В „цивилизацията на образите“, която е метафора за нашето съвремие, използвана в опозиция с наименованието „Гутенбергова епоха“ (времето преди навлизането на аналоговата телевизия и дигиталните технологии – т.е. преди 40-50-те год. на 20^{ти} век), рейтингът на телевизията като информационна медия се запазва относително висок. Предпоследното място по честота на използване се заема от пресата с $M=2,62$ и $SD=1,09$, а последното от радиото ($M=2,36$ и $SD=0,99$), което традиционно се използва като „фонова“ медия.

Ранжирането на четирите медии във връзка с предпочитанието на изследваните лица за тяхната употреба с малки изключения се запазва аналогично, ако вземем като индикатор и времето в минути, което се отделя за информиране чрез тях. Различието е по отношението на пресата и радиото, които сменят местата си според критерия време, тъй като изследваните лица прекарват повече време пред радиото с цел осведомяване, отколкото с вестник или списание в ръка. Средният брой минути, отделяни дневно за информиране в и чрез Интернет възлиза на 237,36 мин. За телевизия се отделят средно дневно 78,8 мин. Следва радиото със средно време на използване от 32,20 мин и накрая е пресата,

за която се отделят средно 16,46 мин на ден. Тенденцията по отношение на времевите параметри на медийната „консумация“ е представена на фигура 10.



Фигура 10. Време (в минути), отделяно за различните типове медии за информиране.

Проверката на различията по пол в честотата на използване на четирите медии като информационни източници чрез Т-тест при две независими извадки установи един-единствен статистически значим резултат, който също не е новост в областта на изследванията на медийната аудитория. Жените по-често следят телевизия, за да се информират, в сравнение с мъжете ($t=3,279$; $p=,001$). По отношение на останалите три медии не се отчитат статистически значими разлики.

Във връзка с *кредита на доверие* на участниците в изследването към традиционните (преса, радио и телевизия) и нови медии (Интернет) се установява, че той е изключително нисък и към четирите медии. Средните

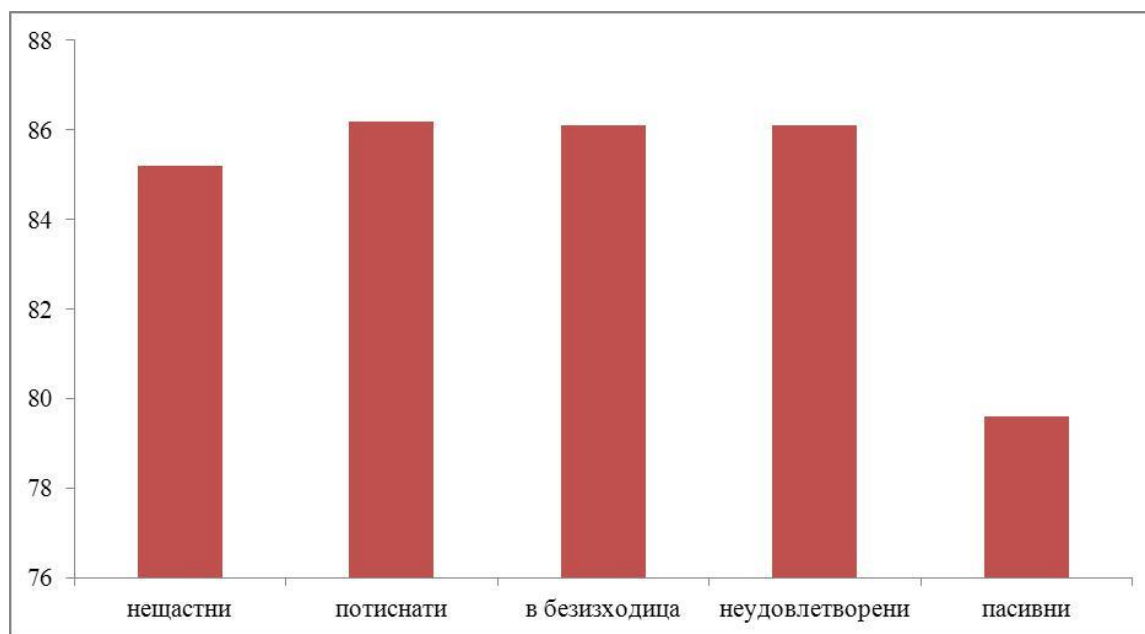
Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

оценки по четири степенната Ликертова скала варират между $M=3,66$ (за телевизията) и $M=2,36$ (за радиото). На пръв поглед бихме могли да се заблудим, че телевизията като медия като че ли се ползва с по-голямо доверие сред потребителите, но това не е така поради два факта. Първо, дисперсията на изследваната променлива (доверие) по отношение на телевизията е твърде голяма ($SD=1,03$, както и разсейването, получено във връзка с доверието при пресата и радиото. Второ, проверката чрез Т-тест за чифтови извадки не потвърди наличието на статистически значими различия в нивата на доверие към дискутираните медии.

Чрез корелационен анализ беше отчетена тенденция за наличие на положителна връзка между честотата на използване на телевизията с цел информиране и доверието в нея като медия. Тази връзка е умерена по сила и статистически значима ($r=,404$; $p=,000$). Това би могло да означава, че колкото по-често е излагането на телевизионно информиране, толкова повече нараства убеждението на потребителите на тази медия в достоверността на това, което тя казва и показва. Може би е спекулативно, но до този извод ни води и очевидната валидност на случаите, при които по-възрастни редовни „почитатели” на тази медия съпреживяват информацията, селектирана и излъчена чрез нея като единствена и меродавна реалност.

По отношение на *субективното възприятие и оценка на медийните послания за социо-икономическия портрет на българина и неговото всекидневие* се установява, че като цяло изследваните лица определят тези послания като негативни. За да се избегне инерцията в отговарянето от страна на участниците половината от айтемите представяха твърдения за

медийните репрезентации (послания) в позитивна светлина, а другата половина в негативна. Независимо от използвания изследователски похват категоричността на мнозинството е еднозначна – всички анализирани типове медии създават негативен когнитивно-емоционален фон на възприятието на българина за самия него, за начина, по който живее, за перспективите, които има пред себе си. Нека цитираме и конкретни примерни резултати (фигура 11).



Фигура 11. Медиите представят българите като:

- Над 2/3 от участниците в изследването са съгласни във висока и много висока степен, че медиите представят българите като нещащни (85,2%), потиснати (86,2%) и в безизходица (86,1%).

- Приблизително същите са относителните дялове на изследваните лица, които не са съгласни във висока и много висока степен, че медиите

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

от четирите дискутирани групи представят българите като ентузиазирани и ориентирани към преодоляване на трудностите (81,5%), като удовлетворени хора (81,6%), като проактивни (62,9%) и като нация, ориентирана към успех и просперитет (79,6%).

Основният изследователски въпрос, който си зададохме е, дали такива оценки за негативните медийните категоризации и акценти относно всекидневието на българите ще се отразят на тяхното субективното психично благополучие?

Във връзка с *равнището на субективно оценяваното благополучие и връзките му с негативните медийни послания за актуалната реалност у нас* стигнахме до интересни резултати. В общ план (в живота си като цяло) по отношение на афективния компонент на психичното благополучие – щастие, мнозинството от изследваните лица се самооценяват като щастливи (75%) и само една четвърт се самоопределят като нещастни. Във връзка с когнитивния аспект на психичното благополучие – усещането за удовлетвореност от материалната и социална среда и собствената активност в нея, 62% от участниците в изследването се категоризират като удовлетворени, а 38% като неудовлетворени. Проверката на различията в самооценката за равнището на щастие ($M=5,08$, $SD=,95$) и удовлетвореност ($M=4,75$; $SD=1,04$) чрез Т-тест за чифтова извадка потвърди наличието на статистически значим резултат: $t=4,30$ при ниво на значимост $p=,000$. Изводът, който се налага от тестването на различията по двете променливи е, че изследваните лица се самоопределят като по-щастливи, отколкото удовлетворени от живота си.

Корелационният анализ не открил статистически значима връзка между възприеманите медийни послания (категоризирани от участниците като негативни) и щастието, респ. удовлетвореността като компоненти на психичното благополучие. Този резултат не изглежда изненадващ нито в контекста на теориите за медийните ефекти върху аудиторията/потребителите, нито в светлината на изследванията върху психичното благополучие. От една страна, той е в потвърждение на установени закономерности за медийното въздействие, което провокира не директни ефекти и последствия, а действа на базата на имплицитно натрупване на впечатления, мотивационно-ценностни структури и идентификации (Мизова и Бакрачева, 2009). От друга страна, психичното благополучие е сложен конструкт, който отразява динамиката и баланса между вътрешните за личността ресурси (чувства, емоции, усещания, автономност, хармония със себе си, лични цели и стремежи) и външните фактори, и ресурси, получавани от различни формални и неформални социални сфери (семейство, приятели, образователна, професионална, социо-културна, в.т.ч. медийна среда) (Мизова и кол., 2010). Именно тази негова сложност го прави неподатлив нито на директни въздействия от интрапсихичен характер, нито единствено на такива от социален характер (като медийните въздействия).

В обобщение на получените резултати се налагат няколко основни извода:

1. Интернет е най-предпочитаната медия за младите хора, основни участници в нашето изследване, що се отнася до функцията ѝ да информира. Този факт от една страна им създава усещането, че

сами контролират избора на информационно съдържание, а от друга страна им осигурява възможност да съчетаят това с използването на един от най-масовите и актуални инструменти за опосредствана комуникация като социалните мрежи.

2. Независимо от нейната популярност като информационна медия, Интернет, както и останалите три известни като традиционни медии, се ползва с ниска степен на доверие сред младите хора по отношение на функциите и капацитета им да информират.
3. Медиите отразяват българите и тяхното битие в негативна светлина. Въпреки че това няма връзка със самоопределянето на изследваните лица като щастливи и удовлетворени, хората проявяват достатъчна степен на сензитивност и критичност към поднасяната информация. В подкрепа на това заключение ще допълним и нещо, което самите изследвани студенти допълниха по време на събирането на данни – че съдържанието на медиите не се отразява на тяхното психично благополучие и чувство на щастие, защото те *сами* подбират съдържанието, което да използват. Тоест, личният контрол е важен ключ, който може да бъде полезен в практиката, стига хората да познават неговия потенциал и да го използват адекватно в контекста на тяхното личностно и социално функциониране. Този въпрос е разгледан по-подробно в последната трета глава с практически насоки в търсенето на отговор на въпроса: Как да се научим да бъдем по-щастливи?

2.3. Влиянието на сравнението в реална и виртуална среда върху равнищата на щастие и удовлетвореност от живота

Въпросът за психичното благополучие все по-често привлича вниманието на изследователите от различни научни области. Същевременно виртуалното и реалното общуване в съвременния свят все повече стават неразграничими и по-скоро взаимодопълващи се. Независимо от мотивацията и спецификата на поведение на е-потребителя, виртуалната комуникация има важна роля за цялостното изграждане и поддържане на идентичността; т.е. „оптималната” идентичност се поддържа благодарение на улесненията и предимствата, с които виртуалната комуникация допълва реалната. Това от своя страна е в неразривна връзка с равнището на психично благополучие, което се определя и от вътрешен локус на стимулите, и от външната среда. Водени от това, сме реализирали поредица изследвания на виртуалната идентичност и психичното благополучие, както и на възможните връзки между тях (Бакрачева и Бакалова, 2011; Бакалова и Бакрачева, 2012; Бакрачева и кол., 2012).

Интернет и връзката му с психичното благополучие

Интернет влияе на качеството на живота (Israel, 2000; DiMaggio et al., 2001). Тук данните в специализираната литература са многопосочни. Според някои използването на интернет за комуникация с незабавни съобщения с познати подобрява качеството на романтичните връзки и добрите приятелства. Същевременно, използването на Интернет за влизане в чат румове и за забавление обаче намалява качеството на романтичните

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

връзки и приятелствата (Blais et al., 2008). Други посочват, че комуникацията в анонимна компютърно опосредствана среда най-често води до увеличаване на позитивните емоции към лицата, с които е-потребителите общуват (Tidwell & Walther, 2002). Мигновените съобщения осигуряват възможност за едновременно свързване на няколко е-потребителя и стимулират по-лесно себеразкриване поради физическата дистанция (McKenna & Bargh, 1998; McKenna et al., 2002). Проведен е експеримент, насочен към повишаване на субективното психично благополучие на възрастните при включването им в социални виртуални мрежи. Измерване на резултатите спрямо резултатите в контролна група през първите три месеца показва, че се повишават психичното благополучие, самооценката, оптимизмът, позитивните афекти и чувството за социална свързаност. С течение на времето обаче, след период от 12 месеца, резултатите спадат и се изравняват или са даже под тези, показани от контролната група, което вероятно може да бъде обяснено с повишаване на нивото на адаптацията или с връщането към изходното равнище на индивидуално психично благополучие (Firth & Mellor, 2009). Поддържането на връзки с другите е в основата на успешното стареене (Solomon & Peterson, 1994).

Според повечето изследвания Интернет оказва влияние върху социалното, благополучие, в икономическата сфера и връзките с околните (McKenna, & Bargh, 1998; DiMaggio et al., 2001). В опит да се обоснове методология за измерване на влиянието на Интернет върху психичното благополучие са потърсени предимствата и недостатъците, свързани с ползването на Интернет в сферите потребление, професионален живот,

свободно време, образование, социален живот, живот в общността и интимен живот. За професионалната сфера например са изброени следните положителни моменти: Интернет повишава качеството на труда, осигурявайки на хората възможност да работят в удобно за тях време, гъвкавост на работа (от дома), осигуряване на по-лесни комуникации, възможност за работа онлайн и контролиране на нуждите от доставки и нуждите на клиентите. Недостатъците са свързани с претоварване, разсейване, спиране на връзката, застояване пред компютъра и спам. За сферата на социалните контакти предимствата са: удобство на ползване, ниска цена, възможност за оставяне на съобщения в удобно за изпращащия време, разширяване на мрежата от социални контакти. Недостатъкът е прекалената натовареност с различни комуникации. В съвременния свят хората все повече разчитат на Интернет за осъществяване на социалните си контакти и очакват другите да са на линия (Sirgy et al., 2006).

Относно продължителността и честотата се посочва, че ежедневното ползване на Интернет е косвено свързано с по-ниско психично благополучие, но връзката е опосредствана от личностните черти: интроверсия, емоционална нестабилност и от недобри социални контакти (Kraut et al., 1998, 2002; Ybarra et al., 2005). По-продължителният престой в Интернет е свързан с по-чести депресии и чувство за самота (Kraut et al., 1998). Според други изследователи връзката е обратна (Gross et al., 2002). Относно личностните диспозиции също съществуват разногласия. Според едни при екстравертите психичното благополучие се повишава (Kraut et al., 2002). Според други, когато ориентацията е социална, няма връзка

между Интернет и психично благополучие (Ybarra et al., 2005) или не се открива връзка (Sanders et al., 2000; Wastlund et al., 2001; Gross et al., 2002).

Можем да обобщим, че ранните изследвания поддържат хипотезата за увеличаване на самотата и влошаване на личните връзки вследствие на употребата на Интернет (Kraut et al., 1998), което е свързано със създаване и поддържане на изкуствени взаимоотношения и влошаване на взаимоотношенията в реален контекст. С масовото навлизане на Интернет и задълбочаване на изследванията в областта тази хипотеза е отхвърлена (Valkenburg & Peter, 2007). През последните години се издига хипотезата за стимулирането – комуникацията стимулира установяването на връзки с непознати и подобрява качеството на връзките с познатите. Комуникацията онлайн подобрява и реалните приятелства и връзки. Това се отнася основно до тези, които общуват с реални познати, а не с непознати хора онлайн (McKenna & Bargh, 1998; McKenna et al., 2002). Според други изследвания качеството на връзките зависи от целите, за които се използва Интернет. Има подкрепа и за двата възгледа.

Има няколко различни заключения, свързани с влиянието на Интернет, а именно, че:

- 1) използването на Интернет повишава психичното благополучие;
- 2) повишава позитивните емоции;
- 3) повишава самооценката;
- 4) повишава оптимизма;
- 5) удовлетворява степента на социална свързаност;
- 6) намалява потребността от социално приемане.

В свои предишни изследвания сме извели обобщените портрети, които отразяват връзката между времето, което е-потребителите прекарват в онлайн общуване и дейностите, които са предпочитани от тях. Предпочитаните дейности отразяват начина на възприемане на онлайн комуникацията от гледна точка на “личните ползи” и удовлетворените потребности, които мотивират е-потребителите да ползват социалните мрежи. Едно от практическите проявления на промените в съвременния свят е увеличаване на пасивността като нагласа и търсенето на лесни начини за удовлетворяване на личните потребности. Общуването в социалните мрежи напълно отговаря на тази нагласа и на трите нива на индивидуално функциониране – когнитивно, емоционално и поведенческо, тъй като може да се осъществи лесно и без човек да става от компютъра. Въпреки че е в „квазипасивна” форма, общуването се възприема като реално удовлетворяване на потребността от общуване и вписване в социалния свят. Същевременно, се осигурява значително по-голям кръг от лица, с които може да се осъществи комуникацията. В този смисъл *виртуалните социални мрежи не са алтернатива или заместител – те предоставят всички ползи, свързани с реалното общуване.* В допълнение, те са по-лесен за използване начин, осигуряват контакт със значително по-голям кръг хора едновременно, имат връзка и с личния, и с професионалния живот. Затова ги определяме като *нова форма на „квазипасивна” включеност, що се отнася до поддържането на личните връзки* (Бакрачева и кол., 2011; Бакрачева и Бакалова, 2011а, 2011б; Бакалова и Бакрачева, 2012).

Като измерение в настоящето изследване използваме изведени в предишни изследвания типове потребители, в зависимост от начина, по който възприемат общуването и структурират времето си в Интернет, т.е. най-общо според поведението им в Мрежата.

1. *Група на консервативните общува само с реално познати хора*, които включва като приятели във Фейсбук. Профилът е заключен, не се приемат заявки от непознати. Представителите от тази група използват Фейсбук като разширение и допълнение на личните си контакти с избрани от тях хора. Общуването е доверително и цели дълбочина на социалния контакт.
2. *Група на професионалистите* обхваща основно журналисти и популярни личности, които имат над 2000 контакта, както и хора, които застават зад определени социални, политически и др. каузи. Тази група проявява голяма степен на активност във Фейсбук. Конкретно при тази група времето е малко плаващо, защото отчетохме, че при тях профилът е отворен денонощно поради спецификата на ползване и с информативна, професионална цел. Търсят както социалните, така и професионални, лобистки и комерсиални елементи в общуването в мрежата. Социалните взаимодействия са по-скоро неангажиращи и поддържани с много хора.
3. *Група на пасивните* – профилът е отворен, но самите потребители не са активни, не постват на стената и са концентрирани да наблюдават активността на контактите си. Имат ограничен кръг хора, с които поддържат реални връзки в

ежедневието. Основна цел е социалното сравнение и себеутвърждаването, а не поддържане на значими социални контакти.

4. *Групата на отворените към нови контакти* с лична цел забавление и търсене на многообразие. Общуването основно цели установяване на нови контакти, предимно повърхностни, за да се утвърди собствения статус. Търси се предимно неангажиращо забавление и флирт. Когато коментират чужди публикации, целта е да бъдат забелязани. Стремеж е включване на максимален брой контакти.
5. *Група на фейк потребителите*, които компенсират свои лични проблеми или са фиксирани върху опит за манипулиране и “наказване” на бивше гадже, опит за “пързаяне” на приятели или непознати. Основна цел е анонимно общуване с максимален брой хора, трупане на “приятели” и поддържане на неформални контакти с тях зад бариерата на измислен, компенсаторен профил. Известен процент от тях поддържат фейк профила, за да играят игри без това да бъде достояние на реалните им познати.
6. *Група на креативните* – това е и групата на хората, които са изключително активни в постването на стената си и търсят интригуваща и интересна информация и факти, които да споделят с другите или са активно заети с измисляне на собствени текстове или коментар по актуални теми. Търсят ефекта на себепредставяне и потвърждаване на собствения статус и са чувствителни към получаването на обратна връзка.

7. *Група лица, които нямат Фейсбук профил.* Въпреки че е малка в процентно съотношение, тази група е интересна поради яростното отстояване на позицията, че всичко трябва да става реално. Представителите на тази група са отворени към използване на електронна поща и скайп като средство за работа и комуникация, но не и социалната мрежа като алтернатива за поддържането на социални контакти.

По-ранни резултати отчитат, че най-много време онлайн прекарват групите на “отворените към нови контакти” “креативните”, ползващите фейк профил и групата на “професионалистите”. Това означава, че удовлетворяваните потребности, за които е-потребителите отделят най-много време, са възможността за социално сравнение с акцент върху конкурентността и себеутвърждаването, а не върху установяването и поддържането на значими социални контакти; измерване на собствената стойност чрез съпоставяне с информацията, предоставена в профилите на близки и познати; като средство за поддържане на голям брой повърхностни контакти, чрез което се намира ефекта на доброто себепредставяне и повишаване на статуса чрез включване на голям брой „приятели“. Доминиращата тенденция е, че не се търси дълбочина на социалния контакт, а по-скоро неангажиращо забавление и както социален, така и комерсиален елемент в общуването в мрежата. За онлайн комуникации най-малка част от свободното си време отделят е-потребителите, които възприемат общуването като доверително и търсят

дълбочина на социалния контакт с по-малко на брой, но по-задълбочени контакти (Бакрачева и кол., 2011).

Методи и процедура на изследването

Основната *цел* на настоящото изследване е да се определи степента, в която хората се самоопределят като щастливи и удовлетворени от живота си във връзка с реалната и виртуалната референтната рамка.

Реалната референтна рамка изследваме от гледна точка на наличието или отсъствието на реален референт (приятелите) или непознат/хипотетичен референт (гражданите на други европейски страни). Виртуалната референтна рамка операционализираме през призмата на поведението в социалната мрежа Фейсбук, т.е. от гледна точка на типа потребителски профил (вж. по-горе), както и на честота на смяна на профилната снимка.

За постигане на тази цел си поставяме следните *задачи*:

1. Определяне влиянието на отсъствието на референт, на сравнението с приятели или с граждани на други европейски страни върху степента на изживявано щастие и удовлетвореност от живота (реална референтна рамка);
2. Определяне влиянието на типа профил на потребителя във Фейсбук и на честотата на смяна на профилната снимка върху степента на изживявано щастие и удовлетвореност от живота (виртуална референтна рамка).

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

В съответствие с целта и формулираните задачи, определяме като *основни* следните измервани и анализирани *параметри на изследването*:

- 1) Преценка за субективното равнище на щастие и удовлетвореност през живота като цяло – индикативни за това са 6 айтема с оценки от страна на изследваните лица по 7-степенна Ликертова скала;
- 2) Оценка на изживяваното чувство на щастие при различните групи потребители на социалните мрежи;
- 3) Честота на смяна на профилните снимки

Очакванията ни в това експлораторно изследване са следните:

1. Очакваме различия в степента на щастие и удовлетвореност от живота в зависимост от това с кого се сравняват респондентите, т.е. от референтната рамка;
2. Очакваме виртуалният профил в социалната мрежа да има връзка със степента на щастие и удовлетвореност;
3. Очакваме честотата на смяна на профилната снимка да е свързана със степента на щастие и удовлетвореност.

За проследяване на определените параметри и взаимовръзки е използван *многокомпонентен авторски въпросник*.

Първият компонент се състои от айтеми за проучване на предпочитанията на изследваните лица при използване на социалните мрежи с цел извеждане на профила им. Скалата е разработена в резултат на работата от предишно изследване, което на базата на структурирани интервюта позволи да бъдат изведени индикатори, определящи профила

във вид на въпросник с 16 айтема. По-конкретно, индикаторите са извлечени и оценени чрез експертна оценка, осъществена от трима независими експерта. Общото ниво на съгласуваност между експертите за цялата скала възлиза на 81%.

Вторият компонент на въпросника се състои от набор айтеми за оценка равнището на удовлетвореност и щастие през живота като цяло със 7-степенен Ликертов формат на отговаряне (от 1-„много нещастен/неудовлетворен“ до 7-„много щастлив/удовлетворен“). Така образуваната скала има много добър коефициент на консистентна надеждност $\alpha=,865$. Използваме еднофакторен дисперсионен анализ (ANOVA) за проследяване влиянието на поведението в мрежата като тип профил и честота на смяна профилните снимки върху нивата на щастие и удовлетвореност, Т-тест за независими и за свързани извадки за сравнение между степента на щастие и удовлетвореност, съответно без оглед на и в зависимост от референтната рамка.

Третият компонент е скалата за количествено определяне на честотата на смяна на профилната снимка - 5-степенна интервална скала (от „по-често от веднъж месечно“ до „по-рядко от веднъж годишно“).

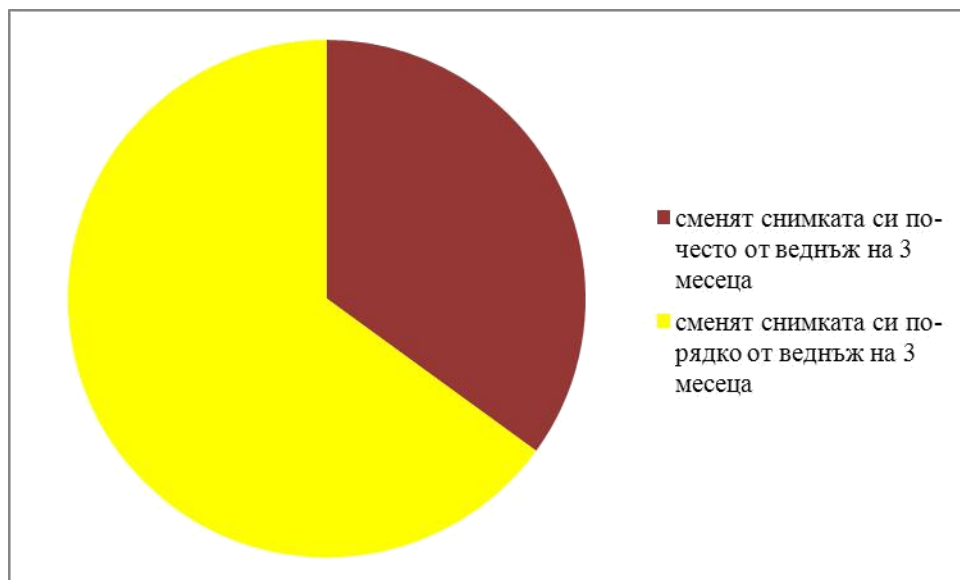
Изследването е проведено през месеци май-август 2014 година сред 479 студенти на възраст 19-30 години, 41% мъже и 59% жени. Изследването е проведено изцяло онлайн с платформа, която гарантира анонимността на участниците. Това се наложи основно поради необходимостта от определяне на профила на потребителя на социалните мрежи. Поради тази причина впоследствие значително намалихме броя

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

получени въпросници. Поради спецификата на мотивите за създаване и използване на фалшив профил, което сме установили в предишни свои изследвания, всички лица, които посочиха, че имат поне един фалшив профил Въпреки че могат да бъдат категоризирани към някоя от групите потребители на социални мрежи, бяха отнесени само към категорията Фейк потребители. По този начин запазваме чистотата на останалите групи. От нашата извадка 102 лица могат да бъдат отнесени към определена група, но същевременно ползват и фейк профил, а 54 от лицата са отнесени към повече от една профилна група. Ние взехме под внимание тези две обстоятелства, свързани със особеностите на участниците в изследването, което наложи редуцирането на техния брой до 323. Поради спецификата на разпращане на поканата за попълване на въпросниците в тази извадка са включени само лица, които имат профил във Фейсбук.

Основни резултати от изследването

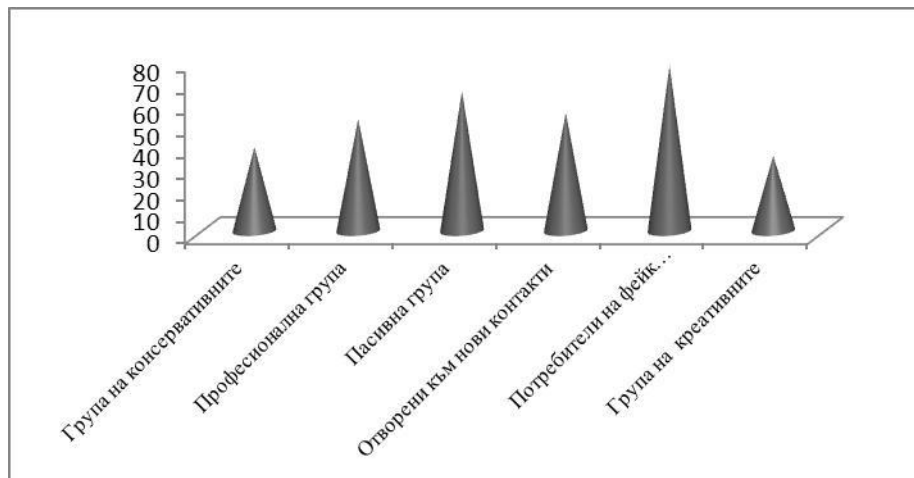
Общата картина на разпределение на изследваните лица по дадени отговори е представена на фигура 12 и фигура 13. По отношение честотата на смяна на профилните снимки разпределението е както следва:



Фигура 12. Честота на смяна на профилната снимка (в %; N-323)

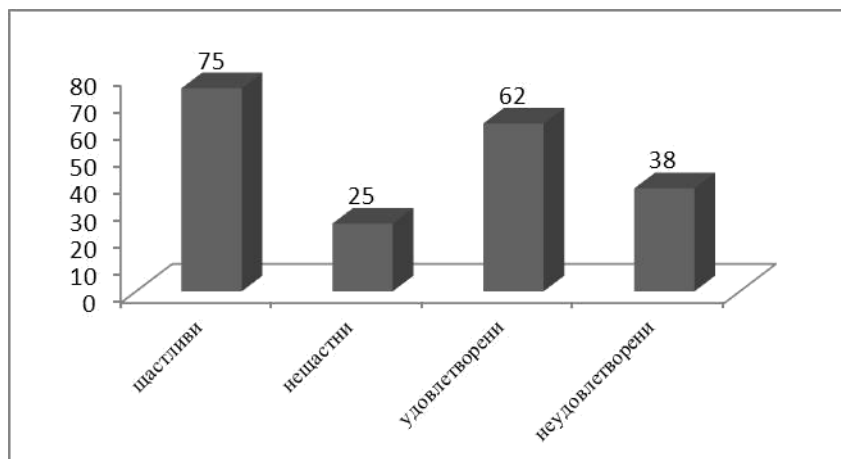
След обобщението на резултатите за интервал от три месеца (което се оказва модата на смяна) се установява, че 65% от изследваните потребители не сменят снимката си, докато 35% я сменят в интервал от три месеца.

По отношение на групите потребители установихме следното разпределение: Най-голяма е групата на лица, които имат фалшив профил освен личния си, а най-малко лица попадат в групата на „креативните“ (фигура 13).



Фигура 13. Очертани групи е-потребители (в %; N-323)

Общите резултати за изследваните лица потвърдиха многократно установеното в различни култури, че нивата на щастие и удовлетвореност от живота са по-високи от неутралната точка. На фигура 14 представяме поляризираните групи под и над неутралната точка единствено с илюстративна цел, тъй като предметът на изследването е друг. Щастливи са 75%, а удовлетворени – 62% от изследваните лица. Този резултат не кореспондира с предишни български изследвания в други възрастови групи, при които се очертава силна неудовлетвореност от живота и вероятно е свързан и с по-ниската възраст на тази извадка, но следва да се отбележи като положителен.



Фигура 14. Процентно разпределение на поляризираните нива на щастие/нещастие и удовлетвореност/неудовлетвореност от живота (в %; N-323)

По отношение на степента на определяне на субективното ниво на щастие изходихме от рамката за сравнение. В референтния подход презумпцията е, че е много важно с кого се сравняваме (Easterlin, 1995; Oishi et al., 1999). Затова в изследването заложихме три групи въпроси – проследяване на общото ниво на самоопределяне в областите щастие и удовлетвореност от живота, самоопределяне в рамките на щастие и удовлетвореност при съпоставяне с приятели и при сравнение с гражданите на други европейски страни. Тази част от въпросите се отнася до реалната референтна рамка. По-нататък са представени и резултатите за влиянието на виртуалната референтна рамка.

Таблица 15. Общи статистики

	N	Мин. ст-т	Макс. ст-т	Средна ст-т	Стандартно отклонение
вие-щастливи	323	2,00	7,00	5,08	0,96
вие-удовлетворени	323	2,00	7,00	4,76	1,04
Щастливи – сравнение с приятели	323	2,00	7,00	5,32	1,17
Удовлетворени – сравнение с приятели	323	2,00	7,00	5,01	1,21
Щастливи – сравнение с Европа	323	1,00	7,00	3,88	1,48
удовлетворени – сравнение с Европа	323	1,00	7,00	3,64	1,38

Веднага прави впечатление разликата в минималните стойности, представени в таблица 15 – те се появяват единствено при сравнението с Европа. Влиянието на стандарта за сравнение проличава също особено ярко при съпоставянето с гражданите на Европа. Преди да проследим този резултат в таблица 16 представяме анализа на свързани извадки за проследяване на различията между личните нива на щастие и удовлетвореност от живота.

Таблица 16. Разлика между емоционалния и когнитивния компонент на психично благополучие

Променливи	Средна ст-ст	Стандартно отклонение	95% доверителен интервал		t-ст-ст	Ниво на значимост
			долен	горен		
вие-щастливи/вие-удовлетворени	3,24	,78	,17	,47	4,30	,00

В унисон с предишни получени от нас резултати (Бакрачева, 2009) тестът за сравнение на свързани извадки потвърди, че, и в тази група изследваните лица се самоопределят като по-щастливи, отколкото удовлетворени от живота си. Резултатите, акцент на това изследване, са представени в следващите таблици, които описват влиянието на референтната рамка при определяне на психичното благополучие.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Таблица 17. Влияние на реалната рамка за сравнение върху равнището на щастие и удовлетвореност от живота в зависимост от рамката за сравнение

Променливи	Средна стойнос т	T- стойнос т	знач имос т
вие-щастливи	5,08		
щастливи – сравнение с приятели	5,32	-2,51	,01
вие-удовлетворени	4,76		
удовлетворени – сравнение с приятели	5,01	-2,60	,01
вие-щастливи	5,08		
щастливи – сравнение с гражданите на Европа	3,88	9,50	,00
вие-удовлетворени	4,76		
удовлетворени – сравнение с гражданите на Европа	3,64	9,60	,00

Резултатите от теста за сравнение на свързани извадки очертават значими различия. От една страна, когато хората отговарят колко щастливи и удовлетворени се чувстват от живота си като цяло, без да се сравняват с никого, дават по-ниска оценка, отколкото, когато се съпоставят с приятелите си. От друга страна, оценките за щастие и удовлетвореността им са значително по-ниски, когато сравняват себе си с гражданите на Европа.

Резултатите за влиянието на виртуалния профил върху нивата на щастие и удовлетвореност са представени в таблица 18 и 19.

Таблица 18. Влияние на виртуалната рамка за сравнение върху равнището на субективно чувство на щастие

(I) Група потребители	Средна стойност (I)	Стандартно отклонение (I)	(J) Група потребители	N	Средна стойност (J)	Стандартно отклонение (J)	Разлика между ср. ст-ти (I-J)	Значимост (p)
Пасивна група	4,537	,843	Консервативна група	39	5,96	,78	-1,43*	,00
			Професионална група	52	5,16	1,03	-,63	,09
			Отворени към нови контакти	55	5,74	,92	-1,21*	,00
			Потребители с фейк профили	77	4,24	,93	-,30	,13
			Група на креативните	35	4,86	1,19	-,32	,11
Потребители с фейк профили	4,235	,930	Консервативна група	39	5,96	,78	-1,73*	,00
			Професионална група	52	5,16	1,03	-,93	,06
			Пасивна група	65	4,54	,84	-,30	,13
			Отворени към нови контакти	55	5,74	,92	-1,51*	,00
			Група на креативните	35	4,86	1,19	-,62	,10

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Резултатите от дисперсионния анализ показват, че групата на пасивните е-потребители е с по-ниски нива на щастие в сравнение с групата на консервативните и на отворените към нови контакти.

Сходни са резултатите и за потребителите с фейк профили, които също се оказват значително по-нещастни от консервативните и от отворените към нови контакти.

Таблица 19. Влияние на честотата на смяна на профилната снимка върху равнището на субективно чувство на щастие

Групи потребители	N=	Средна ст-т	Стандартно отклонение	Разлика в средните ст-и	t-стойност	Ниво на значимост
сменят профилната си снимка > 3 пъти месечно	113	4.34	0.95	1.48	21.86	0.00
сменят профилната си снимка < 3 пъти месечно	210	5.82	1.18			

Според теста за независими извадки, потребителите, които сменят профилната си снимка по-често от веднъж на три месеца, демонстрират по-ниско равнище на изживявано чувство на щастие.

Аналогични резултати получихме и по отношение на удовлетвореността от живота (таблица 20 и 21).

Таблица 20. Влияние на виртуалната рамка за сравнение върху равнището на удовлетвореност от живота

(I) Група потребители	Сред на ст-ст (I)	Стандартно отклонение (I)	(J) Група потребители	N	Сред на ст-ст (J)	Стандартно отклонение (J)	Разлика м/у ср. сти (I-J)	Значимост (p)
Потребители с фейк профили	4,131	,957	Консервативна група	39	5,15	,97	-1,02*	,00
			Професионална група	52	5,31	1,08	-1,18*	,00
			Пасивна група	65	4,36	1,23	-,23	,20
			Отворени към нови контакти	55	4,6	1,02	-,47	,12
			Група на креативните	35	4,99	1,268	-,867*	,01

Резултатите от дисперсионния анализ разкриват, че притежателите на фейк профили са по-неудовлетворени в сравнение с групите на професионалистите, консервативните и креативните.

В рамките на тази извадка не се наблюдават значими различия в степента на удовлетвореност от живота между останалите типове потребители в зависимост от поведението им в социалната мрежа.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Таблица 21. Влияние на честотата на смяна на профилната снимка върху равнището на удовлетвореност от живота.

Групи потребители	N=	Средна ст-т	Стандартно отклонение	Разлика в средните ст-ти	t ст-т	Ниво на значимост
сменят профилната си снимка > 3 пъти месечно	113	4.12	0.95	1.27	14.37	0.00
сменят профилната си снимка < 3 пъти месечно	210	5.39	1.18			

Според теста за сравнение на независими извадки, потребителите, които сменят профилната си снимка по-често от веднъж на три месеца, са по-неудовлетворени в сравнение с потребителите, които сменят снимката си по-рядко.

В тази извадка не се отчита влияние на пола и възрастта върху степента на щастие и удовлетвореност от живота.

В *обобщение* на получените резултати се налагат няколко основни извода:

1. Като цяло повечето изследвани студенти са щастливи и удовлетворени от живота си, като превес има декларираното

изживявано щастие, което е по-високо в сравнение със степента на удовлетвореност от живота. Също така най-голяма част от изследваните студенти попадат в групата потребители с фейк профили. Тези два резултата можем да интерпретираме във връзка с възрастта и статуса на изследваните лица. Според предишни данни за България в по-високите възрастови групи хората се определят като силно неудовлетворени. Студентите са все още във възраст, в която комуникацията с околните и кариерното развитие имат своя специфика. Те са и по-склонни да експериментират и вероятно това е обяснението за високият процент използвани фалшиви профили.

2. Очакванията ни за влияние на реалната и виртуална рамка за сравнение чрез виртуалния профил и поведението в мрежата върху нивата на щастие и удовлетвореност от живота се потвърдиха. По отношение *влиянieto на реалната референтна рамка* се наблюдава интересен феномен. От една страна, когато студентите отговарят колко щастливи и удовлетворени се чувстват от живота си като цяло, те дават по-ниска оценка в сравнение с оценката, когато се съпоставят с приятелите си. От друга страна, оценката за щастие и удовлетвореността им е значително по-ниска, когато сравняват себе си с гражданите на Европа. Това е потвърждение за силата на ефекта на социалното сравнение – когато се сравняваме с хора в сходна ситуация, приписваме много по-позитивни характеристики на действителността. Когато обаче базата за сравнение е

хипотетичен външен стандарт (отражение главно на нашите проекции, тъй като само предполагаме как се чувстват хората в Европа), ситуацията е далеч по-различна. Когато оценяват сами себе си (отново спрямо хипотетичен и абстрактен стандарт), хората са по-склонни да проявяват повече песимизъм. При сравнението с реален референт (приятелите) те посочват по-високи степени на изживявано щастие и удовлетвореност от живота. Този извод е потвърждение за силата и значението на фактори на средата в субективната оценка.

3. По отношение *влиянieto на виртуалната референтна рамка*, отразена чрез различията между профилите на е-потребителите установяваме, че групите на креативните, отворените към нови контакти, консервативните и професионалистите нямат различия в средните стойности по щастие и удовлетвореност от живота. Групите на пасивните и потребителите с фалшиви профили се оказват с по-ниски нива на *щастие* в сравнение с консервативните и отворените към нови контакти. За тези, които сменят по-често профилната си снимка установяваме, че са по-нещастни в сравнение с тези, които я сменят по-рядко. Този резултат е много интересен и може да се интерпретира в няколко посоки. От една страна пасивната/рецептивна нагласа намалява възможностите за повишаване на равнището на изживявано щастие. Липсата на ясна самоопределеност и структурирани цели и мироглед, което мотивира поведението на потребителите с фейк профили, също не стимулира чувството на щастие. Това

се потвърждава и от различието между двете групи потребители – които по-често или по-рядко сменят своята профилна снимка. Ясната самоопределеност по отношение на себепредставянето е свързана с по-високо ниво на щастие, отколкото продължаващото експериментиране в търсене на себе си или на положителната оценка от страна на другите. Резултатите за различията между е-потребителите отразяват влиянието на референтната рамка за сравнение във виртуална среда. Групата на консервативните общува основно с реални познати. Както при представените резултати за сравнението с приятели, това е предпоставка те да се чувстват по-щастливи. Групата на потребителите с фалшиви профили общува основно с имагинерни приятели или с други думи, използваният референтен стандарт не е действителен, което е предпоставка за по-ниски равнища на щастие.

4. Впечатление прави, че по отношение на *удовлетвореността от живота* при групата на пасивните няма статистически значими различия спрямо останалите групи. Потребителите на фалшиви профили са по-неудовлетворени от професионалистите, от консервативните и от креативните, а тези, които по-често сменят профилната си снимка, имат по-ниска удовлетвореност от живота (редом с по-ниските нива на щастие). Това е интересно предвид разликата между емоционалния и когнитивния компонент на психичното благополучие. Липсата на активност, характерна за групата на пасивните, им осигурява по-малко

сблъсъци и разочарования и по-високо спокойствие. Въпреки че са с по-ниски нива на щастие, те са удовлетворени от живота си. От своя страна е-потребителите с фалшиви профили, които поддържат имагинерна активност, трудно могат да постигнат реална удовлетвореност, пребивавайки основно в нереален свят и най-вече, представяйки се с нереална самоличност, което дава отражение на общото им чувство за самоопределеност.

5. Можем да заключим, че сме склонни да се самоопределим като щастливи и удовлетворени в най-висока степен, когато се сравняваме с реалните хора, с които живеем и общуваме. Всяко сравнение и използване на референт на наши идеализирани представи или избор на характеристики, които проективно отнасяме като значими, водят до понижаване на усещането ни за психично благополучие. Това се отнася не само до реалната, но и до виртуалната среда, които определят битието на съвременните хора. Щастието, както и удовлетвореността от живота, се подкрепят от ясната и стабилна самоопределеност и достатъчна степен на активност и целенасоченост в изборите и поведението, продължаващото търсене и експериментиране от своя страна – напротив – понижават общите нива на психично благополучие.

Този резултат е от съществено значение за практическите програми и подходите в рамките на консултативната практика. Техниките за повишаване на психичното благополучие могат да се свържат с доказалите се стратегии и подходи към повишаване на самооценката, разработени в

същата парадигма на себеотнасяне и себerefлексия спрямо значими индивидуално избрани референти.

Това изследване има едно основно ограничение – възрастта и социалния статус на изследваните лица. Вероятно при сравнение на различни възрастови групи, както и на извадка с различни индивидуални (напр. възраст) и социални параметри (материален статус, заетост или отсъствие на такава и др.), ситуацията би била по-различна. Въпреки споменатото ограничение на изследването, то има приносен характер по отношение на изследването на взаимовръзките и влиянието на типовете еталони за сравнение и себевъзприемане по отношение на щастието и жизнената удовлетвореност, които хората използват в реална и виртуална среда.

2.4. Обобщение на резултатите от собствените изследвания

Като цяло, до голяма степен нашите резултати подкрепиха това, което е установено и в други изследвания. Някои от основните приноси моменти в емпиричен план са, че потърсихме възможности да проследим влиянието на медийните послания за социално-икономическата реалност, в която живее българинът, както и на социалното сравнение върху щастието, удовлетвореността от живот, респ. субективното психично благополучие като цяло.

Новото, получено в резултат на нашата работа, е убеденото заключение, че когнитивният и афективният компонент на психичното

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

благополучие се определят от различни фактори. Щастието и удовлетвореността от живота се детерминират от общата рамка, в която хората живеят, но изключителен принос в тази детерминация имат индивидуалните особености на процесите на възприемане и приписване на индивидуален смисъл. Във връзка с това е и опитът да се въведе концепт, които да обясни тези специфики при измерване на щастието и удовлетвореността от живота, а именно понятието за *локус на стимулите*. Доказахме, че локусът на стимулите е по-скоро вътрешен по отношение на щастието и предимно външен по отношение на удовлетвореността от живота и психичното благополучие.

Още повече, удовлетвореността от живота и психичното благополучие се отличават със сходни семантични полета, в които доминират семейството, автономността, кариерата и успехите. Но докато *при разбирането за жизнената удовлетвореност акцент са целите и стремежите на личността, при разбирането за психичното благополучие ударението се поставя върху личностното развитие и материално-финансовата сфера.*

Тези резултати ни дават основание да предполагаме, че *удовлетвореност от живота и психично благополучие са свързани конструкти от един порядък, докато щастието е свързан с тях конструкт от различен порядък.*

Щастието се определя от по-различни жизнени сфери, в които хората проявяват по-висока активност. Това прави представата за щастие по-обхватна и абстрактна. *Това, което прави хората щастливи, се намира*

повече в самите тях и зависи повече от самите тях, отколкото от заобикалящата ги среда. Докато това, което ги прави удовлетворени и благополучни зависи по-скоро от обществото.

По отношение на влиянието на медиите потвърдихме дискутираната през последните години първенстваща роля на Интернет като водеща медия по отношение на търсенето и използването (а също и по отношение на създаването от страна на самите потребители) на информация и новини. Традиционните медии не са изгубили напълно мястото си. Това, което прави обаче особено впечатление, е изключително ниското равнище на доверие от страна на младите хора у нас в източниците за информация. Категорична е и тяхната оценка, че българските медии отразяват българите и тяхното всекидневие в негативна светлина. Въпреки че тези негативни медийни послания не повлияват самоопределянето на изследваните лица като щастливи и удовлетворени от живота, те показват достатъчна степен на сензитивност и критичност към поднасяната информация.

Ползването на мрежата днес се е превърнало в основна част от ежедневието. Тя заема основната част от времето на потребителите, като вече мотивацията за ползване не е предварително осмисляна и планирана, а е просто даденост. Възрастта и полът нямат влияние нито върху времето, нито върху възприемането на медийното съдържание.

Очакванията ни за влияние на реалната и виртуалната рамка за сравнение чрез виртуалния профил и поведението в мрежата върху нивата на щастие и удовлетвореност от живота, се потвърдиха. Можем да

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

заключим, че сме склонни да се самоопределим като щастливи и удовлетворени в най-висока степен, когато се сравняваме с реалните хора, с които живеем и общуваме. Всяко сравнение и използване на референт на наши идеализирани представи или избор на характеристики, които проективно отнасяме като значими, водят до понижаване на усещането ни за психично благополучие. Това се отнася не само до реалната, но и до виртуалната среда, които определят битието на съвременните хора.

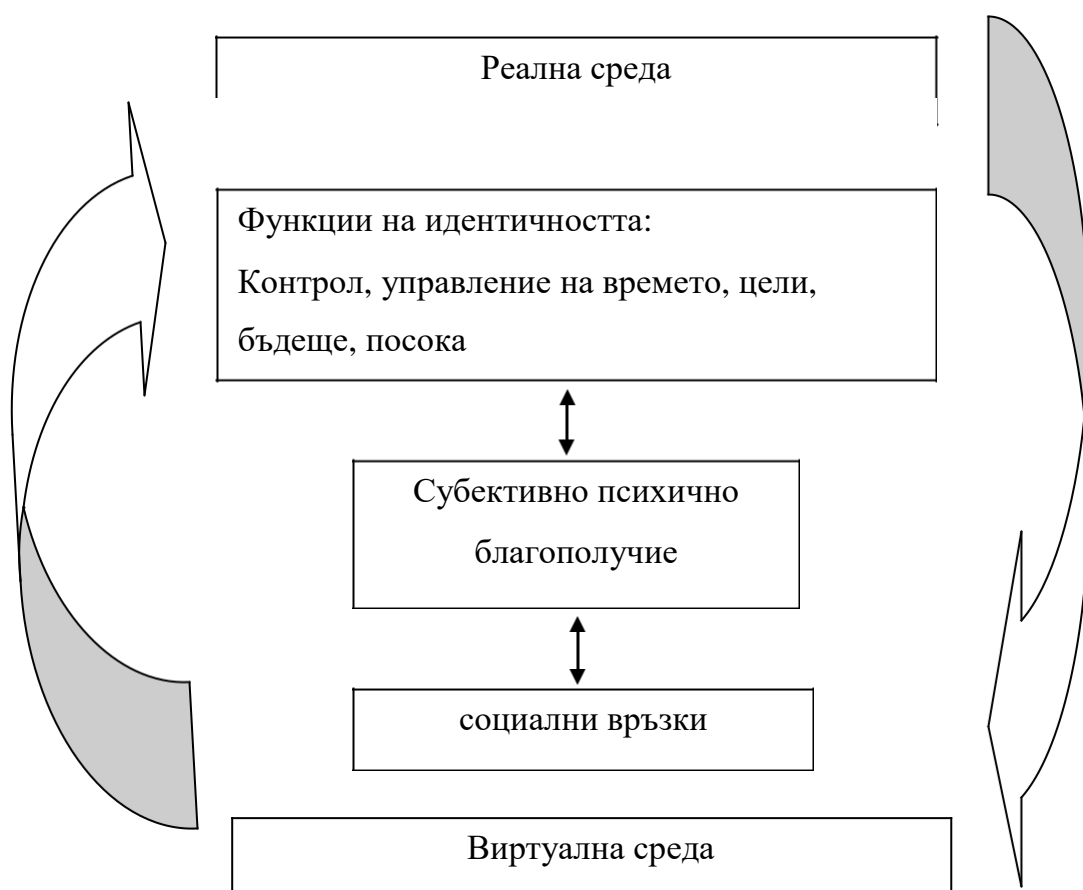
Щастието, както и удовлетвореността от живота, се подкрепят от ясната и стабилна самоопределеност и достатъчна степен на активност и целенасоченост в изборите и поведението, продължаващото търсене и експериментиране от своя страна – напротив – понижават общите нива на психично благополучие.

Най-общо можем да заключим, че част от психичното ни благополучие е в наши ръце. По отношение на удовлетвореността от живота, която се детерминира основно от външни източници, можем да променим начина на интерпретация и преживяване на ситуацията, като тук по никакъв начин нямаме предвид изкривяване на обективната преценка или създаване на фалшива или илюзорна реалност. Напротив, имаме предвид точно обратната ориентация, а именно да останем отворени към всички възможности, които има в средата, без да се фокусираме единствено върху негативите.

По отношение на щастието се оказва, че разполагаме с доста по-висока степен на свобода да го предизвикваме у себе си. За да се случи това, поне в краткосрочен план, често може да е достатъчно само да се

отворим за щастието, т.е. да мислим и чувстваме, че го заслужаваме и да прилагаме някои практични, полезни и лесни за изпълнение техники в тази посока.

Именно на това е посветена последната трета глава на книгата. Ако се опитаме да илюстрираме цикличния процес и фактори, които влияят на психичното ни благополучие, можем да ги представим по начина, илюстриран на долната фигура 15.



Фигура 15 Схема на факторите, свързани с личната възможност за повлияване на психичното благополучие

Това е схемата на общите области, в които сами можем да използваме за изграждане и по поддържане на средата, свързана с

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

психичното благополучие, изхождайки именно от факта, че то е субективно по същността си. Можем да си помогнем с няколко доказано важни, а и практически лесни и осъществими механизма за повишаване на усещането за благополучие поне в краткосрочен аспект.

3. ПРАКТИЧЕСКИ НАСОКИ И ТЕХНИКИ ЗА ПОВИШАВАНЕ И ПОДДЪРЖАНЕ НА ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Когато става въпрос за изследване на комплексен феномен като психичното благополучие (вкл. жизнената удовлетвореност и щастието), чието постигане и поддържане на едно високо равнище е от жизнено важно значение за здравето на всеки човек, би било недостатъчно да приключим работата си в констативен вид, единствено с теоретични и емпирични изводи, независимо от приносния им характер. Приложният аспект на всичко казано и доказано в резултат на нашите емпирични изследвания дотук е от ключово значение. Ето защо, в този последен параграф ще се опитаме да представим някои възможности за практически насоки за увеличаване на индивидуално-личностния и социалния потенциал по отношение на щастието и удовлетвореността от живота. Връзката между теория, емпирия и практика често отсъства или е твърде неясна. Ако читателят е склонил да стигне до края, си задава въпроса: И какво като съм наясно с тези резултати от изследвания? Какво ми дават те? Има ли някои простички техники, които могат да ни помогнат да повишим усещането си за благополучие? Отговорът е да – можем. Това обаче изисква известни усилия от наша страна. Мотивацията, както и усещането за щастие и удовлетвореност са субективни, лесно се губят, а поддържането им изисква постоянство, всеки ден. Хубавата новина е, че това не е свързано с усилия или трудности – всички техники са приятни и

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

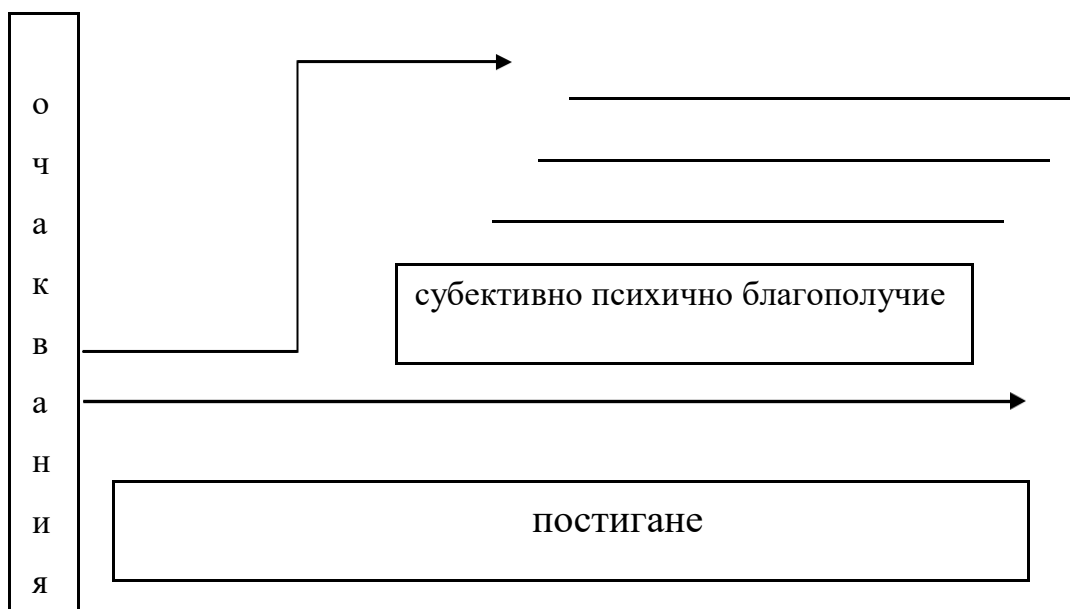
лесни за изпълнение. Наша лична отговорност и наша собствена грижа за психическото ни здраве е да не ги забравяме или пропускаме, ако желаем да променим нагласите си.

Това, което трябва да отбележим е, че тук даваме само насоки. За постигането на оптимален ефект човек сам следва да намери своя начин. Основен принцип е да обръщаме внимание както на мислите, така и на емоциите си и да имаме съгласувано с тях поведение. Въображението е нещо, което може да помогне и в двата случая – вярата, че можем и че има смисъл. Че сме способни да изпълним желанията и мечтите си. А мисловните и афективните техники са насочени както вече видяхме – към двата компонента на психично благополучие – жизнената удовлетвореност и щастието.

Популярната и приложна литература, както консултативната и терапевтична практика изобилстват от предложения за методи и техники за постигане на щастие и удовлетвореност от живота. Много от тези техники са плод на многовековно познание и проследяването на корените им често води към Древния изток и някои религиозни практики. Някои принципи се извличат и адаптират на тази база в отговор на хилядолетното търсене на „вълшебната рецепта“ в различни култури, контексти и лична динамика на развитие. Разбира се, тук ние се придържаме към примерни техники, опростени като начин на изпълнение и които на пръв поглед може да звучат недостатъчно сериозно, но са намерили своето научно основание в теорията и/или емпирията, представени в тази разработка, т.е. само онези, чието прилагане може да се определи като основателно и полезно от научна гледна точка. Важно е да отбележим, че те са

индикативни - много по-полезен и бърз ефект имат след като бъдат пречупени през индивидуалните предпочитания и доразвити така, че да пасват на нашите лични интереси и начин на живот.

Да се върнем към хедонистичния механизъм, разгледан в първа глава (фигура 16).



Фигура 16. Схема на нарастване на очакванията, което е в пряка връзка с изживяваното психично благополучие

3.1. Насоки за спасение от хедонистичния механизъм

Желанието за притежаване е това, което ни прави зависими. Всяка постигната цел, всяко реализирано желание, увеличава очакванията ни и ни кара да искаме още и още. Това пречи да постигнем трайно по-високо ниво на щастие.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Един от механизмите за спасение от „хедонистичния механизъм“ е непрекъснато въпреки нарастването на очакванията ни, да се стремим да си припомним какво сме постигнали. Друга възможност е да се опитваме да поддържаме по-ниско ниво на адаптация, т.е. на по-ниски очаквания. Това може да бъде постигнато чрез „дозиране“ на удоволствията и чрез отлагане на „големите“ удоволствия, като вместо това регулярно поемаме по-малки „лъжички“ предварително „дозирано“ удоволствие, което да редуваме с неизбежните ежедневни ангажименти, които не възприемаме като удоволствие.

Много важно в този случай е, когато увеличаваме „дозата“ си удоволствие, това да става много бавно и постепенно, а не бързо и рязко.

Може също така да се научим да не пропускаме „малките“ неща около себе си – защото именно те са най-важни. Те създават усещането, че живеем, тук и сега. Това може да се получи по много лесен и приятен начин. Единственото условие е да си даваме редовно сметка за това.

Като начало можем да се опитаме да си отговорим на няколко въпроса:

- Смятаме ли, че сме *обречени* да търсим щастие?
- Искаме ли още и още, материални изражения, на които да стъпим?
- Колко удоволствие ни носи придобиването на материални неща?
- Знаем ли кое е нашето изходно равнище на щастие?

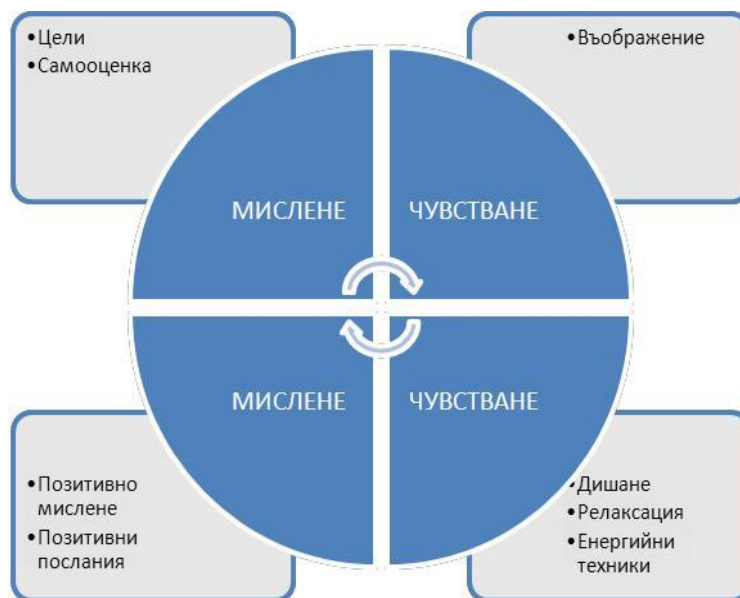
И няколко простички правила

1. Даваме ли си сметка каква е всъщност целта ни? Колко е важна за нас? Как бихме се чувствали, ако я постигнем и респективно ако не я постигнем? Какво точно ще ни донесе?
2. Да живеем за живота. Времето е пари, а парите могат да се използват, за да ни осигурят време за любимите занимания.
3. Да приложим правилото 80/20 – това е принципът на Парето и от икономиката – 80% от резултата се постигат с 20 процента от усилията ни. Кой са 20% от нещата, които притежаваме, но ни носят 80% удовлетвореност. А кои са минималните неща, които ще ни осигурят щастие и удовлетвореност?
4. Струва ли си на всяка цена да имаме материални цели или това е отговор на търсената от нас сигурност. Докъде можем да ограничим желанието за притежаване?
5. Добре е да се опитваме да си набавяме една идея по-малко от желаното, да оставим едно парченце шоколад вместо да го изядем целия наведнъж. Знаем ли в колко ситуации можем да направим това? И колко по-свободни ще започнем да се чувстваме
6. Освобождаването от излишни вещи също осигурява физическо пространство, което вътрешно подсъзнателно възприемаме като пространство за нови идеи и развитие
7. Можем да помислим и за реалната си инвестиция – това, което ни носи наслада е до голяма степен процесът, а не само резултатът. Купуването на преживявания – курсове, пътувания,

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

дори посещение на спа център – ни създава усещането, че контролираме живота си. По същия начин като усещането, че притежаваме някоя вещ. В психически план обаче ползите са много различни и в полза на първото.

Областите, в които можем да развиваме личния си потенциал и се да се самомотивираме, така че да откриваме стимули за повишаване и поддържане на равнището на оптимални щастие и удовлетвореност от живота, са управление на времето, постигане на баланс между различните ежедневни роли, ефективна комуникация и грижа за себе си. Те се управляват от собствената ни мотивация. Самата мотивация е свързана с използването на емоционално и когнитивно ориентирани техники (фигура 17). Ако образно разделим взаимосвързаните мисли и чувства, ще получим следната картина:



Фигура 17. Сфери, в които можем да си помогнем сами

По отношение на когнитивната сфера е добре да се опитаме да си изградим ясни и конкретни цели в дългосрочен, средносрочен и краткосрочен план. Те трябва да са достатъчно ясни, изпълними и конкретни. Друг важен момент е да се научим да разпознаваме мислите си. Това ни помага да предотвратим потъването в мрачни модели на „самоосъществяващи се пророчества“, а и ни прехвърля в един нов свят, в който негативните ситуации изглеждат по-лесни и под наш контрол.

По отношение на емоционалната сфера техниките са насочени към това да увеличим вътрешната си вяра, че можем да се справим с живота си и да го контролираме. Те заедно ни помагат да променим нагласата си към света, да се приемаме обективно и подкрепящо, а това от своя страна осигурява много повече ресурси за себerealизация* .

* Набор подобни техники може да намерите на:

<http://www.ueberfachliche-kompetenzen.uzh.ch/onlineRatgeber/PhD/timemanagement.pdf>
<http://www.vgcc.edu/CounselingServices/Time-management.pdf>
<http://www.10actions.com/files/TIME%20MANAGEMENT.pdf>
http://www4.esu.edu/academics/enrichment_learning/documents/pdf/time_management_strategies_student_success.pdf
<http://www.tsac.qld.edu.au/files/file/News%20and%20events/Elevate/TimeManagementStudentQLDversion.pdf>
<http://www1.feb.uva.nl/pp/bin/refereedjournalpublication2028fulltext.pdf>
<http://management6.com/Handbook-on-Time-Management-Skills-download-w117.pdf>
<http://management6.com/Time-Management---Larry-J.-Hawkins-download-w39.pdf>
<http://management6.com/Time-Management-for-Leaders-download-w118.pdf>
<http://management6.com/Time-Management---Randy-Pausch-download-w43.pdf>

3.2. Управление на времето

Уменията за ефективно управление на времето са от ключово значение за успешното съчетаване на семейния и професионалния живот, без напрежение, стрес и чувство за пропуснати възможности. Необходимо е да се подчертае, че доброто управление на времето е безусловна необходимост за живота като цяло, не само за работата. Това помага за комуникацията с околните, за домашните ежедневни задължения, дори и за грижата за себе си.

Често семейни и професионални задължения, възникват едновременно, сходни са по важност, а сроковете за справяне с тях се застъпват във времето. Без добро планиране, справянето с тях не е възможно. Управлението на времето не е директна предпоставка за постиженията, но ни помага да създадем структура в работата и живота си, да изпитаме чувство на контрол и по този начин да повлияем положително на получените резултати и да повишим своята удовлетвореност, да намалим притеснението и съпътстващите го негативни преживявания. Основна идея на ефективното управление на времето е „да се осъществяват правилните, точни неща”, а не „нещата да се осъществяват правилно”.

Някои от индикаторите за неефективно управление на времето са:

- Постоянно забързано темпо на работа и живот;
- Чести закъснения със срока;
- Слаба производителност, непостигане на целите;

- Забележимо чувство на фрустрация, спад в енергията и мотивацията.

И много други, които ни карат да се чувстваме изтощени, неефективни и неуспешни.

На първо място можем да помислим за тези, които неусетно сме допуснали и за които трябва да върнем контрола си.

Поели ли сме и натоварили ли сме се с непосилни като срок и ресурси задължения?

Вярваме ли, че притежаваме необходимите знания и умения, за да се справим?

Наясно ли сме с очакванията към себе си или се страхуваме да попитаме?

Какви очаквания поставяме сами към себе си?

Разполагаме ли с необходимите информация и време и правим ли нещо, за да си ги осигурим?

Степенуваме ли задачите и целите си по важност?

Поемаме ли много ангажименти, които не са ни интересни и не ни мотивират?

Страхуваме ли се от провал и допускаме ли тези мисли да ни водят?

Умеем ли да променяме плановете си в зависимост от обстоятелствата?

Попадаме ли в капана на очакване на подходящия момент и отлагането?

Търпеливи ли сме към себе си?

Насоки за по-лесно постигане на ефективно управление на времето:

- Да степенуваме задачите си по важност и да преценим последователността на тяхното осъществяване. За тази цел,

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

можем да ги опишем в ежедневни, седмични и по-дългосрочни планове, в които първо да посочим задачите с фиксиран срок, после – по-гъвкавите, като свободното време в никакъв случай не трябва да остава извън плана ни;

- Да опишем задачите, които ни предстоят, в писмен вид (преносим, компактен план-календар) и да го поставим на видимо място. Можем да използваме за класифицирането на задачите квадрантите на следната таблица

Важни и неспешни	Важни и спешни
Неважни и неспешни	Неважни и спешни

- Да записваме задачите си със съответните срокове и начални дати, като преценим реалистично времето за тяхното успешно приключване, вкл. поставяйки наши лични срокове, независими от външните изисквания;
- Да се научим да си поставяме добре обмислени цели – ясни, позитивно формулирани, постижими, непротиворечиви, с ясен алгоритъм за тяхното постигане;
- Да не отлагаме „малките” задачи (не само тях). Когато мотивацията ни за работа не е на много високо ниво, добре е да

започнем именно с някои бързи, лесни задачи, макар да не са най-спешните. Тяхното осъществяване, ще ни окуражи да се заемем с по-мащабните задължения с по-голям ентузиазъм и увереност;

- Да се опитаме да разделим по-трудните задачи на части. По този начин ще подходим към сериозната задача като към серия по-лесно решими казуси;
- Да проявим гъвкавост при планирането – ако не успеем да спазим планирания график стриктно, добре е да реорганизиране оставащата част от него;
- При необходимост да потърсим помощ и подкрепа от колеги, роднини, семейство и др., и да се научим да делегираме задачи;
- Да се опитаме да поддържаме концентрацията си на оптимално ниво, с подходящ ритъм на почивка/сън/спорт/общуване с близки и приятели;
- Да редуваме видовете задачи, тъй като разнообразието ще поддържа концентрацията ни за по-дълго време;
- При възможност, да се захванем с най-важните задачи, когато сме в най-добро физическо и психическо състояние през деня;
- Да избягваме пренатоварването и да разпределим задачите си максимално равномерно във времето;
- Да се стремим към реалистични постижения, тъй като идеята за свръхпостигания може да доведе до забавяне или неизпълнение;
- Да създадем по възможност, максимално уютни и комфортни физически условия на работното си място;

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

- Когато сме се посветили на спешна задача, да се опитаме да игнорираме разсейващи фактори като телефонни разговори, телевизия, приятели;
- Винаги да оставяме „резерв“ от време за неочаквано възникващи нови задачи или проблеми с планираните;
- Да оползотворяваме ефективно времето докато пътуваме или чакаме;
- Да се въоръжим с търпение, информационна обезпеченост, аналитичност и гъвкавост;
- Да се опитаме да гледаме оптимистично на справянето с поставените задачи;
- Да се възнаградим, когато свършим задачите си навреме;
- Да се опитаме да се радваме на процеса на работа и на постигнатите резултати, а не да се фокусираме върху количеството отделено време за работа;
- Да се научим да отказваме учтиво, вместо да се заемаме със задачи, с които сме убеден, че няма да се справим или ще отнемат от свободното ни време, планирано за забавление.

Управление на емоциите (и мислите)

- Да приемаме емоциите си. Голяма част от проблемите ни се крие в това, че крием или се притесняваме от емоциите си. Много често сме склонни да използваме защитни механизми като отричане, потискане, рационализация и др. Това често акумулира напрежение и води до избухване с голяма, често

саморазрушителна сила. Затова е добре да бъдем искрени пред себе си и да изразяваме емоциите си. Ако се чувстваме гневни, сърдити, онеправдани – по-добре да излеем това и да се освободим от негативните емоции. Има редица лесни начини за подобно освобождаване. Описването на това, което чувстваме е само една от множеството техники.

- Да поемаме ежедневни рискове. Не става въпрос за опасни или застрашаващи дейности. Да задоволяваме потребността си от експериментиране, разнообразие и преживяване на нови емоции. Те могат да бъдат и във вид на фантазии.
- Да живеем в настоящето, тук и сега. Товарът от миналото или непрекъснатите планове за бъдещето могат да бъдат полезни, само ако не доминират настоящето и ако не пораждат вина и тревожност у нас. Ако са доминанта, те могат да ни откъсват от това, което е реално – а именно от това, което сме ние, което мислим, чувстваме и правиме тук и сега.
- Да се самонаблюдаваме. Да се научим да разпознаваме емоциите си – това ще ни помогне да ги управляваме в своя полза.
- Да се усмихваме и да проявяваме чувство за хумор по-често.
- Да определим и следваме свои собствени ценности. Живеенето по чужди стандарти и рамки рано или късно ескалира и поражда гняв и негодувание.
- Да идентифицираме и залагаме на силните си страни. Не си струва да хабим усилия да бъдем перфектни в нещо, което не ни

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

се отдава. По-скоро е добре да се насочим към тези неща, които са ни се удават по-добре.

- Да бъдем критични и обективни към собствените си мисли и емоции. Ако следим как протичат мислите ни, коя мисъл какво провокира, ще постигнем много по-добра степен на себепознание, което от своя страна ще ни даде възможност да се контролираме.
- Да отделяме време за грижа за другите.
- Да правим поне едно нещо, което обичаме и да си доставяме удоволствие.
- Да се освободим от излишния товар. В живота на всеки има поне едно неприятно задължение, което е наследство по-скоро в нашето съзнание, отколкото очакване от страна на други хора да го изпълняваме. Добре е да идентифицираме подобни задължения и да ги отстраним от ежедневието си.
- Да организираме средата си така, че да сме заобиколені от приятни цветове, аромати, звуци. Това се отразява на цялостното усещане за благополучие.
- Да търсим вдъхновение. Можем да открием вълнуващи преживявания и вдъхновение във всичко, което ни заобикаля. Важното е изборът да е значим за нас, не за други хора.

3.3. Поддържане на баланса семеен – професионален живот

Въпреки че трудно могат да се изведат „универсални” правила и рецепти поради факта, че всеки човек е уникален, има няколко основни принципа, които могат да ни помогнат да се почувстваме по-балансиранни. Те са изведени на основата на общовалидните фактори, които карат хората да възприемат живота си като по-удовлетворителен и да се чувстват по-щастливи. Малките неща от ежедневието, както и малките промени, които са лесни за изпълнение, могат да провокират осезаеми резултати. Единственото необходимо е да мислим повече за себе си и собственото си съхраняване, вместо да го отлагаме за следващия ден. Принципът е същият като при вземането на тежко емоционално решение – когато влагаме много емоции или сме в ситуация, която е важна за нас и провокира чувства, проблемите ни изглеждат неразрешими и много по-страшни, отколкото ако видим друг човек в същата ситуация. Абстрахирайки се от силата на афектите, далеч по-рационално и безболезнено можем да преценим ситуацията и да направим правилния избор.

По отношение на запазването на баланса професионален – личен живот това означава единствено да отделяме повече време на този въпрос и съзнателно да го поддържаме, за да не изпаднем в омагьосан кръг. Ето и някои простички насоки:

Откриване на собствения баланс

Работещите модели са лично изградените от нас, които най-добре отговарят на нашите ценности и цели. Докато следваме „Трябва да се справя...”, „Щом тя/той може, значи и аз мога...” ... живеем по чужди

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

сценарии. Другите не са мярка в това отношение. Ние сме тези, които най-добре познават своите потребности и какво ни прави благополучни. Добре е да обръщаме повече внимание на своя вътрешен глас и интуиция. Да си помислим и да оценим кое ни кара да се чувстваме добре.

Да не възприемаме ежедневието като поредица изпитания

Това е порочната позиция на мислене „Имам да свърша хиляди неща“, „Трябва да реша всичко сам/а/ сега“. Наградата от подобни мисли е желаната цел да се почувстваме справящи се и „герои“. На практика това, което се получава е, че сами се товарим прекомерно и без това да е необходимо.

Търсене на помощ и подкрепа

Често се въздържаме от това да потърсим помощ – дали поради гордост или от притеснение да не тревожим и занимаваме другите или от нагласата ни към перфекционизъм или липса на увереност. Ние обаче се нуждаем както от помощта на другите в определени моменти, така и от правилно и равномерно разпределяне на задълженията, без да изземваме функциите на хората около нас.

Равносметка за ролята на адреналина в нашия живот

Адреналинът, който се отделя в напрегнати и стресови ситуации, ни кара да се чувстваме живи и изпълнени с енергия, но това са всъщност състояния, в които реакциите ни са предизвикани от необходимостта да се справим с опасност, необходимостта да реагираме. На практика тази

енергия не е здравословна, а изчерпваща. Хроничното повтаряне на подобен модел от една страна повишава нивата на стрес, а от друга създава зависимост и нужда от търсенето му. При липсата му ставаме раздразнителни, може да се почувстваме без тонус и даже потиснати. След изживяване на силно стимулиращо събитие е добре да си дадем съзнателно почивка и да се отдадем на рутинни занимания, за да може да се успокоим.

Да се опитаме да мислим, че е достатъчно нещата да са „Достатъчно добри” и не е нужно винаги да бъдат „перфектни”

Девет от десет или много добър 5 вместо отличен 6. А всъщност кой дава тази оценка – не е ли тя плод на нашите мисли? Не се ли престараваме заради следването на нашите собствени стандарти? И не се ли опитваме да правим нещата сами заради собствения си перфекционизъм вместо да позволим и на други да се включат?

Да се научим да казваме „Не”

Понякога отказването или изказването на простата думичка „не” е предизвикателство. В много случаи поемаме ненужен товар с ясното съзнание, че е такъв просто, за да не кажем „не”. Отказването на ненужни или непосилни молби или задачи не е свързано с необходимостта от оправдаване. Можем да се научим под формата на репетиции и упражнения да произнасяме думичката „не” така, че да се освободим от ирационалния импулс да се съгласяваме и поемаме всичко.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

В някои случаи „не” може да бъде директно „Не, не мога да направя това”. В други „не” може да бъде обосновано „Не, не мога – утре трябва да приключа проекта”. Въпросително „не” – „Не, не мога да направя това, но мога ли да ти помогна с друго?” И едно „измъкващо се не” – „Не, не мога да направя това днес”. Спрямо човека или ситуацията винаги можем да се възползваме поне от един от вариантите.

Да си запазим свободен уикенд

Времето за себе си. Време, което да използваме за свои собствени предпочитания, нужди и по начина, който ни харесва. Време, през което телефонът ни ще бъде изключен, освен ако ние не желаем да се свържем. Време за релаксация и бягство от ежедневието.

Време за себе си поне една вечер от седмицата

Както и принципа за поне един уикенд месечно, без да проверяваме трескаво пощата си и да сме нащрек дали няма да звънне телефона. Нашето време, което можем да отделим за любими свои занимания по начина, по който ние искаме това.

Да не прекриваме линията работа – личен живот

Колкото и да е претоварен денят и колкото и незавършени задачи да са останали, преди да излезем, трябва да се опитаме да не пренасяме стреса навън. Можем да си напишем списък за следващия ден, следващата седмица. След това да оставим списъка на бюрото и да го погледнем,

преди да затворим вратата – той остава там до следващия път когато го видим.

Поставяне на цели

Да се постараям да разграничим цели, които имаме сами за себе си – в професионален и в личен план. Къде съм? Какво искам да постигна? Какво правя, за да постигна целите си? Добре е да помним влизането и излизането от роля, ако напр. от 9 до 18 часа сме в ролята на професионалист, от 18 до 20 часа в ролята на приятел или родител и т.н. В тази връзка има няколко малки полезни неща, които могат да ни помогнат – да си водим дневник. Това ще помогне да се видим и „прочетем“ отстрани и да не пропускаме кое е наистина ценно за нас и кое ни докосва. Можем всеки ден или поне веднъж на няколко дни да планираме нещо, което ни забавлява – напр. малки подаръци за себе си. Те могат да варират от разходка в парка до любим сладолед или посещение на изложба. Хубаво е да помислим за няколко от линиите, които следваме: Какво искам да започна да правя, но не съм направил до сега? Какво е добре да спра да правя? Какво е добре да продължа да правя? На какво е добре да наблегна повече? На кое е добре да не отдавам толкова значение? Какво мога да започна да правя по различен начин?

Да отделяме време за срещи с приятели и близки

Това поддържа чувството, че ни приемат и харесват такива, каквито сме. Без да се налага да се доказваме непрекъснато и да търсим положителна оценка. В допълнение общуването с хора, които сме

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

допуснали до себе си, е от основно значение, защото осигурява чувството за свързаност

Да преоценим собствените задачи

Добре е да помислим кои са сферите от живота, които усещаме, че са загуба на време и енергия, които не ни дават възможност да се развиваме и да намалим времето и усилията, които им отдаваме. Можем да използваме освободения ресурс за това, което ни е приятно.

Малката почивка ни дава много енергия

Обикновено си казваме „Да свърша и това и после...” а „после” все не идва. На практика се оказва, че даже и след кратка 15-минутна почивка човек е значително по-работоспособен и мисли по-бързо и ефективно.

Да се фокусираме само върху едно нещо в определен момент

Колкото и да ни се иска, не можем да изпълняваме перфектно едновременно всички значими за нас роли. Не можем едновременно да сме на работа, да се грижим за децата, да отделяме внимание на партньора си и да се веселим с приятели. Мислейки едновременно за всичко, което *трябва* да направим и *искаме* да направим, се създава хаос и усещане за несправяне. Необходимо е да мислим единствено за това, което правим в момента. Мисленето „тук и сега” е ползотворно и води до добри резултати. Създаването на предварителен график и рамка помага за влизането и излизането от роля.

За да се създаде и поддържа баланс по отношение на всички роли, аспекти на реализация и да се постигне равновесие между професионална изява и изява в неформалната сфера, е нужно:

ДА

- определям какво най-лошо може да се случи;
- действаме решително;
- задаваме въпроси;
- коригираме грешките си;
- бъдем смели;
- осмислим границите на възможностите си;
- си изготвим график.

НЕ

- се преструваме, че сме уверени когато сме изплашени;
- допускаме следването на нереалистични цели и очаквания;
- се опитваме всеки път да изпълним всичко 100%;
- поемаме едновременно прекалено много рискове;
- се отказваме прекалено рано, както и да не протакаме прекалено, ако нещата не вървят;
- губим надежда;
- се придържаме към неработещи планове и модели.

При необходимост от вземане на важни решения за себе си да:

1. Определим ясно целта си и желания резултат;
2. Определим какви са възможните алтернативи;

3. Сравним алтернативните възможности и изберем най-добрата алтернатива;
4. Приведем решението си в изпълнение;
5. Контролираме и променяме в хода на изпълнение

В каквато и последователност, което и от гореизброените неща да изберем да практикуваме, много скоро усещаме ползите. Промяната се задейства от само себе си и е свързана с изпитваните приятни емоции. Скоро ще забравим, че се „налага“ или „трябва“ да полагаме усилия и ще го правим само защото ни е приятно.

3.4. Как да подобрим общуването си с другите

В ежедневието във формалните и неформалните взаимоотношения с другите изпадаме в конфликтни ситуации. Даже и да не си даваме сметка, те ни напрягат по специфичен начин и ако се научим да ги овладяваме, ще си спестим стрес, който се натрупва без да си даваме сметка за това, и ще запазим психичното си благополучие.

В известна степен конфликтите се решават в зависимост от хората и конкретната ситуация. В тази връзка има няколко основни разграничения на типове хора, които помагат за управлението на конфликтните ситуации. Килмън и Томас (1977) извеждат няколко основни типа според начина на поведение в конфликтни ситуации:

1. **Конкурентен** – този тип хора остават твърди в позициите си и знаят какво искат. Обикновено изхождат от позицията на

властта, експертизата, която имат или умението си да бъдат убедителни. Този стил на поведение е особено полезен при ситуации, които изискват бързо вземане на решение. От друга страна, у околните остава усещането за неудовлетвореност и пренебрегване в обичайните ежедневни ситуации. При този подход потребностите на другите не се отчитат.

2. **Сътрудничещ** – това са хората, които предпочитат да си сътрудничат с другите и обръщат внимание на потребностите на всички. Те съумяват да създадат у всекиго усещането, че е важен. Този стил е подходящ в ситуации, в които има различни гледни точки и е добре те да бъдат обмислени при търсенето на добро решение.
3. **Компромисен** – тези хора се стремят да стигнат до решение, което е компромисно за всички участващи в процеса. Този стил е подходящ когато конфликтът е по-важен от цената на изгубената позиция. Това е най-лесното, но не и ефективно решение.
4. **Приспособяващ се** – този стил е характерен за хора, които искат да отчетат нуждите на другите и могат да направят това с цената на пренебрегване на собствените си нужди. Подходящ е когато по-важно е да се запази спокойна атмосфера, отколкото да се постигне победа на всяка цена. Конфронтацията се избягва, но проблемът остава нерешен.
5. **Избягващ** – това са хората, които се опитват да избегнат конфликта на всяка цена, като са готови да приемат и чужди решения само за да не засегнат нечий чувства. Това почти във

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

всички ситуации е неефективен подход – този подход не води до никакво решение.

В конфликтни ситуации запазването на добрите взаимоотношения е главен приоритет. В тази връзка е необходимо да разграничим хората и взаимоотношенията от реалните проблеми. По този начин ще имаме по-обективна оценка за ситуацията. Нужно е да обърнем внимание на това какви и чии интереси са засегнати. Първо, трябва да съберем информация и да изслушаме всички гледни точки и едва след това да изложим мнението си, като се придържаме към фактите. След това можем да говорим за възможните решения с останалите.

1. Определяме ситуацията – перифразираме, повтаряме, обобщаваме.
2. Събираме допълнителна информация – слушаме внимателно, за да разберем причината за конфликта и различните гледни точки. Изясняваме въввлечените емоции и сме гъвкави.
3. Определяме проблема в конфликтната ситуация (трябва да имаме предвид, че често различните хора виждат различни причини за проблема).
4. Събираме всички възможни предложения за намирането на решение.
5. Обсъждаме решението.

Проследяваме внимателно цялата верига – внимателно определяме целта си и какво искаме да предадем. Необходимо е да помислим за

характеристиките на аудиторията и да потърсим обратна връзка, за да разберем как е прието съобщението ни.

Не трябва да използваме оценки и обвинения, а да споделим, че се опитваме да създадем добра атмосфера. Необходимо е внимателно да наблюдаваме начина, по който си взаимодействат хората. Трябва да потърсим възможност да разговаряме с човека, който по някаква причина се оказва, че дразни останалите, като бъдем внимателни и поддържаме позицията, че намерението ни е да бъдем полезни. Необходимо е да осигурим положително подкрепление, когато видим, че човекът се опитва да внесе промяна.

Единственото „правило“, което не трябва да забравяме, е да се фокусираме върху проблема, а не върху човека. Ако недоразумението прерасне в лични нападки, повишен глас или груб тон, разговорът вече става невъзможен и е по-добре да направим пауза.

Добре е да използваме възможно повече изречения, които включват „Аз“ в началото „Аз се чувствам обиден, ако закъсняваш без предупреждение“ – по този начин демонстрираме, че ние поемаме отговорността за своята емоция, а не обвиняваме другия, както например в постановката „Ти никога не предупреждаваш, че ще закъснееш“. Подобно просто преформулиране води до значително по-ефективна комуникация

Конфликтите са нормална част от процеса на общуване, а овладяването им в голяма степен се свежда до това да реагираме навреме и адекватно.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

За разрешаването на конфликти много добър ефект има смяната на роли. Хората обикновено се притесняват, когато трябва да играят роли и дали ще се справят добре. Една техника, която помага за преодоляване на бариерите, е да оставим хората да ни помогнат в избора, което ще ги накара да се чувстват и по-включени в процеса. Трябва да следваме следните стъпки:

1. Определяне на ситуацията – събиране на хората заедно, описване проблема и стимулиране на откритото му свободно обсъждане.
2. Добавяне на възможно повече информация и подробности, така че да се пресъздаде „реална” ситуация. Всеки участник трябва да е запознат с проблема и готов да участва в решаването му.
3. Разпределяне на ролите.
4. Проиграване на сценария – всеки участник поема ролята си и ако се налага, изпробва различни подходи в поведението си.
5. Дискутиране на наученото.

Важните принципи за решаване на конфликт са:

1. Определяне на естеството на конфликта.
2. Създаване на позицията – не сме един срещу друг – ние заедно сме срещу проблема.
3. Определяне на общото във възгледите и точките, в които възгледите се разминават.
4. Разграничаване на фактите, каквито са, от интерпретацията на различните гледни точки.

5. Залагане на уменията за активно слушане, като чулото се преформулира и повтаря.
6. Идентифициране на съществуващите бариери.
7. Наблюдаване на езика на тялото – поддържане на изправена стойка и контакт с очи. Запазване на необходимата дистанция – лично пространство между вас и другите.
8. Задаване на въпроси преди даване на отговор.
9. Изграждане на доверие.
10. Засвидетелстване на готовност за обмен и обсъждане на различни идеи и гледни точки.

Предлагаме два забавни теста.

Предложените по-долу два интересни теста по-скоро с практико-приложна (отколкото със строго научна дагностична) насоченост са предназначени да подмогнат себerefлексията ни относно определени специфики на нашето поведение и комуникацията с другите във формалните сфери на изява и реализация.

По-конкретно първият е насочен към това да преценим необходимо ли е да помислим за адаптиране на собствения си стил на поведение на работното място.

	съгласен несъгласен
1. Хората ме смятат за оптимист.	12345678910
2. Имам ясна представа какво искам от живота си и къде искам да съм след десет години.	12345678910
3. Бързо ми минават разочарованията.	12345678910

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

4. Пиша си списъци със задачи и листчета за напомняне.	12345678910
5. Когато възникне проблем, твърдо вярвам, че може да бъде решен в зародиш.	12345678910
6. Като цяло в живота ми всичко се получава перфектно.	12345678910
7. Когато правя нещо, което ми е интересно, губя представа за времето.	12345678910
8. Чувствам се добре да оставя ситуацията отворена.	12345678910
9. Поддържам концепцията, че има място и време за всичко и всичко е наред.	12345678910
10. Смятам, че „решаването на конфликти” е една от задачите, с които трябва да се справям.	12345678910
11. Смятам, че няма смисъл да губя енергия и да се тревожа за това, че нещата може да не се получат.	12345678910
12. След като се заема с нещо, никога не се отказвам, даже и нещата да са срещу мен.	12345678910
13. Обичам да експериментирам с нови дейности, занимания и места.	12345678910
14. Винаги отделям време да планирам и определя приоритети преди да се заема с дадена задача.	12345678910
15. Търся по-скоро възможностите, отколкото	

да чакам те да почукат на вратата ми.	12345678910
16. Обичам предизвикателствата, защото те дават възможност за учене на нови неща и развитие.	12345678910
17. Имам собствени цели какво искам да постигна в живота.	12345678910
18. Винаги съм открит/а/ за изненади и спонтанни авантюри.	12345678910
19. Едно от най-важните ми качества е доброто ежедневно планиране и разпределяне на задачите.	12345678910
20. Харесва ми да управлявам промените и сам/а/ търся възможности за промяна.	12345678910
21. Чувствам се добре в кожата си и от целите, който съм постигнал/а/ до момента.	12345678910
22. Лесно мога да се концентрирам върху задачата, която изпълнявам, без да се разсейвам.	12345678910
23. Най-големият ми страх е изпадането в рутина.	12345678910
24. Една от най-силните ми страни е че извличам полза от объркването.	12345678910
25. Тъй като мога да предвидя възможните трудности, нямам толкова проблеми с това като другите.	12345678910

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Сумирайте получените точки в долните пет групи според номера на въпроса. Доколко добре се справяте от само себе си? Коя от долните групи качества се цени високо във вашата организация?

Позитивен

1. _____

6. _____

11. _____

16. _____

21. _____

общо _____

Фокусиран

2. _____

7. _____

12. _____

17. _____

22. _____

общо _____

Гъвкав

3. _____

8. _____

13. _____

18. _____

23. _____

общо

Организиран

4. _____

9. _____

Проактивен

5. _____

10. _____

14. _____

15. _____

19. _____

20. _____

24. _____

25. _____

общо _____

общо _____

Колкото по-висок брой точки сте събрали, толкова по-адаптирани сте към средата. Колкото по-малко са събраните точки, толкова повече усилия остават за нагаждане на личния ви стил към очакванията на организацията във всяка от очертаните области.

Вторият инструмент е ориентиран към осигуряването на оценка за това, как другите ни възприемат и реагират на нас като комуникативни партньори. Отговорете на долните въпроси, като отговаряйте за момента, не как сте се чувствали в миналото или как бихте искали да бъдете в бъдеще.

1) Кога се чувствате най-добре?

а) сутрин

б) следобед или вечер

в) нощем

2) Обикновено вървите:

а) много бързо, с големи крачки

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

- б) с умерено темпо и малки бързи крачки
- в) не много бързо, с изправена глава и поглед, отправен напред
- г) не много бързо, с наведена глава
- д) много бавно

3) Когато разговаряте с някого и сте прави:

- а) кръстосвате ръцете си
- б) държите ръцете си стиснати
- в) едната или и двете ви ръце са на хълбоците
- г) докосвате човека, с когото разговаряте
- д) докосвате ушите, брадичката или косата си

4) Когато си почивате, предпочитате:

- а) краката ви да са един до друг
- б) да кръстосате крака в) да изпълнете краката си
- г) краката ви да са свити под вас

5) Когато нещо наистина ви забавлява, вие:

- а) се смеете широко и шумно
- б) смеете се, но не шумно
- в) тихо се смеете
- г) леко се усмихвате

б) Когато сте на парти или събиране, вие:

- а) влизате шумно така че всички да ви забележат

б) влизате тихо и се оглеждате да намерите познати лица

7) Работите много усилено, концентрирали сте се и ви прекъсват.

Вие:

а) приветствате почивката

б) чувствате се изключително

раздразнени в) между двете крайности

8) Кой от долните цветове предпочитате?

а) червен или оранжев

б) черен в) жълт или

светлосин

г) тъмносин или лилав

д) бял е) кафяв или

сив

9) Когато си легнете в леглото, в момента на унасяне преди заспиване, позата ви е:

а) легнали по гръб

б) легнали по корем

в) на една страна, леко свити

г) с глава върху ръката

д) с глава под завивката

10) Често сънувате, че:

а) падате

б) биете се или се борите

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

в) търсите нещо или някого

г) летите или се носите по водата

д) обикновено не си спомняте сънищата

си е) сънищата ви винаги са приятни

Точки

1а	2	5а	6	9а	7
1б	4	5б	4	9б	6
1в	6	5в	3	9в	4
---		5г	5	9г	2
---		5д	2	9д	1
2а	6	6а	6	10а	4
2б	4	6б	4	10б	2
2в	7	6в	2	10в	3
2г	2	---		10г	5
2д	1	---		10д	6
---		---		10е	1
3а	4	7а	6		
3б	2	7б	2		
3в	5	7в	4		
3г	7	---			
3д	6	---			
4а	4	8а	6		

4б	6	8б	7
4в	2	8в	5
4г	1	8г	4
---		8д	3
---		8е	2

Общо_____

Над 60 точки

Хората ви възприемат като човек, с когото „трябва да се внимава”. Възприемат ви като суетни, центрирани върху себе си и изключително доминиращи. Може да ви се възхищават и да искат да бъдат като вас, но не винаги ви имат доверие и склонни да се доближат до вас.

51 - 50 точки

Хората ви възприемат като ентузиазирани и импулсивни, родени лидери, които винаги вземат бързо решения и при това правилните решения. Смятат, че сте смели и авантюристи, които са готови да пробват всичко и обичащи предизвикателствата. Обичат вашата компания заради заразителното ви излъчване.

41 - 50 точки

Хората ви възприемат като жизнени, очарователни, забавни, практични и винаги интересни, винаги в центъра на внимание, но достатъчно добре балансирани. Смятат също така, че сте вежливи и разбиращи.

31 - 40 точки

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Хората ви възприемат като здравомислещи, внимателни и практични. Смятат, че сте умни, надарени, но скромни, хора които не се сприятеляват лесно, но които са изключително лоялни към приятелите си.

21 - 30 точки

Хората ви възприемат като усърдни, изключително внимателни, бавни и упорито целенасочени. Биха се учудили, ако направите нещо импулсивно, очакват по-скоро от вас внимателно да проучвате всичко от всеки ъгъл и едва тогава да вземете решение.

под 21 точки

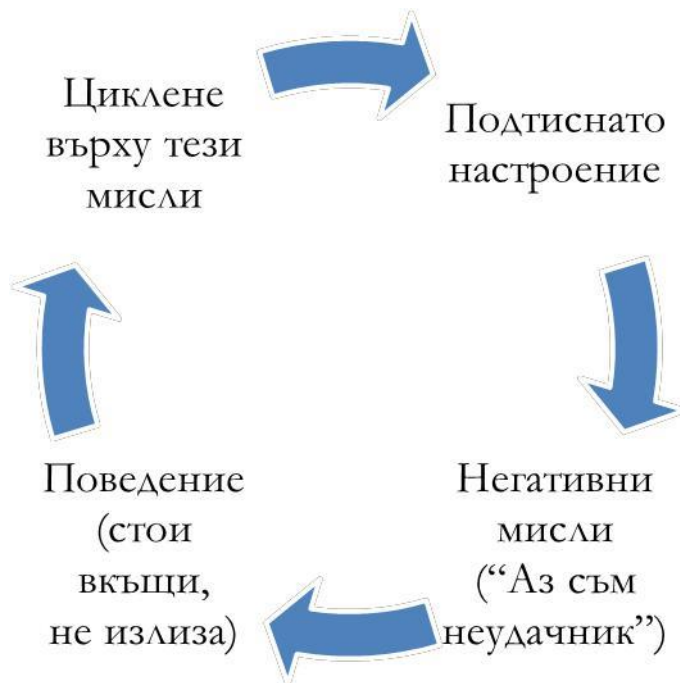
Хората ви възприемат като срамежливи, нервни и нерешителни, като човек, който винаги намира проблеми даже и там, където не съществуват. Някои даже могат да ви смятат за скучни. Само тези, които ви познават добре знаят какви сте.

Усмихнете се! Това е само забавен тест, но може да ви накара да се замислите за някои полезни неща.

Намирането на правилния начин за овладяване на конфликтите се определя и от вашите предпочитания и умения, както и основно от различните ситуации и хора, с които общувате. Не е необходимо винаги и във всички случаи да се опитвате да омиротворявате или обръщате ситуацията. Това, което е важно, е да се чувствате уверени и екипирани с умения. Само по себе си това ще ви вдъхне самочувствие и ще реагирате на конфликтните ситуации в значително по-лека степен.

3.5. Когнитивни модели и промяната им

Мислите ни влияят върху емоциите и поведението ни. Така например, негативните мисли ни карат да изпитваме негативни емоции като тревожност, страх, гняв, тъга и др., и понижават равнището на психичното ни благополучие. Тези негативни емоции от своя страна влияят негативно върху поведението ни и могат да доведат до демотивация, отдръпване, изолация и др. Подобно поведение пък от своя страна обикновено задълбочава негативните ни мисли и т.н. Така стигаме до т.нар. „порочен кръг”, при който негативността на мисли, емоции и поведение може да се задълбочава (фигура 18).



Фигура 18. Диаграма на порочния кръг

За да можем да разпознаваме порочния кръг, в долната таблица 22 представяме някои примери за връзките между мислите и свързаните с тях емоции

Таблица 22. Мисли и провокирани емоции

Мисъл	Емоция
Аз съм в опасност и няма да мога да се справя	Тревожност Страх
С мен се отнасят несправедливо и не мога да го понеса	Гняв
Няма надежда – аз не струвам нищо, никой не ме харесва и нищо няма да се промени	Депресия

Автоматичните мисли се задействат от образ, от спомен, от физическо усещане, звук или просто от усещане. Ние автоматично ги приемаме за верни и не оспорваме валидността им, за другите може да са ирационални от пръв поглед, но за нас те са наши и са автоматични, не се замисляме и съответно, не спираме процеса на действието им. В повечето случаи хората не възприемат ситуацията обективно, а реагират на нея в зависимост от собствената си интерпретация. Ако човек възприема света като агресивен и нараняващ, а себе си като неспособен да се справи, възприема реалността по изкривен начин и намира опасности и заплахи дори, когато такива не съществуват. В поведението си остава пасивен, изпитва тревожност, мислите продължават да бъдат в линията „Никой не ме харесва, ще се проваля”.

Един пример за процеса на ескалиране на гнева:

Ситуация: приятел закъснява за среща – **мисли:** Приятелят ми закъснява, защото не го е грижа за мен – **емоция:** раздразнение, гняв, бяс –

физически симптоми: треперене, налягане на мускулите, затруднено дишане – **поведение**: критикуване, викане. Мисълта, че нещо обективно е причина за закъснението, се пренебрегва. Реакцията е вече налице.

Неадекватните реакции изтощават и могат да доведат до хроничен стрес. Неговите симптоми са:

физически:

- умора;
- нарушения на съня;
- болки в стомаха;
- болки и напрежение в мускулите;
- главоболие;
- обилно потене;
- отслабване на имунната система;
- болки във врата и гърба

емоционални:

- загуба на мотивация;
- повишена раздразнителност и гняв;
- тревожност;
- депресивност и тъга;
- безпокойство;
- трудно концентриране;
- честа смяна на настроеността

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

поведенчески:

- нездравословно хранене (липса на апетит или преяждане);
- злоупотреба;
- социална изолация;
- гризане на ноктите

Порочният цикъл на депресивните състояния е:

Събуждам се сутрин с мисълта, че нищо няма смисъл и е пълна каша.

Това провокира усещането за умора и поведението да си остана в леглото.

Изходът е човек да промени фокуса си върху ситуации и моменти, в които се справя и да си дава сам награди за постиженията си.

Спрете! Направете малка пауза и си поемете дъх.

Задайте си въпроса: На какво реагирам? Какви мисли допускам?

Реални и обективни ли са спрямо ситуацията?

Това е само илюстративен пример как можем да се научим да разпознаваме и следим мислите, които са тровеци за нас. Следвайки общата рамка, можете да индивидуализирате много и различни начини на преформулиране на мислите и поведението, превръщайки ги по този начин в нагласа, която ще промени поведението ви, а на свой ред ще провокира и позитивни емоции. „Порочният” кръг от негативно мислене-емоции-поведение може да се промени като работим в 2 посоки:

1. от мислите към поведението и
2. от поведението към мислите.

Работата и в двете посоки може да осигури позитивна промяна и в емоционален план.

3.6. Повишаване на личното усещане за благополучие

Следват няколко полезни стъпки за повишаване на усещането за лично благополучие. Те звучат до голяма степен като съветите, които сме чували безброй пъти в живота си. Причината да ги включим тук е да ви обърнем внимание и да ви накараме да се замислите върху смисъла им. Приемането на една мисъл не означава непременно следването ѝ. Опитайте се за всяко долу изброено да си дадете отговор в каква степен се отнася до вас и най-важното – какво правите, за да следвате този принцип. Отговорите сами ще ви покажат посоката на бъдещи действия.

Да обичаме себе си!

Да ценим своите избори и ценности, да не се самокритикуваме и да се уважаваме и приемаме такива, каквито сме.

Да се стремим към повече **физическа активност** – тя се отразява благоприятно както на тялото, така и на духа ни.

Да отделяме време за **хоби** или усвояване на **нови умения**. Това увеличава увереността и повишава самооценката.

Да правим неща, които са ни **забавни** и ни дават възможност да проявим креативност.

Да **помагаме** на другите – това ще повиши собственото ни усещане, че правим смислени и ценни неща.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

Да релаксираме – т.е. да си отделяме „лично време”, в което да си позволим да се отпуснем и помечтаем.

Да се опитваме да виждаме ситуациите в цялост – когато човек е емоционално притеснен, обикновено има стеснено съзнание и пропуска важни детайли. Техниката „**смяна на ролята**” е особено полезна – представете си, че трябва да посъветвате свой близък какво да направи в същата ситуация.

Да приемаме действителността – в някои случаи не можем да променим обстоятелствата. В наши ръце остава ключът да променим до каква степен те ни влияят.

В края на деня да си припомним поне **три хубави неща**, които са ни се случили. Първата ни реакция може да е, че няма такива неща. А какво стана с телефонния разговор с приятел? Или чашата ароматно кафе?

Да се усмихнем няколко пъти през деня – може и на непознат на улицата.

Да помислим какво наистина ни прави щастливи и какво означава щастието за нас? Кога за последен път се почувствах щастлив? Каква беше причината? Често хората пропускат да „регистрират” значението на истинските стимули на щастието и следват заблудата, че е необходимо нещо голямо или значимо. Големината и значимостта са индивидуални и не подлежат на обективно измерване.

Основно правило за щастието е изживяването на момента, тук и сега. Когато човек се фокусира предимно върху минали неуспехи или страха си от бъдещето, което е несигурно и неопределено, изпуска мига и живее с

вина и тревожност. Поддържането на връзката с момента тук и сега е това, което ни поддържа тонуса и усещането, че сме живи.

Техника на „хеликоптера”

Докато сме прекалено емоционално свързани, виждаме само частички от общата картина. Добре е да се дистанцираме, да се отдръпнем, за да видим повече. Като хеликоптер, който се издига над земята.

1. Спирам и поемам дъх
2. На какво реагирам – какво означава за мен тази ситуация
3. Какво означава тази ситуация за другите
4. Как би изглеждала тази ситуация на напълно страничен човек – например някой, непознат, с когото се разминавам на улицата?
5. Кое е най-доброто, което може да се направи в тази ситуация – и за мен, и за другите?

Определяне на мислите, чувствата и поведенията

1. Каква е ситуацията? Какви мисли и чувства провокира в мен? Какво стресиращо виждам в ситуацията? Какви физически промени наблюдавам в тялото си? Какво правя? Как съм се справял в подобни случаи преди?
2. Осъзнаване на връзката между мисли, емоции и поведение
3. Внасяне на промени на поведенческо ниво. Какво различно мога да направя този път? Познавам ли някого, който се е справил с подобна ситуация?

Техника „отровният папагал”

Представете си, че гледате папагал. Той не мисли, единствено повтаря. За съжаление, е отровен и единственото, което повтаря, е да ви критикува и да припомня кога не сте били успешни. Не ви ли се иска да покриете клетката? Да го накарате да заспи?

Направете нещо различно:

- концентрирайте се върху момента;
- използвайте някои техники за релаксация;
- говорете с близки хора;
- движете се;
- опитайте се да се освободите от част от ангажиментите си;
- отделете си време за креативни занимания;
- използвайте въображението си;
- научете се да общувате с другите по утвърждаващ себе си начин;
- определете целите, които искате да постигнете и си изгответе план – как и кога целите трябва да са конкретно формулирани и измерими. В тази връзка ги разбийте на максимален брой подцели, като не пропускайте да се поздравите след изпълнението на всяка една от тях;
- промените са постоянни и неизбежни, но това е пътят за непрекъснато лично развитие. Вие сте експерти и важна е вашата ориентация към бъдещето – какво искате да постигнете; миналото няма значение

Представете си, че докато сте спали, светът около вас се е променил според вашите очаквания. Няма как да знаете това, защото сте спали. Като

станете сутринта, какво ще видите в огледалото, за да разберете промяната? Наблюдавайте и отбележете максимален брой детайли: какво забелязахте първо? В какво видяхте отразена промяната? Какво ви носи това?

Изградете си „схема”, в която впишете възможно повече информация:

стара схема	нова схема
<p>Предишни убеждения</p> <p>Аз съм....</p> <p>Хората са...</p> <p>Светът е....</p>	<p>Сегашни убеждения</p> <p>Аз съм....</p> <p>Хората са...</p> <p>Светът е....</p>
<p>Предишни защитни механизми</p> <p>Ако.... То.....</p>	<p>Бъдещи защитни механизми</p> <p>Ако.... То.....</p>
<p>Предишни стратегии за справяне</p>	<p>Нови стратегии за справяне</p>

Отричащо мислене, депресивно мислене, тревожно мислене и реалистично мислене:

При **отричащото мислене** човек си казва: Няма проблем, всичко е наред.

При **тревожното мислене** казва: Скоро и аз, и семейството ми, ще бъдем на улицата.

Депресивно мислене: Няма надежда, аз съм безполезен и неудачник.

Реалистичното мислене е в следната концепция: Има проблем, пред който трябва да се изправя и който да реша. Нека премислим възможните

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

варианти и да изберем най-подходящия. Ако не знам как да се справя сам, ще потърся помощ.

Техники на дишане

Една от основните техники, която помага да се научим да изживяваме момента, е дишането. Техниката на дишане има за цел да ни помогне да се отпуснем, да не се опитваме да контролираме мислите и емоциите си и да ги оставим свободно да протичат. Наблюдаваме ги спокойни и ги приемаме.

1. Седнете удобно, затворете очи и осигурете гърбът ви да има добра опора.
2. Насочете вниманието си към дишането.
3. Оставете мислите, емоциите и това, което чуват от вас, да протичат спокойни и ги наблюдавайте отстрани и ги приемайте. Осигурете им цялото възможно пространство – без да ги оценявате или да се опитвате да ги контролирате.
4. Ако усетите, че се концентрирате върху определена мисъл или емоция, значи сте се разсеяли – просто пренасочете отново вниманието си върху дишането.

В различни моменти от деня насочвайте вниманието си върху дишането – усетете две вдишвания и издишвания и тялото си в този момент. Наблюдавайте мислите и емоциите си без да ги оценявате.

Концентрирайте се върху усещанията си. С всяка следваща тренировка ще усещате повече отпускане и лекота. С всяка следваща тренировка ще можете по-лесно да се абстрахирате от ежедневиия стрес.

Представете си, че съзнанието ви е море. По водата винаги има малки или по-големи вълни. Вълните променят и честотата, и големината си. Същото се случва и с мислите ни. Представете си как повърхността на водата се изглажда и успокоява... Ако има големи вълни с всяко издишване те намаляват и морето става все по-гладко и приветливо. Дишайте и наблюдавайте...

Тези отпускащи техники не изискват точно определено време – те са вашите техники за лично ползване. Може да отделите само 10-15 минути дневно. Добре е да си осигурите възможност за отпускане – място, на което да седнете или легнете. Не се изискват специални умения или следване на определен план. Вашата вълшебна градина, в която можете да влизате и излизате когато поискате.

3.7. Въображението като път към усещането за благополучие

Използването на въображението има невероятно въздействие. Образите, които виждаме и извикваме, могат да променят значително начина, по който се чувстваме.

1. Отпуснете се и седнете или легнете, така че да се чувствате удобно.
2. Представете си място, на което се чувствате спокойни и в безопасност. Това може да е място, което познавате, както и място на което мечтаете да отидете.

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

3. Огледайте се – вижте цветовете, усетете полъха на въздуха, чуйте звуците около себе си, наблюдавайте цветовете и формите. Какво виждате?
4. Усетете как се чувствате – на какво стъпват краката ви, движението, какво докосвате. Насладете се на това безопасно място.
5. Може да дадете специално име на своята „вълшебна градина“ да изберете един образ или символ, които да ви помогнат като ги видите или изречете, веднага да се пренесете отново там. Това е вашето лично място, което можете да посещавате когато и колкото пъти поискате. Да се насладите на спокойствието и сигурността, с които ви зарежда.

Цветно дишане

Друг вариант е да изпробвате „цветно дишане“. Ако се усещате напрегнати, поемете дълбоко син въздух. Това ще ви успокои. Сега издишайте червен въздух. Това е напрежението, от което се освобождавате. Повторете 3 или 5 пъти.

В заключение още веднъж ще припомним, че всичко в тази последна глава от книгата не е рецепта – основната цел, която има, е да ви накара да помислите до каква степен обръщате внимание сами на себе си, до каква степен отгатвате собствените си мисли и чувства и сигнали на тялото си.

Това е пряко свързано и с начина, по който общувате с другите.

Себепознанието е основната стъпка към избора на правилните

индивидуализирани стратегии, които са свързани с постигането на значими за вас цели. Постигането на тези цели осигурява по-високи нива на психично благополучие.

Да разхлабим „примката” на социалното сравнение

Ние, хората, сме социални животни и като такива имаме не само потребност да взаимодействаме и общуваме със себеподобни, но и да бъдем приемани, одобрявани, уважавани и обичани от тях. Още в ранна възраст авторитетите в семейството, а по-късно и тези сред съучениците, приятелите, колегите и дори сред популярни личности, които не познаваме лично, ни служат като модел за подражание и огледало за собствените ни убеждения, нагласи, поведение, постижения и амбиции. Можем ли да бъдем щастливи и удовлетворени, когато моделите и стандартите, които следваме са външни, когато се сравняваме с други хора? Дали и в какви случаи социалното сравнение (т.е. сравнението със стандарт извън нас) може да има благоприятен ефект върху психичното ни благополучие?

Както показват резултатите от едно от изследванията ни (Вж. Глава 2), по-високо е психичното благополучие на лица, които се сравняват с реални и познати, а не с имагинерни и непознати хора. Тези резултати ни дават основание да очертаем няколко важни насоки за повишаване и поддържане на психичното ни благополучие през перспективата на социалното сравнение:

1. *Важно е да избягваме да подражаваме на и да се сравняваме с хора, които не познаваме лично.* Подобно сравнение може да се отрази изключително негативно на нашата самооценка и

усещане за благополучие, тъй като няма как да имаме реалистична представа за онези, които не познаваме, нито пък за техния живот. Възможно е да ги идеализираме, ако са авторитет за нас, или точно обратното, да ги подценяваме, ако имаме предразсъдъци към тях. Независимо дали резултатът от сравнението ще е усещане за по-ниска собствена значимост или положение поради идеализиране, или за превъзходство поради предразсъдъчно отношение, и в двата случая представата ни за другия ще бъде стереотипна, изкривена и неадекватна. Например, сравнението на начина, по който живеем, с този на някоя популярна личност, може да ни потиска поради убеждението ни, че е невъзможно да постигнем идеализирания образ и начин на живот, който сме приписали на тази личност в представите си.

2. Не трябва да забравяме, че *всеки човек и неговият жизнен път имат своите силни, слаби и противоречиви страни и моменти.*

Всички неизбежно преминаваме през палитрата на живота от раждането до смъртта с всички произтичащи от това радости и несгоди. Тоест, добре е да се опитаме да изградим по-реалистична представа за себе си, другите и за света, в който живеем, като се научим да виждаме както нюансите, така и динамиката на обстоятелствата и перспективите за развитие пред всеки човек. Така няма да страдаме от усещането, че някой е „по-добър” от нас, че живее „по-добре” от нас, или че не можем да постигнем повече или да станем „по-добри”.

3. Необходимо е да си напомняме, *че социалните сравнения, свързани с материалното благосъстояние и придобивки на други хора, са особено подвеждащи и неблагоприятни за психичното ни благополучие.* Хората, особено онези с по-нисък социално-икономически статус, често се потискат, сравнявайки се с други, които имат повече материални блага и придобивки от тях самите. Хубаво е да си припомним, че както сочат резултатите от едно от изследванията ни, материалните блага нямат почти никакво отношение към щастието, а и не са от първостепенна важност за жизнената удовлетвореност. Това, което прави хората най-щастливи са положителните емоции, усещания и любовта, вътрешния мир и автономност, семейството и приятелите. А това, което ги прави удовлетворени, е свързано най-вече със семейството, работата и целите им.
4. Важно е когато правим социално сравнение и получаваме обратна връзка от други хора при подобно сравнение, *да не адресираме и етикетираме личността, а единствено постъпките и обстоятелствата,* било то своите или на други хора. Сравнение, насочено към личността, може да има доста опустошителен ефект върху нашата и чуждата самооценка и психично благополучие.
5. И накрая, но не и по-важност, е добре да осъзнаваме, че много по-важен е *онзи ресурс, онази неповторима индивидуалност, която носим вътре в себе си* и която никой не може да ни

отнеме; че това вътрешно богатство е много по-ценно от резултата от всяко сравнение с външен стандарт. Именно, това е ресурсът, върху който трябва да се фокусираме и развиваме непрекъснато, без да изместваме центъра от самите себе си върху който и да е друг човек или обект от средата. Някои хора го наричат „здравословен“ егоизъм. Това означава да се харесваме и приемаме такива, каквито сме, да се грижим за себе си и въпреки това да искаме да се развиваме, сравнявайки резултата от развитието си не с външен стандарт, а с постигнатото от самите нас на по-ранен етап от нашето развитие. Упованието на личностните ресурси е свързано със стремежа към постигане на вътрешен интегритет и хармония и със сигурност допринася за щастиято, удовлетвореността и субективното ни благополучие повече, отколкото който и да е стимул от външната среда (вкл. най-близките ни хора). А това е така, защото само, когато „сме“ можем да се радваме истински и на другите хора.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Създаването на тази книга е плод на дългогодишни изследвания, които провеждахме с много любов. Темата за психичното благополучие и неговите компоненти не спира да бъде актуална. Със скромния си принос се опитахме да очертаем някои важни тенденции, които са с научно-приложен характер.

Въпросът какво представлява и кое определя щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие е многоизмерен и няма как да бъде изчерпан. Опитът ни да внесем повече яснота в проблематиката може да се обобщи в едно ясно изречение, което да ни зареди с малко позитивизъм: Въпреки многобройните фактори, които ни влияят и определят вариациите в нивата на изживявано чувство на щастие, има една пета, образно казано, която зависи единствено от начина, по който ние управляваме и насочваме своите преживявания. Това в известен смисъл е успокояващо – щастието поне в известна степен е в нашите ръце. Ако не пропускаме красивите мигове, да се усмихнем на слънцето и да вдишаме въздуха, сами ограничаваме ресурса си да бъдем щастливи. Обратното, ако се опитваме и не пропускаме всяка възможност да бъдем позитивни, това ще ни донесе повече чувство на щастие, което пък доказано подобрява и здравословното състояние, и общото усещане за благополучие.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

Андреева, Л. (2007). Социално познание и междуличностно взаимодействие. София

Байчинска, К., М. Бакрачева и С. Савова. (2009). Статуси на психосоциална и национална идентичност, ценности и субективно психично благополучие в юношеска възраст, Издателство на БАН, ISBN 978-954-322-256-8

Бакалова, Д. и М. Бакрачева (2012). Динамика на съдържанието на профилните снимки във Фейсбук, *Българско списание по психология* (под печат)

Бакрачева, М. (2009). **Идентичността в 3 стъпки**. Парадигма, София, ISBN 978-954-326-104-8

Бакрачева, М., Бакалова, Д., Мизова Б. (2012). Структуриране на времето и възприемане на общуването във виртуалните социални мрежи: Качествен анализ на случаи. *Психологични изследвания* (под печат), ISSN 1311-4700

Бакрачева, М., Бакалова, Д., Мизова, Б. (2010). Локусът на стимулите като предиктор на щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие. В: Сб. материали от Юбилейна научна конференция с международно участие *Здравеопазването през 21 век*, 30.09–02.10.2010, Плевен, том 2, 592-596

Бакрачева, М., Д. Бакалова (2011). Теоретична рамка за изследване на виртуалната идентичност като компонент от психосоциалната

идентичност на е-потребителя, *Българско списание по психология*, 1-2, 63-82

Божинова Р., Таир, Е. (2005). Личностни особености и интерпретиране на негативни медийни излъчвания. – В: Джонев, С. и кол. (съст.) „**Трети национален конгрес по психология**”. Сборник научни доклади, София, 24-28

Божинова, Р., Таир, Е. (2004). Влияние на медиите върху психичното състояние на индивида. - В: сб. Материали от научна конференция **Психология пред предизвикателствата на новото време**”, Варна, 5-13

Мизова, Б., Бакрачева, М. (2009). Психологични ефекти и етични измерения на медийната реалност. В: Петрова, Е. (съст.) **Моралът в българските медии**. София, 199-206

Мизова, Б., Бакрачева, М. и Д. Бакалова (2010). Локус на стимулите и равнища на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие – изследване на взаимовръзките в български контекст. В: **Сборник доклади от научна конференция с международно участие на ЮЗУ Неофит Рилски “Психология – традиции и перспективи”** 29-31 октомври 2010 г., с-208-218

Силгиджан, Х., Карабельова, С. и К. Занкова (2008). Емпирични срещи на двете традиции в изследванията на психичното здраве. *Българско списание по психология*, 1-4, 868-876

Стоицова, Т. (2004). Лице в лице с медиите. Въведение в медийната психология. Изд. Просвета. София.

Таир, Е. (2011). **Лицата на щастието**. Личностни, професионални и межкултурни различия в психичното благополучие. С., Емайви консулт

Alesina, A., Di Tella, R, and MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics*, 88, 2009–2042

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). **Social Indicators of Well-Being**. New York, NY: Plenum Press

Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), **Subjective well-being. An interdisciplinary perspective** (77- 100). Oxford: Pergamon Press

Blais, J. J., Crig, W. M., Pepler, D., & Connolly, J. (2008) Adolescents Online: the importance of Internet activity choices to salient relationships, *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 522-536

Blanchflower, D. G. & A. J. Oswald (2004). Well-being over time in Britain and the USA, *Journal of Public Economics*, 88,) 1359– 1386

Botta, R. (1999). Television images and adolescent girls, body image disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22-41

Bradburn N.M.(1969). **The Structure of Psychological Well-Being**. Chicago: Aldine.

Brickman & Campbell (1971). *Hedonic relativism and planning the good society*. New York: Academic Press., 287–302

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927

Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5), 1061 – 1070

Campbell, A. (1981). **The Sense of Well-Being in America**. McGraw-Hill, 1981 (ISBN 0-07-009683-X).

Campbell, P. E. Converse, and W. L. Rodgers (1976). **The quality of American life. Perceptions, Evaluations, and Satisfactions**. Russel Sage Foundation, New York

Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., Cook-Flannagan, C. (1991). The tasks and daily life experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 425-451

Carstensen, L.L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current directions in Psychological Science*, 4, 151-156

Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181

Cattarin, J. A. et al. (2000). Body image mood and televised images of attractiveness: the role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 220-239

Clore, G. L., Schwarz, N., & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing. In R. S. Wyer, & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (2nd ed.; Vol. 1, pp. 323-418). Hillsdale, NJ: Erlbaum

Cornelis, J. (2010). Happiness, economics and public policy: A Critique. *Journal Happiness Study*, 11, 125-130

Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People, *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668 – 678

Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of personality and Social Psychology*, 54, 853-863

Crohan, S.E., Antonucci, T.C., Adelman, P.K. & Coleman, L. M. (1989). Job characteristics and well-being at midlife. *Psychology of Women Quarterly*, 13, 723-235

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. Experiencing flow in work and play. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of happiness*. Sydney: Random House. Cully, J.A., LaVoie, D., & Gfeller, J.D. (2001). Reminiscence, personality, and psychological functioning in older adults. *Gerontologist*, 41, 89-95

Davidson, R. J. (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity [Special issue Neural plasticity, sensitive periods, and psychopathology]. *Development and Psychopathology*, 6, 741-758

DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575

Diener, E. (1990) Issues in defining and measuring subjective well-being. Manuscript

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157

Diener, E. & Suh, E. (Eds.) (2000). **Subjective Well-Being Across Cultures**. Cambridge, MA: MIT Press

Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2001). New directions in subjective well-being research: The Cutting Edge
[http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW_DIRECTIONS.html]

Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science* 7(3), 181-184

Diener, E. & Diener, M. (1995) Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663

Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117

Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935

Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being. In B. P. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), **Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory** (329–358)

Diener, E. & Iran-Nejada, A. (1986). The relationship in experience between various types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1031-1038.

Diener, E. & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis and J. M. Haviland (Eds.). *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press, 405-415.

Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and Happiness, In: **Culture and Subjective Well-Being**. Diener, E., and Suh E. M. (Eds.) Cambridge, MA: MIT Press

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000). Income and subjective well-being: Will money make us happy? [<http://swarthmore.edu/SocSci/bscwar1/psyc89syl.pdf>]

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119–169

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychol. Sci.* 13, 81–84. doi: 10.1111/1467-9280.00415

Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324

Diener E, Suh EM, eds. 2000. *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, MA: MIT Press

Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864

Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (2010a). **International Differences in Well-Being**. Oxford: Oxford University Press

Diener, E., Horwitz, J., and Emmons, R. A. (1985c). Happiness of the very wealthy, *Social Indicators Research*, *16*, 263-274

Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985a). Intensity and frequency - Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(5), 1253-1265

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*, 403-425

Diener, E., Sandvik, E., and Larsen, R. J. (1985). Age and sex effect for emotional intensity. *Developmental Psychology*, *21*, 542-546

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., and Fujita, F. (1992) Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, *26*, 205-215

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., and Diener, M. (1993). The Relationship Between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research*, *28*, 195-223

Diener, E., Seligman, M. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest* *5* (1), 1-31

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim—Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. 8: Biswas-Diener, R. (2010b) 'New well—being measures: short scales to assess

Щастие и удовлетвореност от живота: в търсене на пътя към себе си

flourishing and positive and negative feelings', Social Indicators Research, 97(2), 143-156

DiMaggio, P. E., Hargittai, W. R. N. and Robinson J. P. (2001). Social implications of the Internet. *Review of Sociology* 27, 307-336

Dolan, P., Peasgood, T., & White, M.P. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology, 29, 94-122*

Donnerstein, E., Slaby, R.G. & Eron, L.D. (1994). The Mass Media and Youth Aggression. In: L.D. Eron, J.H. Gentry & P. Schlegel (Eds.). *Reason to hope: A psychological perspective on violence and youth*. Washington (DC): American Psychological Association.

Easterlin, R. A. (1995). "Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?". *Journal of Economic Behavior and Organization, 27 (1), 35-48*

Easterlin, R.A. (2001). Life cycle happiness and its sources intersections of psychology, conomics, anddemography. *The Economic Journal, 111, 465-484*

Ellison, C. G., Boardman, J. D., Williams, D. R., & Jackson, J. S. (2001). Religious involvement, ctress, and mental health: Findings from the 1995 Detroit area study. *Social Forces. 80, 215-249*

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143-1168*.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068

Emmons, R. A. & Diener, E. (1986). An international approach to the study of personality and emotion. *Journal of Personality*, 54, 371-384

Emmons., R. A., Diener, E. & Larsen, R. J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 815-826

Fahey, T. & Smyth, E., (2004). Do subjective indicators measure welfare? Evidence from 33 European societies. *European Societies*, 6, 5-27

Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150

Ferrer-i-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: an empirical analysis of the comparison income effect, *Journal of Public Economics* 89, 997–1019

Firth, L. & D. Mellor (2009) Dilettanism in investigating the impact of the Internet on the wellbeiong of the elderly. *Qual Quant* 43, 185-196

Fordyce, M. (1988). A review of research on the happiness measures: a sixty-two index of happiness and mental health – *Social Indicators Research*, 20, 355-381

Frederickson, L. (1999). Hedonic Adaptation In: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Well-being: The foundations of hedonic psychology**, 302-329 Oxford Handbook of Positive Psychology, 2nd ed

Frederick, S. & Loewenstein, G K, (1999). In: Daniel (Ed); Diener, Ed (Ed) Schwarz, Norbert (Ed), **Well-being: The foundations of hedonic psychology**. (302-329). New York, NY, US: Russell Sage Foundation

Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personal and Social Psychology*, 65(1), 45-55

Frey, B. and Stutzer, A. (2002). Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being. Princeton University Press: Princeton

Fujita, F., Diener, E., Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychologies*, 61(3), 427-434

Glenn, N.D. (1998), 'The Course of Marital Success and Failure in Five American 10-Year Marriage Cohorts', *Journal of Marriage and the Family* 60, 569-576

Graham, C. (2010). Happiness Around the World: The Paradox of Happy Peasants and Miserable Millionaires. Oxford: Oxford University Press.

Gross, E.F. J. Juvonen & S. L. Gable (2002). Internet Use and Well-Being in Adolescence, *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90

Guignon, C. (Ed.). (1999). **The good life**. Indianapolis, IN: Hackett.

Hagerty, M. R. (2000). Social comparisons of income in one's community: Evidence from national surveys of income and happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 764-771

Haller, M. & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75, 169-216

Harrison, K. (2000) Television viewing, fat stereotyping, body shape standards and eating disorder symptomatology in grade school children. *Communication Research*, 27(5), 617-640

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739

Headey, B.W. and Wearing, A.J. (1992) **Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being**. Melbourne: Longman Cheshire

Hunter, S., & Sundel, M. (Eds.) (1989). **Midlife Myths: Issues, Findings, and Practice Implications**. Newbury Park, CA: Sage

Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861

Inglehart, R. F. (1990). **Culture Shift in Advanced Industrial Society**. Princeton: Princeton University Press

Inglehart, R., and Klingemann, H. D. (2000) Genes, Culture, Democracy, and Happiness. In: E. Diener and E. Suh (Eds.) **Subjective Well-Being Across Cultures**. Cambridge, MA: MIT Press

Israel, B. (2000). Understanding the Web, Social, political, and economic dimensions of the Internet. *Journalism and Mass Communication Quarterly* 77, 931-933

Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books.

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In: D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), **Well-being: The foundations of hedonic psychology**, 3-25

Kasser, T., & Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422

Kasser, T., & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95-108

Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4, 197-201

Kilmann, R. & Thomas, K. (1977). Developing a Forced-Choice Measure of Conflict-Handling Behavior: The "Mode" Instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 37(2), 309-325

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, *53*, 1017-1031

Kraut, R., S. Kiesler, B. Boneva, J. Cummings, V. Helgeson and A. Crawford (2002). Internet paradox revisited, *Journal of Social Issues*, *58(1)*, 49-74

Kuhn, Peter J; Kooreman, Peter; Soetevent, Adriaan; & Kapteyn, Arie. (2008). The Own and Social Effects of an Unexpected Income Shock: Evidence from the Dutch Postcode Lottery. Department of Economics, UCSB. UC Santa Barbara: Department of Economics, UCSB. Retrieved from: <http://escholarship.org/uc/item/07k895v4>

Lacey, H., Kierstead, T., & Morey, D. (2011) De-biasing the age-happiness bias: Memory search and cultural expectations in happiness judgments across the lifespan. [Versión electrónica]. *Journal of Happiness Studies*. doi: 10.1007/s10902-011-9284-4.

Lennings, C.J. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, *51*, 167-181

Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, *21*, 1-39

Levinson, D. J. (1978). **The Season's of a Man's Life**. NY: Knopf

Levinson, D. J. (1996). **The Seasons of a Woman's Life**. NY: Knopf

Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Row.

life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, *6*, 25–41.

Littlejohn, S. W. (2002) **Theories of Human Communication**. Seventh Edition, Albuquerque, New Mexico. Wadsworth.

Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science, 16*, 945–950

Lucas, R. E., Diener, E, and Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 616-628

Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2010). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. Unpublished manuscript.

Luhmann, N. (1997). Gesellschaftstruktur und Semantik. Studien zur Wissenssoziologie der modernen Gesellschaft. Band 4, Frankfurt/M

Lykken, D. & A. Tellegen (1996). Happiness Is A Stochastic Phenomenon. *Psychological Science 7*(3), 186-189

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855

Macnamara, J. R. (2003) Mass media Effects. A review of 50 years of Media Effects research [www.masscom.au/book/papers/masss_media.html], available 03.03.2008

Marks, N. F., Bumpass, L., & Jun, H. J. (2004). Family roles and well-being during the middle life course. In O. G. Brim, C. D. Ryff & R. Kessler (Eds.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (514-549). Chicago: University of Chicago Press.

Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253

Markus, H.R., & Kitayama, S. (1994). A collective fear of the collective: Implications for selves and theories of selves. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 568–579

Mastekaasa, A. (1994), ‘The Subjective Well-being of the Previously Married: The Importance of Unmarried Cohabitation and Time Since Widowhood or Divorce’, *Social Forces* 73, December, 665-682

McCombs, M. E. & D. L. Shaw (1977). **The Emergence of American Political Issues**. New York. West Publishing Co.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1991). Adding *liebe und arbeit*: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232

McIntosh, D. N., Silver, R. X.C. & Wortman, C. B. (1993), Religion’s role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812-821

McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (1998). Coming out in the age of the Internet: Identity “demarginalization” through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 681–694

McKenna, K. Y. A., Green, A. S. & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What’s the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58, 9-31

Meier, S., & Stutzer, A. (2006). **Is Volunteering Rewarding in Itself?** Center for Behavioral Economics and Decision-making. Federal Reserve Bank of Boston

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research, 16*, 347–413

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*, 56-67

Myers, P. & Biocca, F. (1992). The elastic body image: the effect of television advertising and programming on body image distortion in young women. *Journal of Communication, 42(3)*, 108-133

Myers, D. G. & Diener, E. (1995) Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10-19

Nurmi, J-E. (1989). Development of orientation to the future during early adolescence: A four-year longitudinal study and two cross-lagged comparisons. *International Journal of Psychology, 24*, 195-214

Nurmi, J-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review, 11*, 1-59

Oishi, S. (2000). Culture and memory for emotional experiences: On-line vs. retrospective judgements of subjective well-being. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Urbana - Champaign

Oishi, S., & Diener, E. (2001). Re-examining the general positivity model of subjective well-being: The discrepancy between specific and global domain satisfaction. *Journal of Personality, 69*, 641-666

Oishi, S., Diener, E.F., Suh, E.M., & Lucas, R.E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality, 67*, 157-184

Palys, T. S. & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1221-1230

Park, S.Y. (2005). The influence of presumed media influence on women's desire to be thin. *Communication Research*, Thousand Oaks, 32(1), 594-614

Peterson, C. (2006). **A primer in Positive Psychology**. New York, NY: Oxford University Press

Pavot, W. G., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302

Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166

Ryff, C. D. and Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-27

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A

eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39

Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M. & Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-242

Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In E.T. Higgins & R. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 527-561). New York: Guilford Press

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1988). How do I feel about it? Informative functions of affective states. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), **Affect, cognition, and social behavior** (44-62). Toronto: Hogrefe International.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Houghton Mifflin

Seligman, M. E. P. (1993). What you can change and what you can't: The complete guide to successful self-improvement. New York: Knopf.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the New Positive Psychology to Release Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press

Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York, NY

Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish**. London: Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14

Sheldon, K.M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217

Shields, M.A. and Wheatley Price, S. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *Journal of the Royal Society* 168(3), 513-537

Sirgy, M. J., DJ Lee & J. Bae (2006) Developing a measure of Internet well-being: nomological (predictive) validation. *Social Indicators Research*, 78, 205-249

Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Eds.), **Handbook of Hope Theory, Measures and Applications** (3-21). San Diego: Academic Press.

Snyder, C.R., Hoza, B., Pelham, W.E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The Development and Validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22 (3), 399-421

Solomon, R., Peterson, M. (1994) Successful aging: how to help your practice cope with change. *Geriatrics* 49(4), 41-49

Steel, P., Schmidt, J., & Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 1, 138-161

Stevenson, B. & J. Wolfers (2008). Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox. Retrieved from <http://www.nber.org/papers/w14282>

Stones, M. J., & Kozma, A. (1991). A magical model of happiness. *Social Indicators Research*, 25, 31-50

Stutzer, A. (2004). The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 54(1), 89-109

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493

Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. J., and Rich, S. (1988) Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039

Tidwell, L. S., & Walther, J. B. (2002). Computer-mediated communication effects on disclosure, impressions, and interpersonal evaluations: Getting to know one another a bit at a time. *Human Communication Research*, 28(3), 317–348

Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 506-520

Tversky, A. and D. Kahneman (1991), “Loss Aversion in Riskless Choice: A Reference Dependent Model. *The Quarterly Journal of Economics*, 106(4), 1039-1061

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents’ and adolescents’ online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267–277

Veenhoven, R. (1984) **Conditions of happiness**. Dordrecht, The Netherlands. D. Reidel Publishing.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24,1–34

Veenhoven, R. (1992). Happiness in Nations. RISBO series: **Studies in socio-cultural transformation No 2**, Erasmus University, ISBN 90-72597-46-X

Veenhoven, R (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160

Veenhoven, R. (1999). World database of happiness—continuous register of research on subjective employment of life. Available <http://www.eur.nl/fsw/research/happiness>

Veenhoven, R. (2000) Freedom and Happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. In: E. Diener and E. Suh (Eds.) **Subjective Well-Being Across Cultures**. Cambridge, MA: MIT Press

Veenhoven, R. (2000) Freedom and Happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. In E. Diener and E. Suh (Eds.) *Subjective Well-Being Across Cultures*. Cambridge, MA: MIT Press

Veenhoven, R. (2004). Happy life years: A measure of gross national happiness. In: Ura, K.; Galay, K.; Ed.: Gross national Happiness and Development, Proceedings of the First International Seminar on 'Operationalization of Gross national Happiness ', 2004, Thimphu, Bhutan, 287 – 318

Veenhoven.R. (2006). Quality of life in modern society Measured with Happy Life Years. In Yew-Kwang Ng & Lok Sang Ho (Eds.), '*Happiness and Public Policy, Theory, Case studies and Implications*' New York: Palgrave, Macmillan.

Warr, P. (1999). **Well-being and the workplace**. In: D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*, 392-412. New York: Russel Sage

Wastlund, E., Norlander, T. & Archer, T. (2001) Internet blues revisited; Replication and extension of an Internet paradox study. *Cyberpsychology & Behavior*, 4, 385-391

Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070

Wessman, A.E. & Ricks, D.F. (1966). *Mood and personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294–306

Wrosch, C., Schulz, R., & Heckhausen, J. (2005). Health stresses and depressive symptomatology in the elderly: A control-process approach. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 17-20.

Ybarra, M. L. Alexander, C., & Mitchell, K. J. (2005). Depressive symptomatology, youth Internet use, and online interactions: A national survey. *The Journal of Adolescent Health*, 36, 9-18

Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288

Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press.

Zografova, Y., Bakalova D., Mizova B. (2012). Media Reporting Patterns in Europe. The Case of Construction of the EU and Reform Treaty. -*Javnost The Public. Journal of the European Institute for Communication and Culture*. Vol. XIX [2012], 1, pp. 67-84. ISSN 1318-3222