

ПРОАКТИВЕН МАЙНДФУЛНЕС –
ПЪТИЩА КЪМ ПСИХИЧНО
БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОЦЪФТЯВАНЕ



MARGARITA BAKRACHEVA

PROACTIVE MINDFULNESS –
PATHWAYS TO PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING AND FLOURISHING

МАРГАРИТА БАКРАЧЕВА

ПРОАКТИВЕН МАЙНДФУЛНЕС –
ПЪТИЩА КЪМ ПСИХИЧНО
БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОЦЪФТЯВАНЕ

София • 2020
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

Съдържание

Увод	7
1. Теоретична рамка на изследванията	9
1.1. Фокус на позитивната психология	10
1.2. Психично благополучие в контекста на позитивната психология	15
1.3. Щастие и психично благополучие	23
1.4. Позитивни емоции, позитивен афект и удовлетвореност от живота и мястото им в психичното благополучие	25
1.5. Психично благополучие и процъфтяване	27
1.6. Смисъл в живота и психично благополучие	31
1.7. Копинг стратегии и психично благополучие	34
1.8. Резилиънс, оптимизъм и психично благополучие	38
1.9. Майндфулнес и психично благополучие	40
1.10. Терапевтични ефекти, търсени в рамката на позитивната психология	42
1.11. Интегративен подход за стимулиране на личностното процъфтяване	48
2. Изследвания	58
2.1. Връзка на оптимизма и представата за смисъл в живота със значенията на щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването	61
2.2. Влияние на копинга, жизнения смисъл и базовите психични потребности върху щастието и удовлетвореността от живота	103
2.3. Връзка на процъфтяването с копинга, дисфункционалното мислене, самооценката, емоционалната регулация и майндфулнес като концепция за когнитивна, афективна и поведенческа осъзнатост и активна нагласа	123
3. Обобщение на резултатите и предложен модел на пътища към процъфтяване	187
Заклучение	210
Използвана литература	212
Summary	230

Рецензенти *проф. дпсн Соня Карабелова*
проф. дпсн Сава Джонев

© 2020 Маргарита Бакрачева
© 2020 Антонина Георгиева, дизайн на корицата
© 2020 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISBN 978-954-07-5081-1

УВОД

Тази монография прави опит за обобщение, разбирано като продължаване, допълване и надграждане на проучвания през годините, посветени на щастието и удовлетвореността от живота като компоненти на психичното благополучие (Байчинска, Бакрачева и Савова, 2009; Бакрачева, 2009; Бакалова, Бакрачева и Мизова, 2015; Бакрачева, 2017; Бакрачева и Манолов, 2019; Bакрачева, 2019a, 2019b). Според съществуващите данни респондентите в България са неудовлетворени от живота си, но независимо от това са щастливи и влагат много различен смисъл в тези две понятия, което обяснява различния кръг фактори, които ги обуславят в субективното им възприемане. По отношение на копинг стратегиите те се насочват по-скоро към активен, отколкото към пасивен копинг, а диференцирането на отделните жизнени сфери води до по-ясна самоопределеност, по-добри себевъзприятия и вяра в собствените ресурси.

Нямам за цел да правя обзор нито на позитивната психология и изучаваните от нея феномени, нито на психичното благополучие или компонентите му. От една страна, защото вече има публикации за спецификата в страната, а и обзорните източници с вече направен обхвaten задълбочен преглед на тази материя са със свободен достъп. От друга страна, защото сега търся възможност за допълване на картината в национален план с различни аспекти относно процъфтяването, нагласата за проактивен майндфулнес през когнитивно – емоционално – поведенчески поглед, мястото на проактивния и реактивния копинг, търсенето и намирането на смисъл в живота, базовите психични потребности, оптимизма и дисфункционалното мислене. От трета страна, като използвам скромния си опит, бих искала чрез открояване на специфичното за българските респонденти тук да се изведат общите моменти, които да се допълнят взаимно и да очертаят някои от възможните пътища към процъфтяването. Трите представени изследвания са срезови и непредставителни, проведени от юни 2019 г. до февруари 2020 г., но се

надявам, че имат своята стойност във връзка с горепосоченото. Самият характер на психичното благополучие, както и предпочитаните стратегии за справяне със стреса не са статични, а динамични и гъвкави по същността си, отразявайки ефективната себерегулация и отчитайки контекста и влиянието на неговата специфика във връзка с конкретната група респонденти.

В стремежа си да очертая пътищата към процъфтяването потърсих отговор на следните въпроси: Какво означават щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването за респондентите? Какво е нивото им на възприемано щастие и каква е степента им на удовлетвореност от живота? Можем ли да кажем, че хората в България процъфтяват на фона на всички негативни данни от межкултурните сравнения? Какво е мястото и готовността за осъзната насоченост към осмисляне? Намерили ли са изследваните лица смисъл в живота си или са в процес на търсене на такъв? Кои са предпочитаните им стратегии за справяне със стреса? По-скоро реагират на ситуацията или са активни в преследването на проактивна цел и трупане на ресурси респондентите? Кое определя щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването? Има ли значение диференцирането на различните социални роли? Какво е мястото на оптимизма, резилиънса и психичните потребности? Има ли значение нагласата към търсене на смисъл и какво е мястото на намерения смисъл и избори? Кое помага за по-ефективната себерегулация и кои са пътищата към процъфтяването?

Отговорите на тези въпроси са основата, на която предлагам пътища за постигане и поддържане на оптимална лична ефективност, предназначени да залегнат в индивидуални и групови тренинги и програми, насочени към подкрепа за поддържане на високо психично благополучие в дългосрочен план посредством овладени стратегии за себerefлексия и себерегулация.

Надявам се скромният ми опит да продължи в следващи изследвания в перспективата на очертаване на оптималния модел на индивидуално функциониране и разгръщане на личния потенциал.

Благодаря на всички участници в изследванията за отделеното време и съдействие, без които този проект нямаше да се осъществи.

1. ТЕОРЕТИЧНА РАМКА НА ИЗСЛЕДВАНИЯТА

В този параграф се спирам съвсем накратко на това какво представлява фокусът на позитивната психология, кои са предикторите на психичното благополучие и разгръщането на личния потенциал, позитивните емоционални и когнитивни състояния. В практически план разглеждам възможностите за постигането и поддържането им чрез насочена осъзнатост и себerefлексия, които определям като проактивен майндфулнес – осъзната нагласа за проактивно поведение, адаптивно приемане на ситуацията и изживяване на всеки момент. Фокусът е върху тези два аспекта, а не цялостен обзор.

Целта ми е, започвайки с очертаване на основните принципи на позитивната психология, да акцентирам на основната нишка, която следвам – проследяване на предикторите на оптималното функциониране. Това е основанието тя да бъде фокус на т. 1.1. След това се спирам някои основни въпроси, свързани с концептуализирането и детерминантите на психичното благополучие, щастието и удовлетвореността от живота и позитивния афект. Разглеждам някои от подходите в изследванията и относително различните и общите моменти в тях. Специално внимание отделям на процъфтяването. Точки 1.6, 1.7 и 1.9 са посветени на някои проучвания, които описват връзките на психичното благополучие със смисъла в живота, оптимизма, резилиънса и копинг стратегиите. Последните точки от параграф 1 разглеждат идеята за майндфулнес във връзка с психичното благополучие и някои модели с търсен терапевтичен ефект в рамките на позитивната психология. Накрая, представям интегративен подход към стимулирането на личното процъфтяване, базиран на предишни мои изследвания.

1.1. ФОКУС НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЯ

Позитивната психология включва няколко различни подхода, разработвани от края на XX век на базата на хуманистичното направление в отговор на търсенето не само на начини за преодоляване на негативните психични и емоционални състояния, но и като път към удовлетвореност, щастие и *процъфтяване*. Тя търси това, което в максимална степен осмисля живота, позитивното функциониране и оптималното себеусещане на различни нива и обхваща биологични, лични, междуличностни, институционални, културни и глобални дименсии. Позитивната психология се свързва с евдемонията – осмислеността на живота и предикторите, които карат хората да възприемат живота си като изпълнен със смисъл; и с хедонизма като реално изживявано удоволствие, и разглежда влиянието на психичното благополучие не само върху индивида, но и върху обществото като цяло, върху неговото социално и икономическо развитие.

Поддържаната от самите позитивни психолози теза определя позитивната психология като коректив както на недостатъчно подплатените експериментални подходи, така и на твърде патологично ориентирани възгледи, насищащи полето на клиничната психология (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006). Позитивната психология се описва като широко „движение“, катализирано от Мартин Селигман в годината, в който той заема длъжността президент на Американската психологическа асоциация (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Дейността стъпва върху по-ранните изследвания на Ед Динър, който започва да сигнализира за тази необходимост и поправя път за новата парадигма (Diener, 1984). Още преди две десетилетия се обръща внимание към новия фокус на насочване към източниците и последствията на позитивните състояния на съзнанието и се предлага ново поле на „хедонистична психология“ (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

Позитивната психология днес е утвърдена и атрактивна за много изследователи, като не липсва и критика, която поставя въпроса за терминологичната неопределеност и липсата на единна структурираност, за научността и начина на измерване на позитивния спектър преживявания, както и по отношение на „претенциите“ за ползи и резултатите от теоретичните модели и полето на изследвания на позитивната психология. Поставен е и концептуалният приложен въпрос дали увеличаването на възприеманото щастие е добре да бъде цел за постигане (Lazarus, 2003; Miller, 2008; Ford & Mauss, 2014). Изобилието на популярна литература и ежедневното използване на думата „щастие“ също имат принос за съмненията в научността. Друг фактор е и много широкият изследователски обект и предмет,

концептуализиране и търсене на връзки и влияния. Също така следва да се отбележи разликата между емоционалния и оценъчния момент в определянето и смесването на индивидуалното психично благополучие – доколкото емоционалният компонент се определя в известна степен като спонтанни реакции на приятни и неприятни преживявания и непосредствен опит, а оценката за удовлетвореността от живота представлява дългосрочна и глобална когнитивна оценка и взаимодействието на обективни и субективни детерминанти.

След промяната на фокуса към търсене на позитивното и превенцията вместо негативното и решаването на проблеми, все повече изследователи започват да обвързват работата си по един или друг начин в тази посока, променяйки приложните полета на класическите концепти и феномени, изучавани в полето на психологическото знание. Възникват все повече теории и концепции, обобщени в хедонистичната, евдемонистичната рамка и теорията за процъфтяването, теорията за потока, изследванията на майндфулнес и психичното благополучие. На тази база са получените многобройни отделни заключения и тенденции, които въпреки различията си споделят общата идея да се открие какво е наистина значимото и ефективното в себегуляцията и успешното проактивно справяне със стреса. Това води до опити за извеждане не на универсална обяснителна теория, но поне на теоретична рамка, която да ги обедини (Peterson & Seligman, 2004).

За изминалия, макар и кратък период, е натрупано огромно количество данни, които обвързват възможностите за позитивно развитие и търсене на изпреварващо развитие във всеки аспект на живота. Проучено е влиянието и мястото на широкия спектър индивидуални, социални, контекстуални и културални променливи. Тези резултати създават сами по себе си солидна база, която е толкова обхватна, че няма смисъл да се търси толкова обща метатеория. Такава не е и необходима. Основна цел на позитивната психология е развитието и личната ефективност. Ако се възприеме тази позиция, именно развиването и обогатяването на личността, както и интегрирането на полученото знание създават смисъла от клона *позитивна психология*.

За тази иновативна област определящи са нейните базови идеи и фокусът ѝ, фундаменталните концепти като щастие, удовлетвореност от живота, позитивен и негативен афект, психично благополучие, както и техните предиктори. Основните подходи към тяхното изучаване и получените резултати са значими като аспекти на полето на позитивната психология. Самите те са взаимосвързани и обуславящи се, затова неразграничаването им или изборът на начин на измерване могат да структурират областта и да решат проблемите еднозначно. Това, което е важно според мен е, че всички те са аспекти и компоненти в рамката на позитивното лично развитие.

Един от ключовите изучавани аспекти в позитивната психология е свързан с мотивацията, теорията на самодетерминацията и етапите на психосоциално развитие на Ериксън (Sheldon, 2006). Четирите етапа според теорията за самодетерминацията се разглеждат като път от минимално до максимално интернализирана позиция: 1) външна мотивация: „Защото трябва“; 2) интродекция: „Защото е желателно“; 3) идентификация: „Защото така съм избрал(а)“; 4) вътрешна мотивация: „Защото искам“. Четирите етапа на преминаване във връзка с епигенетичната теория обхващат съзнателните етапи: 1) изграждане на идентичността в юношеството и търсенето на собствената уникалност и едновременно с това на свързаност с другите; 2) интимността през ранната зрялост и търсенето на значими осмислени връзки на интимност и партньорство; 3) генеративността през зрелостта и търсенето на начини за помощ на младите, съзидателността в работата и даването; и 4) интегритетът в късната зрялост и постигането на себепреосъществяване и разбиране на своето място във вселената.

Поддържаната позиция е, че самата зрялост се свързва с психичното благополучие (Sheldon, 2006). Това е потвърдено от емпиричните резултати относно тезата, че колкото по-интернализирана или вътрешна е мотивацията, толкова по-високи са нивата на благополучие. Доказателствата в подкрепа на етапите на психосоциалното развитие и връзката между силите на аз-а или успешното разрешаване на жизнените кризи и високите нива на благополучие все още не са достатъчно изучени. Отбелязва се, че лицата, които са решили успешно кризата на идентичността и са намерили отговор на въпроса „Кой съм аз?“, са успели да изградят истински интимни отношения и успешно са разрешили кризата на генеративността, по-ориентирани са към намирането на смисъл. Тази успешна адаптация предполага те да са и по-щастливи. Нарастването на хронологичната възраст и свързаният с това по-богат социален опит от своя страна предпоставят по-висока степен на себеосъзнатост и познание на хората за това какво ги прави щастливи, което определя и по-високата им активност в тази посока. Себеосъзнаването води до избор на повече вътрешни над външни приоритети, умение за по-правилен избор и преследване на лични цели, по-широк кръг интереси и идентификации, както и избори и по-малко следване на външен натиск (Sheldon, 2006). Посочва се също, че с възрастта хората преживяват повече кризи и травми, които ги учат да се адаптират, да продължават напред и да разберат какво наистина е важно за тях (Tedeschi & Calhoun, 1994, 2004)

От друга страна, аз смятам, че подобно очакване като връзка, която да бъде наблюдавана, не трябва да се надценява. Всичко зависи от личната ситуация и контекста, които в много случаи са определящи. Натрупването на дългогодишни негативи може да има и обратен ефект – на затваряне към

опит, ригидност и търсене на защитни механизми. Това е свързано с резултати от предишни мои изследвания, които показват, че и идентичността (както и следващите кризи), и психичното благополучие, са многообхватни по същността си. Това ги обвързва с редица вътрешни и външни фактори, които влияят в съвкупност през призмата на ситуациите. Също така не можем да разграничим дяловете на когнитивно, емоционално и поведенческо и в двата концепта, както и факта, че те са и резултат, и процес. В някои случаи търсенето, реорганизирането и поддържането на идентичност в зависимост от вътрешните и външните търсения са основно под знака на когнитивните процеси, в други – емоционалното отражение има висок превес, например в случаите на кризи на идентичността. Аналогично, психичното благополучие е свързано и с преживявания, и с осмисляне, които имат различни съдържание и възможности. Това е обяснението ми за българския парадокс към отчетените към „парадоксите“ на благополучието, че хората в България са неудовлетворени, но щастливи (Бакрачева, 2009). Самото психосоциално развитие, както и психично благополучие се определят в зависимост от адаптацията към вътрешни и външни промени.

Психичното благополучие, основно когнитивният му компонент, се влияе в голяма степен от ситуациите и адаптацията към тях и от социалното сравнение. Обяснението е прозаично, тъй като оценката се отнася до обективния свят и индивидуалната ситуация и живот, която на свой ред съставя субективното определение колко удовлетворен, щастлив, осмислен се чувства човек. С други думи, оглеждането във външната среда, обективните наличности, възможности, престиж, приятели са силно определящи. Въпреки различията в теоретичните подходи – някои от които отнасят щастието като черта, други като базово ниво на щастие, себеопределянето за възприемано щастие и позитивни емоции е различно спрямо рамката за сравнение и периода, за който се отнасят.

Канеман изтъква, че определянето на удовлетвореността от живота в отделен времеви отрязък е различно от емоционалния свят (Kahneman, 1999). В подкрепа на това разграничение е и емпирично потвърденото различие на компонентите на психично благополучие (Lucas, Diener & Suh, 1996) и отчитането, че различните фактори, например доходите, се отразяват на удовлетвореността от живота, но не и върху щастието (Inglehart, Foa, Peterson & Welzel, 2008). При самоопределяне на широкото поле на щастие се използват различни източници на формиране на оценката, които включват емоции и мисли (Veenhoven, 2017).

В рамките на позитивната психология се подчертава, че благополучието не означава само липса на негативен афект, депресия, самота, несигурност и заболявания, тъй като това не означава директно позитивен афект, щастие,

социална свързаност, доверие и благополучие. Въпреки включването на различни домейни, изследователите подчертават мултидименсионалността на моделите, без което те не биха били в състояние да обхванат комплексната структура и взаимнообвързаност на компонентите на оптималното психично функциониране (Butler & Kern, 2016).

Психичното благополучие се разглежда в класическата философска перспектива на Аристотел, в която щастието е връхната точка на всичко постижимо добро в човешкия живот и се изразява в поведение, насочено към себеразвитие (Waterman, 1993). Темата за психичното благополучие е свързана с перспективите на себеподобряване (Maslow, 1968), пълноценното функциониране (Rogers, 1961), индивидуацията (Jung, 1933; Von Franz, 1964), зрелостта (Allport, 1961) и успешното решаване на жизнените психосоциални кризи (Ериксън, 1996; Neugarten, 1973).

Позитивната психология се разграничава от негативните състояния и психичните проблеми, които са само част от концепцията за здраве и се насочва към ресурсите и качествата, които всеки човек притежава (Fredrickson, 2001). Основна цел на позитивната психология е разширяване на потенциала за повишаване на психичното благополучие (Diener, 2000) и стимулиране на силите на хората с цел повишаване на преживяваното щастие и превенция на психичните заболявания. Позитивните аспекти превентират депресиите и намаляват възможните патологии (Fredrickson & Losada, 2005, 2013). През последните 15 години са получени редица данни в потвърждение на концепцията, поддържана от позитивната психология (Sin & Lyubomirsky, 2009; Vago & Silbersweig, 2012; Bolger, Haverman, Westerhof, Riper, Smit & Bohlmeijer, 2013). Това включва връзките на психичното благополучие с прощката и благодарността (Toussaint & Friedman, 2009; Wood, Froh & Geraghty, 2010); повишаване на количеството преживявани позитивни емоции чрез медитация (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008); терапевтичната подкрепа за повишаване на изборите и целите, надеждата, когнитивните сили, самоувереността и намаляване на депресивните епизоди в академична и професионална среда (Burke & Linley, 2007; Green, Grant & Rynsaardt, 2007; Madden, 2011), техники за повишаване на чувството за щастие и намаляване на депресивните състояния (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Потвърдено е, че преодоляването на депресиите и тревожността има пряка връзка с удовлетвореността от живота, качеството на социалните връзки, участието в приятни дейности и оптимизма (Diener & Seligman, 2002; Tarlow, Schwartz & Naaga, 2002; Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Селигман посочва, че медикаментозното лечение и психотерапии достигат границата на 65% подобрене на състоянието и че той искрено се надява поради оскъдното засега количество

доказателства, че позитивните интервенции могат да прескочат тази бариера и да постигнат по-високи резултати (Seligman, 2006).

Така може да се обобщи, че позитивната психология се описва като научно поле, изучаващо оптималното човешко функциониране с цел установяване и подкрепа на факторите, които водят до процъфтяване и на индивидите и на обществата (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Това поставя в центъра на интерес концептите: психично благополучие, щастие и процъфтяване. Те се разглеждат на субективно, индивидуално и културално ниво на обусловеност. В субективен аспект предмет са позитивните емоции, удовлетвореността от живота, щастието и жизнерадостта и акцент са основно преживяванията. На индивидуално ниво акцентът е как човек да постигне и поддържа оптималните им нива, разгръщайки личния си потенциал и сили като прошка, кураж, мъдрост и т.н. На културално ниво акцент са споделяните ценности като алтруизъм, толерантност и социална отговорност, които повишават благополучието на общността (Boniwell, 2006). В тази връзка се изучават позитивните емоции, личностни диспозиции и характеристиките на позитивно подкрепящите институции.

Следващите параграфи са условно разграничени и представят някои изследвания на психичното благополучие, щастието, удовлетвореността от живота, позитивния и негативния афект и емоциите и отделно връзката на психичното благополучие със смисъла на живота, оптимизма, резилиенс и копинга и концепцията за процъфтяването и нагласата майндфулнес. Разграничението е относително, от една страна, поради общия фокус и детерминанти, а от друга – поради посочената липса на терминологична изчистеност на съдържанието на концептите. Споделям посочения вече по-горе възглед, че това не е от ключово значение. Терминологичната изчистеност не би довела до ново знание, особено при силната комплицираност на задачата да се разграничат взаимосвързани конструкти. Това, което намирам за важно, е взаимното допълване и общата рамка на измеренията на психичното благополучие в практически план. Основната обединителна рамка при представянето на текста са различни аспекти, които остават в търсенето на модела на оптимално личностно функциониране.

1.2. ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ В КОНТЕКСТА НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЯ

През последните десетилетия психичното благополучие е в центъра на изследователския фокус (Myers & Diener, 2018), а интересът към измерването и повишаването му продължава да нараства с призив към трансформация

и нова визия за здравето, в която психичното благополучие има централно място (Plough, 2015). Психичното благополучие се изучава както като резултат, така и като предиктор на различни аспекти, свързани с физическото здраве и качеството на живот. То може да бъде описано с обективни измерения като стандарт на живот, но това, което има значение, са субективните когнитивни и афективни оценки на хората за живота им (Stiglitz, Sen & Fitoussi, 2010). Обективните фактори са специфично свързани със субективната оценка за психичното благополучие.

Това е директното изражение на фокуса на позитивната психология както на индивидуално, така и на общностно ниво (Ryan & Deci, 2001; Lent, 2004; Diener, Scollon & Lucas, 2003; Jayawickreme, Forgeard & Seligman, 2012; Hone, Jarden, Schofield & Duncan, 2014; Cooke, Melchert & Connor, 2016). Съществува известно концептуално разминаване между възгледите на позитивните психолози какъв е фокусът на изследвания на позитивната психология. Като пример може да бъде посочен моделът на процъфтяването (Seligman, 2011), надграждащ се над модела на субективно психично благополучие (създаден по-рано (Diener, 1984) и широко утвърден) и обхващащ три компонента: удовлетвореност от живота, позитивен и негативен афект. Поглеждайки още по-назад във времето, може да се посочи моделът на хедонистичен афективен баланс (Bradburn, 1969), според който благополучието е най-високо при по-висок дял позитивни спрямо негативни емоции. Именно той е разширен, ако се разглежда хронологично развитието на изследванията, в модела на субективно психично благополучие с допълването на когнитивен към емоционален компонент на психичното благополучие и акцент върху субективната му специфика. Той разкрива също така, че позитивният и негативният афект са до известна степен независими и имащи различни корелати, а не са просто противоположни един на друг. Двата афекта трябва да се изследват паралелно, за да се проследи цялостната картина на индивидуалното благополучие. Липсата на негативен афект не означава автоматично наличието на позитивен, което разкрива перспективата на *позволеното щастие*, доразвита в последствие от Diener (1984).

Отделно се развиват два модела за вътрешната мотивация и самодетерминацията. Първият, представен от Ryff (1989a), съдържа шестте популярни дименсии на психично благополучие, което черпи основата си от философските теории и хуманистичната парадигма, както и от екзистенциалните и развитийни традиции в психологията. Шестте компонента, които описват психичното благополучие, са себеприемане, компетентност, положителни връзки с другите, автономност, цел в живота и личностно развитие. *Себеприемането* е положително отношение към себе си, с всички позитиви и негативи и положително усещане за миналия живот. *Компетентността* се

отнася до управлението на ежедневието и постигането на собствените цели и нужди. *Положителните връзки с другите* включват топлина, доверие и интимност, емпатия и грижа за другите. *Автономността* е свързана със самодетерминацията и независимост в среда, която често определя необходимостта от подчинение и следване на външни норми. *Целта в живота* е свързана с усещането за посока и дава смисъл на миналото и бъдещето. *Личното развитие* отразява непрекъснатия стремеж към развиване и изграждане на умения и личния потенциал.

Другият утвърден модел в тази перспектива също разглежда базовите психични потребности като вродени, а задоволяването им като универсален предиктор на психичното благополучие (Ryan & Deci, 2000). Удовлетворяването на потребностите от *автономност, свързаност и компетентност* води до по-добро физическо здраве и психично благополучие. Автономността е свързана със самодетерминираност, желание и последователност при упражняването на дейности. Обратно, неудовлетворяването на тази потребност е свързано с чувство за външен контрол и предопределеност, както и самоналожен натиск (Deci & Ryan, 1985). Свързаността има връзка с преживяваната интимност и автентична връзка с другите, докато фрустрираните взаимоотношения водят до чувство на самота и изключеност. Удовлетворяването на компетентността води до усещане за ефективност и възможност за постигане на желаните цели (Ryan, 1995), а фрустрирането на потребността води до възприеман неуспех и съмнения в собствените възможности и ефикасност. Обобщението за двата подхода в едно е, че и хедонистичните, и евдемоничните измерения, са свързани с оптимално и високо благополучие (Huta & Ryan, 2010).

Компътен разглежда различната смислова структура на *субективното* психично благополучие, личностното развитие и религиозността, поставяйки нова конотация (Compton, 2001). В друг от класическите вече модели се поставя акцент върху социалния аспект и се извежда модел на социалното благополучие (Keyes, 1998), който инкорпорира моделите на субективно психично благополучие и шесткомпонентният евдемоничен модел, допълвайки ги с трети компонент – социално благополучие. Разгледаният модел на *психологическо* психично благополучие с шест предиктора попада в тази парадигма (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Keyes & Ryff, 1999). Отбелязват се положителната оценка за себе си и изминалия живот, чувството за продължаващо развитие и личностно изграждане, наличието на смисъл и цел в живота, качествените връзки с другите, капацитетът за ефективно управление на собствения живот и средата и самодетерминираността (Ryff & Keyes, 1995). Основната позиция в модела, инкорпориращ социалното благополучие, е, че хората са социални в същността си и това е базово. Заложено

ните компоненти са *социална интеграция*: възприеманата степен на свързаност с другите и принадлежност към общността и обществото; *социален принос*: оценката за собствения принос към общността и средата; *социална кохерентност*: възприеманото качество, устройство и функциониране на социалния свят; *социално приемане*: конструирането на обществото чрез характера и качествата на хората като генерализирана категория и чувство за комфорт с другите; *социална актуализация*: оценка на потенциала и траекторията на развитие на обществото и вяра в еволюцията му.

Както се вижда, моделите могат да бъдат разглеждани не като конкуриращи се или противопоставени, а по-скоро като логично надграждащи един над друг и разширяващи изследователската перспектива. Така в съвременната теория за процъфтяването може да се намери еманацията на доближаването на хуманистичните идеали и евдемоничния подход, плавно съчетани с хедонистичната парадигма.

Този модел е избран за трите представени в параграф 2 изследвания, с използване на двата утвърдени инструмента за измерването му – първия на Селигман, който измерва петте компонента на създадения от него модел на процъфтяването, и втория – с използване на скалата за процъфтяване на Динър. Създаването на тези два инструмента и обединяването на усилията на водещите имена в позитивната психология (въпреки че тя не носи това наименование преди 2000 г., когато Динър вече има 15 години работа в областта) показва именно интегрирането на усилията в търсене на повишаване на възможностите и акцент върху потенциала, а не тясно ограничаване, което е и посоката на развитие на теорията и изследванията в съвременната перспектива.

Селигман разработва модела на процъфтяването ПАПСП (PERMA) (разгледан по-подробно в т. 1.5) на базата на разбирането му за автентично щастие (Seligman, 2002). Моделът на процъфтяване въвежда абревиатурата ПАПСП (Seligman, 2011). Компонентите са позитивни емоции (Positive emotions), ангажираност (Engagement), положителни връзки с другите (Relations), смисъл (Meaning) и постижения (Achievements). Друг предложен модел, описващ процъфтяването, включва 10 компонента, които са изведени като антиподи на основните признаци на депресията и тревожността: компетентност, емоционална стабилност, ангажираност, смисъл, оптимизъм, позитивни емоции, добри взаимоотношения, резилиънс, самооценка, виталност (Huppert & So, 2013).

Емпирично е потвърдено разграничаването на двата фактора на процъфтяване, евдемоничен и хедонистичен (Kern, Waters, Adler & White, 2014). В някои изследвания е установена високата корелация между ПАПСП и субективното психично благополучие, индикирайки възможното им пре-

покриване (Coffey et al., 2016). В други изследвания се потвърждава високата корелация между хедонистичния и евдемоничния компонент на психично благополучие (Gallagher, Lopez & Preacher, 2009; Disabato, Goodman, Kashdan, Short & Jarden, 2016; Longo, Coyne, Joseph & Gustavsson, 2016). Моето обяснение за това е в препокриването на жизнените сфери, във факта, че двата компонента са паралелни и взаимосвързани, а не самостоятелно отделени, както е представено в изследването в параграф 2 тук и в предишни изследвания (Бакалова, Бакрачева и Мизова, 2015) според представите на самите респонденти. По-умерени корелации са установени между субективното психично благополучие, психичното благополучие и социалното благополучие (Joshi, 2016a, 2016b; Joshi & Lamers, 2016; Joshi, Jose & Kierikowski, 2017). Това се отнася до обособени модели специфично конструирани концепти, които са по-разграничими поради заложените променливи, образувани от айтемите.

Отбелязват се и разликите в двата подхода към измерванията. В единия случай (масов) водещи са променливите, докато при другите променливи в центъра е индивидът. Във втория случай може да се проследи степента на близост и разграниченост на отделните преживявани равнища на различните видове измервано благополучие с презумпцията, че високите и респективно ниските стойности на един концепт могат да бъдат обвързани с останалите (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008). В тази парадигма могат да се установят и задълбочат изследванията, базирани на количествените, но и на качествените разлики между индивидите (Marsh, Ludtke, Trautwein & Morin, 2009). Така може да се окаже, че един човек е с високо субективно психично благополучие, но с нисък резултат за процъфтяването и т.н., както и какви са разликите във влаганото съдържание и сферите на себеопределяне. Посочва се, че хедонистичното, благоразумното (изцяло ангажирано с живота), евдемоничното и дълготрайното (усещане за благословеност) щастие са специфично обвързани с общото субективно благополучие, но се проявяват по различен начин в зависимост от индивидуалните особености (Wong, 2011).

Можем да обобщим подходите към психично благополучие на хедонистични, оценъчни и евдемонични (Ryff, 1989a; Kahneman, Diener & Schwartz, 2003). Теориите за изпълняването на желаните цели също са важни, но не толкова операционализирани (Margolis, Schwitzgebel, Ozer & Lyubomirsky, 2019).

Може да се направи и общо разграничение на *психично благополучие*, което се свързва с оценката на индивидуалните психични състояния и *субективно психично благополучие*, което се отнася до субективната оценка на различните жизненни сфери.

Множеството изследователски методи и липса на единен подход в измерването на психичното благополучие е повод през 2018 г. в Харвард да се проведе работна група по въпросите, свързани с измерването му, с участието на мултидисциплинарни представители, експерти по психично благополучие от цял свят. В някои страни е въведен индекс за системно измерване на психичното благополучие, но до момента повечето резултати в глобален мащаб се получават от изследвания и като части от регулярно събирани данни. Пример за това са четирите въпроса в националното изследване (от 2011 г.) във Великобритания. Айтемите са избрани като представителни за оценъчния, евдемичния и хедонистичния подход на изследване:

1. Като цяло колко удовлетворени се чувствате от живота си сега?
2. Като цяло в каква степен смятате, че нещата, които правите в живота си, са смислени?
3. Като цяло колко щастливи се чувствахте вчера?
4. Като цяло колко тревожни се чувствахте вчера?

Скалата за отговор е 10-степенна: от 0 – никак до 10 – напълно.

Галъп, OECD и други големи организации също използват тези айтеми за мониторинг на субективното психично благополучие. Оценката за отделен ден се компенсира от броя хора и получените отговори за различни дни, което се предполага, че дава достатъчно репрезентативна картина за региона/страната (Allin & Hand, 2017). Доколкото в някои случаи получените отговори се агрегират (Benson et al., 2019), се приема, че те представляват отделни концептуални домейни и следва да се отчитат поотделно. Това създава неудобството с едноайтемните данни, които въпреки навлизането им, търпят критики.

Сред множеството примери в потвърждение е заключението за удовлетвореността от живота, която дава сходни резултати при използване на един айтем и на скалата за удовлетвореност от живота (Cheung & Lucas, 2014). Отделният айтем се използва в множество изследвания по цял свят (Helliwell, Layard & Sachs, 2016) за целите на кроскултурни сравнения. Няколко от съществуващите подходи на измерване залагат на използването само по един айтем на домейн (Diener et al., 2009; Huppert & So, 2013). Основният риск при измерването се крие в преекспонирането на резултата и свръхгенерализирането в интерпретирането му. Човек може да отговори, че е моментно щастлив или че е удовлетворен, а обективната ситуация да е за конкретния период, може да е защитно поведение, зависимост, социална желателност или друга причина.

Въпросът опира до целта и дизайна на изследването, като всички получени резултати могат да се разглеждат като внасящи определен контрапункт. Различните дименсии на психичното благополучие имат различни

източници и различни последствия (Trudel-Fitzgerald et al., 2019). Затова в психологическите изследвания е добре подходът да бъде достатъчно балансиран, с ползване на достатъчно кратки, но същевременно обхватни скали в комбинация с допълнителни отворени въпроси. Смятам също и че когато опитът е да се очертае спецификата на психичното благополучие в цялост, трябва да се обхванат различните му аспекти и да не се пропуска важния момент, че става въпрос за моментна „снимка“. Резултатите са индикативни и трябва да се отнасят до конкретния индивид или група за определен отрязък от време и съпоставителни цели, определяне на моментното състояние или очертаване на профил с предиктивна цел. Те не са статични и не трябва да се екстраполират или използват за дългосрочни прогнози, а основно за насочени интервенции във вид на тенденции.

По отношение на смисъла от интервенции някои от заключенията са, че щастливите хора са готови да помагат в по-висока степен, по-социални са и дори печелят повече (Biswas-Diener & Dean, 2007). Концепцията за човешкото процъфтяване, което се разглежда като върха на щастието, все повече става фокус на позитивната психология (Keyes, 2007, 2010; Seligman, 2011). Според резултатите от изследвания обаче не повече от 20% от възрастните споделят, че се чувстват процъфтяващи като цяло или в професионален план (Keyes, 2002, 2010). Разработени са редица интервенции, специално в организационен аспект, но се посочва, че резултатите от прилагането им не са еднозначни (Sin & Lyubomirsky, 2009; Seligman, 2011) и че зависят от редица индивидуални, средови и организационни фактори, времето на прилагане и търсените дългосрочни ефекти.

Селигман смята, че оценката на кариерата в положителен аспект – като удовлетворителна и възнаграждаваща – в голяма степен се дължи на умения и навици, усвоени през юношеството и младостта, поради което всяка програма за научаване на стъпките на процъфтяване е желана стъпка в процеса на себеразвитие и затова е добре да започне максимално рано (Seligman, 2011). Процъфтяването е свързано с усещане за себerealизация, постигане на субективно значими цели и добри връзки с другите. То отразява както резултата, така и нагласата и постоянната ангажираност с автентични поведения. Процъфтяването не е фиксирано и е нещо, което може да бъде научно и постигнато с помощта на целенасочени действия, които в оптималния случай е добре да започнат рано в процеса на учене (Seligman, 2011). В допълнение на това някои автори добавят, че е добре интервенциите да бъдат прилагани по време на университетското образование (Dik & Duffy, 2009; Van Zyl & Rothmann, 2012).

В обобщение, различните изследователи поставят различен фокус в търсенията си. Някои се насочват към емоциите (хедонистично благополу-

чие), други акцентират на евдемоничните елементи или комбинират хедонистичния и евдемоничния компоненти (Ryan & Deci, 2001). Хедонистичната парадигма разглежда субективното или емоционалното благополучие, обхващащи щастието, удовлетвореността от живота и афективния баланс (Diener, 1984). Относно емоционалния компонент на благополучието моделът на устойчивост на щастието постулира, че нивото на субективно изживявано щастие или базова линия на щастие също може да се повиши и след това да бъде поддържана на новото по-високо ниво.

В евдемоничната перспектива благополучието се разглежда като стремеж към себеактуализация и разгръщане на собствения потенциал, концептуализирани в класическата теория за себеактуализацията (Maslow, 1954) като естествен и динамичен процес на развитие, протичащ през целия жизнен цикъл. По отношение на оптималния момент за постигане на себеактуализация във възрастов план се определя 36-та година (Reiss & Havercamp, 2005). Подходът „развитие през целия живот“ също разглежда ранната зрялост като ефективен период за себerefлексия, преоценка и намиране на баланса между вътрешната мотивация и социалните норми (Shek, 1996; Lachman, 2004).

В резултати от лонгитудно изследване, проведено в България, е потвърдено, че субективното и психичното благополучие представляват свързани, но различни концепции за благополучието, макар и с частично припокриване (Силгиджиян, Карабелова и Занкова, 2008).

При контрол върху доходи, оценки и други фактори е установено, че щастливите тийнейджъри след 15 години печелят повече в сравнение с нещастните (Diener, Nickerson, Lucas & Sandvik, 2002). Парите носят допълнително щастие (след степента на покриване на базовите потребности) само доколкото купуват преживявания или осигуряват обществен статус, но не и ако се реализират само за материални притежания (Vok, 2010). Те обаче имат значение (вж. Байчинска, Бакрачева и Савова, 2009; Бакалова, Бакрачева и Мизова, 2015) явно като осигуряващи възможности за по-качествен живот и от гледна точка на субективната оценка за възможностите за себerealизация.

В своите изследвания съм се спряла на концепта „процъфтяване“, който в максимална степен обединява по оптимален начин личните стремежи и външните влияния, определяйки спецификата на преживяване на психичното благополучие в България и като цяло, наднационално, обяснявайки целия механизъм на функциониране. Хората имат в еднаква степен нужда от смисъл, цел и посока, но и от преживяване на момента тук и сега, което става посредством сетивните възприятия. Бягството в една от сферите (само търсене и поддържане на смисъл) или само удоволствие – нарушава баланса, който е в основата на психичното благополучие, идентичността и себеусещането. Този модел интегрира класическите теории, данните от из-

следвания и в пълна степен отразява начина и възможностите за постигане на оптималната самоефективност. На тази база са изведени и предложените в параграф 3 *Пътища към процъфтяването*. Следващите точки последователно представят изследователски модели и резултати от изследвания на променливите, заложи в трите изследвания от параграф 2.

1.3. ЩАСТИЕ И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Определенията за щастие са безбройни и датират от хилядолетия. Щастието се приема като желана цел, постигана с различни средства и в различна форма. Евдемоничната перспектива, която отрича хедонизма и извежда предикторите на щастието в съвсем различна плоскост, е подчинена на същата крайна цел – щастие от постигането на целите и постижения, които не са материални по същността си. Теорията за качество на живота (QOL) споделя принципното положение, че щастието е резултат от потребностите, желанията и целите, както и постигането им в значими за индивида жизненни сфери. Тази презумпция е емпирично потвърдена многократно с отчитане на промяната в жизнените цели (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Diener & Seligman, 2004).

Щастието се определя като приоритетна човешка цел и нова тема, която все по-често излиза на дневен ред и става повод дори за провеждането на международната конференция по въпросите на щастието и благополучието в Бутан* през 2012 г., последвана от решението, взето през 2014 г. за обявяване на 20 март за Международен ден на щастието. Термините „щастие“ и „удовлетвореност от живота“ продължават в много случаи да се използват взаимозаменяемо, което не позволява да се отрази основната разлика между тях – едното е емоционален, а второто е когнитивно-оценъчен концепт. Обикновено щастието се измерва с по един директен въпрос, но към 2016 г. скалите за измерване на щастието вече наброяват над две хиляди (Goodman, Buss & Lemery, 2017).

Самият термин „щастие“ се използва за описването на различни концепти. В най-общ смисъл щастието обхваща всичко, което се приема за добро, което води до взаимозаменяемостта му често с „благополучие“ и „качество на живот“. Дефиницията на щастието описва оценката, която човек дава на живота си като цяло и в каква степен харесва живота, който води. То е взаимнообвързано с афектите и мислите и се различава при различните времеви перспективи на самоопределяне – ден, седмица, месец, година, цял живот. Хедонистичният аспект се отнася до приятните преживявания и чувствата,

* Единствената държава с Министерство на щастието.

емоциите и настроенията. Това определя общото хедонистично афективно ниво. Афективният и когнитивният компонент често се разграничават, но въпреки това се разглеждат от много изследователи като компоненти на щастието (Goodman, Disabato, Kashdan & Kauffman, 2017).

Щастието се използва като понятие, покриващо широко поле, което често включва смисъла, вложен в психичното благополучие от гледна точка на хедонистични преживявания и евдемонични категории, дали човек се чувства добре и възприема живота си като смислен (Seligman, 2011). Пътят към щастието се намира по индивидуален начин чрез преживявано *удоволствие, ангажираност и смисъл* (Seligman, 2002). Тези пътища могат да бъдат свързани или разграничени в по-ниска или по-висока степен в зависимост от индивидуалните търсения и ситуациите. Удоволствието и положителните преживявания могат да са резултат от ангажирането с дейности, които носят личен смисъл (Seligman, 2002). Ангажираността и погълнатостта могат да не водят до директни позитивни емоции на момента, но са свързани с позитивния опит в дългосрочен план (Csikszentmihalyi, 1990). Потвърдено е, че хората, които следват и трите пътя, описани по-горе, изживяват по-висока удовлетвореност от живота (Peterson, Park & Seligman, 2005; Peterson, Ruch, Beerman, Park & Seligman, 2007). Ангажираността и жизненият смисъл са тясно свързани с компонентите на субективното психично благополучие (удовлетвореност от живота, позитивен афект и субективно чувство на щастие), както и с обективното благополучие (академични и професионални постижения) (Schueller & Seligman, 2010). В различни моменти пътищата могат да са паралелни или да се пресичат повече или по-малко (Van Zyl & Rothmann, 2014).

Благополучието се определя като желана цел, която хората поддържат за щастлив и удовлетворителен живот за себе си и своите деца (Diener & Oishi, 2004), като днес този стремеж все повече се разглежда като икономическа и общностна цел и път към просперитет. Термините „щастие“, „психично благополучие“ и „качество на живот“ често се използват взаимозаменяемо за обозначаване на индивидуалното и социалното благосъстояние. Конкретно за щастието обстоен преглед на определенията прави Veenhoven (1984, 2017). Самото щастие се концептуализира като съставено от афекти и мисли. Хедонистичният компонент е степента на приятни изживявания. Хедонистичното ниво е сборът от приятни преживявания, който обхваща чувства, емоции, състояния и настроения. Задоволството, от друга страна, представлява степента, в която човек приема, че желанията му са изпълнени. То е близко до удовлетвореността от живота. Терминът „качество на живот“ не е популярен в ежедневието, както и в научните изследвания, но обхваща широко поле възгледи какво представлява добрият живот и зависи

от субективната оценка и преживявания. Често то като същност е заложено в скалите и въпросниците, използвани за измерване на щастието, аналогично – на удовлетвореността от живота и психичното благополучие и по-скоро е имплицитно заложено, което води до изкривяване на част от резултатите – въпрос, на който ще се спра по-нататък. За да определи отговорите си, изследваното лице първо трябва да си даде сметка какви са аспирациите му и след това да определи степента, в която те са постигнати. Обективно може човек дори да ги е надминал, но въпреки това да се чувства зле, както е възможна и обратната тенденция. Вийнховен разграничава щастието в зависимост от тази обща оценка и двете специфични оценки, като така разграничава компонентите „хедонистично ниво на афект“ като афективен компонент и „задоволство“ като когнитивен компонент (Veenhoven, 2009). Като цяло, субективното психично благополучие, оптимизмът и щастието са свързани с по-малко разводи, по-добро академично и професионално представяне, по-добри приятелски връзки и по-добро физическо здраве (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Huppert, 2009; Diener & Chan, 2011).

Очертаните изследвания показват, че полетата психично благополучие и щастие не са разграничени и че в много случаи щастието се приема за компонент на психичното благополучие. В своите изследвания следвам този подход – за взаимосвързаност между различните измерения на психичното благополучие, но и за относителната им разграниченост и определеност от специфични детерминанти.

1.4. ПОЗИТИВНИ ЕМОЦИИ, ПОЗИТИВЕН АФЕКТ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ ЖИВОТА И МЯСТОТО ИМ В ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Позитивните и негативните емоции, афективният баланс и удовлетвореността от живота са включени в проведените изследвания. Интересът към това е обусловен от проследяване на честотата и изразеността им като елементи от емоционалния и оценъчния компонент на психичното благополучие.

Позитивните емоции се преживяват субективно и включват щастие, благодарност, удоволствие, благополучие, процъфтяване, себеосъществяване. В теорията за разширяването и изграждането на индивидуалните ресурси преживяването на позитивни емоции се разглежда като индивидуално усвояване на нови начини на мислене и действие в противовес на негативните емоции, които водят съответно до тяхното стесняване и потискане (Fredrickson, 1998, 2001). Емпирично е потвърдено, че позитивните емоции водят до по-

високо субективно психично благополучие (Diener, Sandvik & Pavot, 1991; Kahneman, 1999), дълголетие, (Danner, Snowdon & Friesen, 2001), емоционално благополучие и намален риск от сърдечни удари при възрастните (Ostir, Markides, Peek & Goodwin, 2001). Позитивните емоции надхвърлят сензорното удоволствие и добро настроение, те включват и резултат от оценката на средата и себе си, което се разглежда като още една причина, обосноваваща нуждата от усвояване и практикуване на начини за намирането и поддържането им (Fredrickson, 1998, 2001). Въпреки че съществува многообразие от по-широки и тесни модели за описване на позитивните емоции, между моделите и определенията могат да бъдат намерени много сходства, което дава възможност за различни начини на измерване на позитивните емоции (Lucas, Diener & Larsen, 2009).

Дебатът по отношение на структурата на позитивния и негативния афект продължава във връзка с измерването на емоционалния компонент на психичното благополучие. Има доказателства и в посока на това, че позитивните и негативните афекти са двете полярности на един континуум и че те са самостоятелни и корелиращи само в известна степен – за еднодименсионалния конструктор (Russell & Carroll, 1999) и за двуменсионалния (Diener & Emmons, 1985). Афектът се приема като относително стабилна индивидуална характеристика, личностна черта „афект“ или личностна черта „емоция“, представляваща общата тенденция към преживяване на различни настроения и емоции (Izard, Libero, Putnam & Haynes, 1993; Revelle & Scherer 2009) и включваща както дългосрочни индивидуални различия в афективните преживявания, емоционална афективност или личностов афект (Watson 2000), така и моментни флукутации в настроението. Подобно разграничение на черти има и за емоциите, и за тревожността като личностни черти (Spielberger, Gorsuch, Lusme, Vagg & Jacobs, 1983). Чертата „афект“, или „емоция“, се определя като базовата линия на вариране на ежедневните афективни преживявания и състояния (Watson & Clark 1994).

Позитивният и негативният афект не се разглеждат като отрицателно свързани, а като ортогонални или отделни фактори (Watson, 2000; Yik, Russell & Steiger, 2011). Позитивният и негативният афект на индивидуално ниво са относително устойчиви във времето. Половината от вариациите в позитивния и негативния афект се дължи на генетични фактори, което е установено в изследвания на близнаци (Goldsmith, Buss & Lemery, 1997; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal & Rich, 1988). В емоционалната ефективност не се наблюдава ефект на пола, такъв се изразява единствено в начина на изразяване на афектите (Kring & Gordon, 1998). Възрастта също не оказва значим ефект, с изключение на известен спад в негативния афект в периода 20–30 години (Watson, 2000).

Хората с високо ниво на положителен афект са по-щастливи от тези с ниско ниво на позитивен афект и високо ниво на негативен афект, но това, което е най-важно, е, че афектът има по-силно значение за определянето на изживявано благополучие от обективни фактори като доход, социални отношения, положителни и негативни житейски събития (Watson, 2000). Високото ниво на негативен афект се свързва със затруднения в избора на ефективни копинг поведения (O'Brien, Terry & Jimmieson, 2008).

Постановката за личните цели и фактът, че удовлетвореността от живота представлява сбор от различните жизнени сфери, е въведена от Campbell, Converse & Rodgers, (1976), обобщена от Diener et al., 2003) и емпирично потвърдена в множество изследвания (Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Diener & Larsen, 1984; Headey & Wearing, 1992; Diener & Diener, 1995; Diener et al., 1999, 2003). В отговорите си изследваните лица споделят за кои жизнени сфери мислят и които са значими за тях при отговор на въпросите и определяне на степента си на удовлетвореност. Това е потвърдено и в наши изследвания, които очертават различията в смисъла, влаган от изследваните лица в понятията „удовлетвореност от живота и щастие“ и „психично благополучие“. Пример за това има в резултатите от изследване 1 тук, а по-рано в Бакалова, Бакрачева и Мизова, 2015.

Позитивните емоции и удовлетвореността от живота се определят субективно в различните жизнени сфери. Въпреки преплитането в подходите към емоции и афект, които водят до различни начини на измерване, използвани инструменти и респективно получени резултати, това, което смятам за важно, е тяхната флукутация, независимо от позицията за базово зададено ниво, т.е. възможността за научаване на регулацията им по индивидуален начин и управление на позитивните и негативните емоции/афект като паралелни конструктори.

Позитивните емоции са от специален интерес за мен от гледна точка на възможностите за черпене на ресурси и зареждане в процеса на управление на стреса и поддържане на оптимално ниво на благополучие. Те са част от предложената рамка към модела на пътищата към процъфтяване, а не само негов компонент.

1.5. ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОЦЪФТЯВАНЕ

Процъфтяването или оптималното благополучие е широко понятие, което се концептуализира като постигане на добри резултати – цели на съществуването (Messer, 2013), или състояние, в което всички аспекти на живота се оценяват като добри (VanderWeele, 2017). Това включва както

психичното благополучие, така и физическото, а в психологически план обхваща и евдемоничното, и хедонистичното, и оценъчното благополучие. Поради широкия си спектър процъфтяването в повечето случаи се оценява като резултат, а не в ролята на предиктор.

Подходите към изучаване на оптималното функциониране са основно два: континуумът на психично здраве (Keyes, 2002) и процъфтяването (Seligman, 2011). И двата подхода разглеждат еднотипно резултата – оптимално функциониране на индивида, живот, изпълнен с генеративност, лично развитие и описващ се с резилиънс (Dunn & Dougherty, 2008; Seligman, 2011; Van Zyl & Rothmann, 2012). Keyes (2005) разглежда процъфтяването като субективно благополучие с високи нива на психично, емоционално и социално благополучие и операционализира процъфтяването като теория за щастието с тези три компонента. Емоционалният компонент е базиран на изследванията за позитивните емоции и удовлетвореността от живота (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), включено е едмоничното благополучие (Ryff & Keyes, 1995), с постижения, жизнена цел и развитие на индивида и компонентът социално благополучие – качеството на взаимоотношения с другите, включително положителни оценки и усещане за принос към една по-голяма, надличностна система (Keyes, 1998, 2005).

Както беше посочено, моделът ПАПСП обхваща психичното благополучие в най-пълния му вариант – процъфтяването: позитивни емоции, ангажираност, взаимоотношения, жизнен смисъл и постижения (Seligman, 2011); и операционализира и структурира идеята за процъфтяване в най-висока степен. По-долу са представени компонентите му.

Положителни емоции (включително оптимизъм)

Емоциите се описват с дименсиите положителна или отрицателна валентност и ниска или висока степен на активация (Huelsmann, Nemanick & Munz, 1998; Cacioppo, Berntson, Norris & Gollan, 2011). Позитивните и негативните емоции могат да бъдат преживявани едновременно (Watson & Tellegen, 1985). Те са различни от обобщаващия термин „щастие“. Емоциите нямат точен списък и включват радост, интерес, забавление, надежда, любов, състрадание, благодарност, гордост и др. Прието е, че има генетична предразположеност към преживяването на позитивни емоции, но човек може целенасочено да се научи да преживява повече положителни емоции. Според някои изследователи те подкрепят процъфтяването и могат да бъдат култивирани във времето и да имат траен положителен ефект върху мислите и поведението (Fredrickson, 2001).

Честите позитивни емоции могат да стимулират физическите, интелектуалните, социалните и психичните ресурси (Fredrickson, Tugade, Waugh &

Larkin, 2003). Според някои автори позитивните емоции могат да елиминират влиянието на негативните емоции и да подкрепят резилиънса (Tugade, Fredrickson & Feldman-Barrett, 2004). Те водят до по-бързо възстановяване след заболявания, включително познатия грип, по-малко стрес и сърдечни заболявания и увеличават продължителността на живота (Fredrickson & Levenson, 1998; Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Позитивните емоции са свързани с умения и ресурсите допринасят за осъзнатостта, подобряват креативността и инициативността и стимулират експлораторното мислене и действия (Fredrickson, 2003). Икономически проспериращите корпоративни екипи на позитивните спрямо негативните изказвания имат съотношение 3:1, докато за процъфтяващите семейства това съотношение трябва да е поне 5:1 (Fredrickson & Losada, 2005).

Оптимизмът е вид положителна емоция и е свързан с положителните очаквания към живота като цяло и в отделни сфери (Scheier & Carver, 1992). Оптимистите са по-устойчиви на стрес. Оптимизмът представлява генерализираното очакване за *положително развитие на живота*, нагласа или светоглед за *интерпретиране на миналите и/или настоящите събития* по положителен начин (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010), което е предиктор на поведението (Scheier & Carver, 1992) и води до постоянство и действия, насочени към постигане на целта (Carver et al., 2010). При контрол на всички рискови фактори е установено, че е по-ниска вероятността оптимистите спрямо песимистите да починат от сърдечен удар (Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra & Schouten, 2004). Хората проявяват склонност да преувеличават позитивното въздействие на обстоятелства, които очакват да ги направят щастливи и да подценяват, но също така и да надценяват, значението на негативните обстоятелства върху щастието (Gilbert, 2006).

Ангажираност

Този компонент е свързан с теорията за потока, интензивна концентрация, погълнатост и фокусиране върху заниманието (Csikszentmihalyi, 1990). Ангажираността съдържа емоционален, когнитивен и поведенчески компонент и представлява пълна погълнатост от дейността (Seligman, 2012). Когато правим неща, които истински обичаме, губим представата за време, изживяваме напълно момента и сме фокусирани върху задачата, което се определя като *поток* в позитивната психология. Потокът се получава от комбинацията на предизвикателна задача и възможност за използване на собствените умения и силни страни (Csikszentmihalyi, 1997). Познаването и реализирането на тези силни страни е свързано с благополучието. Хората, които използват силните си страни по нов начин всеки ден само за седмица, стават по-щастливи и по-малко депресивни след шест месеца

(Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Те преживяват повече положителни емоции, по-жизнени са и имат по-здравословна самооценка в сравнение с тези, които нямат усещането, че разкриват и използват силните си страни. Ангажираните служители като цяло са по-щастливи, по-малко стресирани и по-рядко преживяват депресивни състояния. Ангажираността е предиктор на удовлетвореността от живота в по-висока степен от преследването на удоволствие (Peterson, Park & Seligman, 2005).

Добри връзки с околните

Социалните отношения са от основно значение за психичното благополучие. Направен преглед установява над 18 000 материала, които изследват връзката между взаимоотношенията и здравето само за предходното десетилетие (Tay, Tan, Diener & Gonzalez, 2012). Резултатите от изследванията показват, че социалната подкрепа е свързана с по-малко депресивни епизоди и психопатология, по-добро здраве, по-нисък риск от смъртност, по-здравословно поведение и други положителни аспекти (Tay et al., 2012; Taylor, 2011). Взаимоотношенията включват широк кръг значими други: приятели, партньор, семейство, началник, колеги, деца, общност, и са свързани с преживяване на чувство на обич и привързаност, подкрепа и оценка от другите. Като социални същества, за хората взаимоотношенията с другите са тясно обвързани с психичното им благополучие (Seligman, 2012). Отбелязва се, че отношенията на работното място имат също толкова силно значение за физическото и психическото здраве, колкото и личните взаимоотношения. Социалната среда играе значима роля и за превенция на когнитивни проблеми, свързани с остаряването и по-добро здраве в късна зрялост. Щастие е заразно, хората, които са заобиколени от щастливи хора, също са по-щастливи (Fowler & Christakis, 2008). Установено е, че човек може да стане 25% по-щастлив, ако приятел, живеещ на разстояние една миля, стане по-щастлив (Christakis & Fowler, 2009). Успешните връзки и бракът са свързани с щастие (Diener & Biswas-Diener, 2008). В интимен план радостта от успехите и щастие на партньора предиктира запазване на любовта и в бъдеще в по-висока степен от начина на реагиране на негативните събития (Gable, Reis, Impett & Asher, 2004).

Жизнен смисъл

Посоката в живота, свързането с нещо повече от самия себе си, чувството, че животът е смислен и си струва да се живее, представлява жизненият смисъл (Steger, 2012). Той е свързан с по-добро здраве, намален риск от смъртност и по-висока удовлетвореност от живота (Boyle, Barnes, Buchman & Bennett, 2009; Ryff, Singer & Love, 2004; Steger, 2012). Осмислен

ният живот изисква наличието на свързаност с нещо значимо, което е отвъд индивида (Seligman, 2012), а търсенето на смисъл е вродено човешко свойство. Съществуването на цел допринася за определяне кое има истинска лична стойност. Смисълът е индивидуален, но всеки, който е намерил своя смисъл, се радва на по-добро здраве и удовлетвореност от живота и субективно психично благополучие. Жизненият смисъл е предиктор на удовлетвореността от живота в по-висока степен от преследването на удоволствие (Peterson, Park & Seligman, 2005).

Постижения

Този компонент се отнася до субективно възприеманите постижения, които имат лична значимост. Теорията за самодетерминацията определя компетентността като базова човешка потребност (Ryan & Deci, 2000). В съществуващия модел на психично благополучие измеренията включват автономността, компетентността и свързаността. Чувството за постижение отразява придвижването към постигането на целите. Постигнатите цели водят до високо психично благополучие (Brunstein, 1993), в частност постигането на вътрешни цели, както и възприеманите постижения (Seligman, 2012).

В резултатите, представени в изследването в параграф 2.1, се очертава различна степен на себеоценяване по петте компонента на процъфтяване, което потвърждава както взаимното им допълване, така и разграничеността им и различните им детерминанти. Това очертава възможности, които разглеждам като потенциал за интервенции за самостоятелно повлияване на всеки един от компонентите за косвена подкрепа на останалите.

В следващите три параграфа разглеждам смисъла в живота, копинга и нагласата майндфулнес в тази линия – на насочени интервенции, изведени на базата на получените резултати.

1.6. СМИСЪЛ В ЖИВОТА И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Спряла съм се на концепцията за смисъла в живота в двата аспекта – наличие и търсене на смисъл.

Наличието на смисъл в живота представлява важна част от евидемното психично благополучие в потвърждение като цяло на вътрешната мотивация и стремеж към себеактуализация. Оценка на живота като смислен и целенасочен е един от централните фактори, свързани с психичното благополучие (Ryff & Singer, 1998). В много изследвания е потвърдена връзката между *смисъла в живота* и психичното благополучие (Urry,

Nitschke, Dolski, Jackson, Dalton, Mueller et al., 2004; Mascaro & Rosen, 2005; Reker, 2005; Steger & Frazier, 2005; King, Hicks, Krull & Del Gaiso, 2006; Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006). Обратно, липсата на смисъл в живота се свързва с редица отрицателни последици (Mascaro & Rosen 2005, 2006).

Търсенето на смисъл като вътрешно задвижван процес има положителна корелация с психичното благополучие (Frankl, 1969, 2006; Maddi, 1970; Ryff, 1989b), като някои изследователи акцентират върху обратната връзка на дисфункция – само хора, които са фрустрирани, проявяват активност в търсенето на смисъл (Baumeister, 1991; Klinger, 1998). Наскоро утвърдената позиция е, че търсенето на смисъл може да се разглежда както положително – като себеутвърждаване, така и като дефицитарна мотивация (Reker, 2000). Първият модел на тази връзка постановява, че смисълът в живота е силно желано психологично състояние; докато хората живеят живот с малко смисъл или когато са изгубили смисъла, те започват да го търсят. Предиктираната обратна връзка е потвърдена емпирично (Steger et al., 2006). Като цяло хората, които са удовлетворили и психичните си потребности (напр. автономност), е по-вероятно да имат намерен смисъл. Вторият модел постановява, че самото търсене на смисъл води до преживяването на повече смисъл (Frankl, 1969, 2006). Така търсенето на смисъл е положително свързано с наличието на смисъл. Според трета група автори търсенето на смисъл представлява здравословна тенденция на търсене на себеразвитие и нездравословна тенденция, задвижвана от дефицитни потребности (Reker, 2000). Обикновено здравословното търсене се описва като залегнало в човешките аспирации и инсайти, които произтичат от ангажиране с житейските предизвикателства (Maddi, 1970). Противоположно, дефицитното търсене обикновено се проявява при хора, които не са способни да се ангажират и да се справят с негативните преживявания или да посрещат предизвикателствата (Klinger, 1998). Емпиричните данни свидетелстват, че хората, които нямат смисъл, го търсят; търсенето на смисъл обаче не води директно до намирането му (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008). Посоката е обратна – ниското наличие на смисъл води до по-висока активност в търсенето на смисъл (Steger et al., 2006).

Накратко, единият от моделите предполага, че търсенето на смисъл в живота е желано психично състояние, когато хората не възприемат живота си като осмислен или смятат, че са изгубили смисъла, което детерминира съзнателно търсене на цел и смисъл (Steger et al., 2006). Според другия модел търсенето на смисъл осигурява повече смисъл и преживяване на смисъла (Maddi, 1970; Ryff, 1989b), но липсата на смисъл провокира негативни емоции (Mascaro & Rosen, 2005; 2006). Търсенето на смисъл се основава на различни мотиви при различните хора (Steger et al., 2008).

За устойчивото щастие в дългосрочен план най-важен предиктор е жизненият смисъл (Park, Park & Peterson, 2010; Steger, Shim, Barenz & Shin, 2014). Смисълът има връзка не само с психичното благополучие, позитивните емоции, самооценката, оптимизма и удовлетвореността от живота (Chamberlain & Zika, 1988; Compton, Smith, Cornish & Qualls, 1996; Debats, van der Lubbe & Wezeman, 1993; Ryff, 1989a; Steger & Kashdan, 2007; Steger, Oishi & Kashdan, 2009a), но също така води до намаляване на негативните преживявания като депресия, страх, стрес и тревожност (Steger & Kashdan, 2009; Steger, Mann, Michels & Cooper, 2009). Това очертава значението на жизнения смисъл, намирането и търсенето му по пътя към самоефективност и щастие. Двата компонента са наличен смисъл и търсене на смисъл (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006). Търсенето на смисъл е свързано с активна позиция на търсене (Steger et al., 2009), докато наличието е свързано с осъзнаването на резултата и оценката на живота и свързаността с общността (Steger, Oishi & Kashdan, 2009b). Тези два конструкта могат да бъдат както самостоятелни, така и взаимосвързани (Steger et al., 2014). Търсенето може да е важно особено когато смисълът е изгубен, а в случаи, в които човек се чувства добре с намерения смисъл, търсенето отслабва и не е необходимо. Допускам, че това се дължи на дълбочината на резултата (намерен смисъл).

В отделни ситуации може едновременно да има смисъл, но процесът на търсене, разширяване и надграждане да продължава успоредно. Изследванията потвърждават връзката между намерения смисъл и удовлетвореността от живота и търсенето на смисъл и депресията (Steger et al., 2006). Този момент е важно да бъде подчертан, защото не само двата пътя, свързани със смисъла, могат да бъдат отделни или свързани, но и имат връзка с когнитивните и емоционалните аспекти на психичното благополучие по различен начин.

Накратко ще спомена и теорията за очакването на смисленост – често хората имат нереалистични допускания и очаквания животът им да има смисъл и да бъде стабилен. Те често се стремят животът им да следва съгласувана, ясна рамка (Camus, 1955), нещо, определено като мит на значението (Baumeister, 1991). В допълнение, смятам, че динамиката на събитията и липсата на сигурност променят както намирането на смисъл и значението на смисъла, така и активността в търсенето на смисъл и цел в живота. Аз приемам тази позиция като по-рационална, защото индивидуалните ситуации и субективното им възприемане са различни, както и че двете измерения – резултативното и процесното – лежат на различни плоскости.

Смисълът в живота е важна част от общата себеопределеност и съответно на цялостното функциониране. Това има отношение и към начина на

себевъзприемане и изживявано усещане за благополучие. Под формата и на резултат, и на цел, които могат да бъдат и взаимнообвързани, смисълът е този, който дава посока и осигурява чувство за свързаност на минало, настояще и бъдеще.

1.7. КОПИНГ СТРАТЕГИИ И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Копингът представлява моделът на себерегулация, чиято ефективност или неефективност е свързана с начина на осмисляне и преживяване на ситуациите, изживяваните емоции и удовлетвореност. Това прави интересно проследяването на връзките с психичното благополучие и компонентите му.

Стресът се определя като причина за множество заболявания в негативния полюс и предиктор на благополучието в положителния. Самият стрес се разглежда като явен и скрит, а динамиката на съвременното ежедневие, несигурността на ситуацията в икономически и социален план и липсата на подкрепяща среда, създават предпоставки за по-високи нива на възприеман стрес. Основната концепция е, че стресът има и положителен ефект, когато бъде успешно управляван и поддържан вследствие влиянието на адаптивността (себерегулацията), осигурявана от копинг стратегиите. Този аспект разглеждам не само като адаптация, но и като удовлетворяване на потребността от контрол върху собствения си живот в проактивна перспектива.

Теориите за копинг стратегиите и стиловете са разработени на основата на концепцията на Селие за биологичния стрес и адаптивността, осигурявана от реакциите в класическата концепция „бий се или бягай“ с цел преодоляване на ситуацията стресор. Селие определя стреса като неспецифичен отговор на организма спрямо външни обстоятелства и е първият, който доказва, че възприеманият стрес прави хората податливи на редица заболявания (Selye, 1976). Днес все повече на базата на редица данни се обръща внимание на влиянието на стреса върху физическото и психичното здраве. Копингът става предмет на интерес в психологическите изследвания основно през втората половина на миналия век. В рамките на психодинамичната парадигма е разработен йерархичен модел на копинга, според който защитите представляват здравословно поведение (Menninger, 1954; Naan, 1977; Vaillant, 1977). В края на 70-те години на XX век йерархичният модел и личностните предпочитания отстъпват място на концепцията за копинга като процес. *Копингът се приема за променящ се във времето в зависимост от спецификата на ситуацията и контекста.* Когнитивно-феноменологичният подход разглежда копинга като два етапа на когнитивна

обработка на информацията за стресора и оценка на наличните копинг ресурси и възможностите за поведенчески усилия с цел овладяване, приемане или намаляване на външните и вътрешните изисквания и конфликта между тях. Двете функции на копинга са управление на трансакцията човек–среда, която е източник на стреса (проблемно насочен копинг) и регулиране на емоциите, провокирани от стреса (емоционално фокусиран копинг). Възможните поведения са проблемно и емоционално насочена ангажираност и респективно дезангажираност или активен и пасивен копинг (Lazarus, 1966; Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984). В личен план реакцията е на оценка и адаптация. Изборът на стратегия е функция от оценъчния процес – събития, които се оценяват като предоставящи по-малко възможности за благоприятна промяна, по-скоро провокират емоционално насочен копинг, докато оценяваните като предоставящи и възможност за промяна – по-скоро проблемно ориентиран копинг. Два фактора, които определят обработването на информацията и оценката, са параметрите на ситуацията и личностните черти. Ситуационните фактори са свързани със степента на (не)сигурност и подкрепящата мрежа, а личностните са свързани с модела на мотивация и личния контрол. Въпреки че копинг стратегиите не се делят на „добри“ и „лоши“ (Wrosch, Scheier, Carver & Schulz, 2003), принципно се приема, че активният копинг и насочването към проблема заедно с търсенето на подкрепа са по-ефективни за физическото и психичното здраве от избягващия копинг, който има негативен ефект (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen & Wadsworth, 2001; Connor-Smith & Frachsbart, 2007).

По-важен е въпросът за копинг ресурсите и поддържането им за справяне с предстоящи събития (Hobfoll & Leiberan, 1987; Hobfoll & Lilly, 1993) и концепцията за проактивния копинг. Поведенията са обусловени от реакции в отговор на външни събития и стремеж към преодоляването им, както и подготовка за предстоящи такива. В този смисъл реактивните и проактивните стратегии са взаимнообвързани и зависят от това в каква ситуация е човек – на подготовка или в ситуация, която обуславя реактивно поведение. Нещо повече – смятам, че самите проактивни стратегии до голяма степен са свързани с предишния опит с реактивно поведение и че могат да бъдат научени посредством разширяване на арсенала от копинг стратегии от гледна точка именно на превантивния и проактивния копинг. С развитието на позитивната психология все повече се акцентира върху развитийните аспекти и проактивното поведение с цел поддържане на високо психичното благополучие.

Жизненият смисъл и неговото търсене имат значение за копинга във връзка с адаптацията към стресорите (Lazarus, 1991). Има различни трактовки на ролята, отдавана от авторите на търсенето на смисъл в копинг про-

цесите: процес, отделен от копинга (Affleck & Tennen, 1996), преплетен с копинга (Folkman & Moskowitz, 2000), или фактор, който оформя копинга в процеса, например оценките (Lazarus, 1991). Разграничават се и нивата на търсенето на смисъл в процеса – ситуативен и глобален смисъл (Folkman & Moskowitz, 2000) – ситуационният смисъл се отнася до определянето на личната значимост на събитието спрямо личните вярвания, цели и ценности, а глобалният смисъл до абстрактния, генерализиран смисъл и екзистенциални позиции (Janoff-Bulman, 1992).

В парадигмата на ситуационния подход емоционалното значение на трансакцията човек–среда се конструира в процеса на оценяване (Lazarus, 1991). Когато ситуацията е свързана с личните цели, нагласи и ценности, се вземат автоматични решения за конкретното събитие и ситуацията се оценява, като ѝ се приписва смисъл на значима или незначима, представляваща заплаха, заплаха-загуба или предизвикателство (Lazarus & Folkman, 1984). Създаването на смисъл в процеса на оценяване определя значението на адаптивното събитие. Според Folkman и Moskowitz (2000) създаването на смисъл не само служи за преценяване на относимостта на ситуацията и избора на копинг, но и има основна роля в самото копинг поведение, особено копинг, който подкрепя позитивния афект. Позитивните емоции се подкрепят от три копинг стратегии в контекста на продължителен стрес: положително преформулиране, насочен към проблема копинг и придаване на обичайни събития на позитивно значение.

Абстрактното, генерализирано разбиране, свързано с фундаменталните допускания, нагласи и очаквания за света и собственото място в него, се определя като глобален смисъл, разглеждан като базова психична потребност (Wortman, Silver & Kessler, 1993). Начинът на търсене на смисъл при копинга с неблагоприятни събития е реконструиране на екзистенциалните нагласи и избори и цели на идентичността (Janoff-Bulman, 1992).

И жизненият смисъл, и копингът, представляват и процес, и резултат и описват адаптивния механизъм и реакциите във всеки един момент с цел поддържане на оптималния баланс на трансакцията индивид–среда. Успешните реактивни копинг стратегии могат да станат основа на проактивния копинг. *Превантивният и проактивният копинг* са свързани с поставяне на цел и поддържането на ресурси за повишаване на личната ефективност. Връзката между копинг стратегиите и психичното благополучие е потвърдена емпирично в условия на стрес, както и че активният копинг има силна предикция за психичното благополучие (Lee, Tzeng & Chiang, 2019).

В допълнение към еустреса, теорията за проактивния копинг е изцяло ориентирана към дългосрочни поведения, които се случват преди настъпване на действителния епизод на стрес. Така се прави следната класификация

на копинг стратегиите: реактивен, изпреварващ, превантивен и проактивен копинг. *Реактивният копинг* представлява реакция към настъпило събитие; *изпреварващият копинг* е насочен към непосредствена заплаха в близко бъдеще; *превантивният копинг* е фокусиран върху потенциална заплаха в по-далечно бъдеще, а *проактивният копинг* разглежда предизвикателствата като възможност за развитие. Проактивният копинг е стратегия и визия за бъдещето и води до натрупване на ресурси.

Оптималната идентичност се изгражда чрез ангажираност и поведения, които са резултат от осъзнаване. Теорията за евдемонистичната идентичност акцентира върху стремежа към себеразвитие и постигане на щастие на базата на вътрешна мотивация и ангажиране с лично избрани себеосъществяващи дейности. Именно тази перспектива смятам, че може да послужи за доразвиване на изследването за взаимните връзки и влияния между копинг стратегиите и идентичността с цел изграждане на рамка и разработване на програми и техники за консултативната индивидуална и групово практика. Когато се внася разграничението между реактивен и проактивен копинг, то остава до голяма степен операционализиране за изследователски цели. На практика, проактивният копинг е по-здравословен начин за справяне със стреса и адаптация към контекста.

В дълбочина копингът трудно може да бъде разграничен. Той е комбинация между несъзнавани реакции, екзистенциална тревожност и когнитивно-преживелищни стратегии и разглежда всяко действие като своеобразен копинг, спасение от изправянето пред екзистенциалните въпроси за липсата на смисъл в живота, приближаването на края, несигурността в нас и извън нас. Пушенето, рисуването, децата, работохолизмът, любовта, всички действия около тях, са своеобразен копинг, насочен да предпази човек от чувството за екзистенциална самота, страх и тревожност. Именно поради тази причина се очертава и връзката с базисния конструктор идентичност, т.е. общата самоопределеност. Ако човек не съумява да използва достатъчно адаптивни стратегии на реактивен и проактивен копинг последователно и едновременно, се подронва основното чувство за себегъждественост и интегрираност на аз-а. Разбира се, също както при идентичността някои от тези процеси остават скрити и неосъзнавани. Колкото по-ясно са разграничени отделните жизненни сфери и стратегии на поведение в тях, толкова по-директни са връзките и възможностите за ориентиране към най-адаптивни поведения.

По отношение на психичното благополучие връзката с копинга е още по-директна. Влиянието на външната рамка, която се възприема субективно, може да бъде успешно управлявано с ефективни и проактивни копинг поведения и използване на различни, максимално адаптивни стратегии за възстановяване, но и поддържане на баланса вътрешни цели – външни въз-

можности. По тази причина в представените в параграф 2 изследвания съм проследила влиянието и връзките и на реактивния, и на проактивния копинг. Смятам, че така могат да се очертаят взаимодопълващи се заключения за най-ефективната себерегулация.

1.8. РЕЗИЛИЪНС, ОПТИМИЗЪМ И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

В изследванията съм включила и значението на резилиънса и оптимизма. В този подпараграф описвам някои от основните им връзки с психичното благополучие.

Една от новите области на изследователския интерес е резилиънсът, който се отнася до позитивната психология. Подходите към изучаването и концептуализирането му също са различни в зависимост от моделите и инструментите за изучаването му. Една от предложените възможности за компоненти включва оптимизъм, алтруизъм, морален компас, вяра и духовност, чувство за хумор, наличие на ролеви модел, социална подкрепа, изправяне срещу страха, жизнена цел, обучение. Други скали включват лична компетентност, приемане на промяната и сигурни взаимоотношения с другите, доверие, чувство за контрол и духовност; лична компетентност, социална компетентност, социална подкрепа, семейна кохерентност, личностна изграденост; жизнена цел, постоянство, разчитане на собствените усилия, самообладание и личностна цялост; визия (целеполагане), емоционална регулация, издръжливост, осмисляне, сътрудничество. Липсата на резилиънс обикновено се свързва с чувство за гняв, тъга, депресия, вина, тревожност и объркване. Седемте стълба на резилиънса са: изграждане на оптимистична нагласа; приемане на ситуацията; фокус върху възможните решения; поемане на отговорност за собствения живот; отказ от заемане на ролята на жертва; изграждане на мрежа за подкрепа; планиране на гъвкава стратегия за справяне с бъдещите предизвикателства.

Резилиънс има различни определения, общото в които е успешното и бързо справяне с различни негативни ситуации и събития от различно естество, сила и продължителност. Той също така включва и ученето на базата на предишни справяния. Резилиънсът може да се усвои и развива посредством управление на мислите и поведението.

Детерминантите на резилиънса – способността за възстановяване от стреса – включват биологични, психични и културни фактори, които си взаимодействат и в съвкупност оформят отговора на стресогенните събития. Важно е да се определи подходът към изучаване на резилиънса, в някои мо-

дели той е заложен като личностна черта, в други като процес или резултат (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014). Според трети е разположен по протежение на континуум и се проявява в различна степен зависимост от различните жизненни сфери – академичният и професионалният резилиънс например не са гаранция за справяне в сферата на личните взаимоотношения (Pietrzak & Southwick, 2011). Също така, резилиънсът може да варира и да се променя с времето като функция на развитието и взаимодействието със средата (Kim-Cohen & Turkewitz, 2012).

Резилиънсът също може да се научи и представлява ресурси и умения, които стимулират ефективното решаване на проблеми, адаптивността, позитивния копинг, себерегулацията и социалната подкрепа (Huppert, 2009). Научаването и практикуването на умения води до повишаване на резилиънса и съответно намаляване на риска от депресии, стрес, тревожност, затруднения в междуличностното общуване, компрометиращи здравето поведението и навици, психосоматични проблеми и влошено физическо здраве (Burton, Pakenham & Brown, 2010). Високият резилиънс, от друга страна, е свързан с по-висока професионална удовлетвореност, чувството за щастие от извършваната професионална активност и ангажираност с организацията (Youssef & Luthans, 2007). Тренингите в резилиънс водят до по-добра самооценка, чувство за контрол върху живота и подобро отношение с другите (Waite & Richardson, 2004).

Теорията за оптимизма и надеждата постулира, че поведението се обуславя от преследването на цели. Самите цели са състояния или действия, които субективно се възприемат като желани или нежелани, което определя атрактивността или избягването им, т.е. поведението. Вторият концептуален елемент е свързан с очакването за постигане (избягване) на целта (Carver, Smith, Antoni, Petronis, Weiss & Derhagopian, 2005; Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). Според друга концепция за оптимизма хората изграждат очакванията си за бъдещето на базата на миналия си опит (Peterson & Seligman, 1984; Seligman, 1991). Оптимизмът се разглежда като генетично зададен (Plomin et al., 1992) или свързан с ранния опит. В своята теория за оптимизма и на основата на модела на заучената безпомощност Селигман залага на атрибутивния процес – оптимистичният атрибутивен стил представлява моделът на външни, променливи и специфични атрибуции за неуспех вместо вътрешни, стабилни и глобални атрибуции (Seligman, 1991). Теорията за надеждата също разглежда етиологията на положителните и негативните емоции. Друга теория, според която оптимизмът се определя от целите, акцентира върху специфичната стойност на резултата (Scheier & Carver, 1985). Хората се стремят към постигане на целите и избягване на антицелите (Carver & Scheier, 2000).

Резилийнсът и оптимизмът, както и позитивните емоции, се разглеждат и като личностна черта, и като възможност за научаване в различни концепции. Въпреки двете различия, за мен важна е втората възможност – независимо от детермираността и диспозицията всеки има възможност да повиши собствената си ефективност. Именно това е важно предвид субективната определеност, която във всички случаи променя индивидуалната ситуация. Това е и основанието да потърся по какъв начин са обвързани с психичното благополучие и дали могат да бъдат използвани и в приложен план като косвено стимулиране на процъфтяването.

1.9. МАЙНДФУЛНЕС И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

В този подпараграф е представена идеята за майндфулнес, която развивам в концепцията за проактивен майндфулнес.

Традиционната майндфулнес медитация е свързана с вековната история на източните будистки практики, а приложението ѝ в западната медицина и психология е относително ново и датира от 70-те години на XX век (Krolkowski, 2013). Майндфулнес се разглежда като ефективен инструмент за повишаване на благополучието и намаляване на стреса (Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders, 2008; Bergen-Cico, Possemato & Cheon, 2013; Greeson, Juberg, Maytan, James & Rogers, 2014; Canby, Cameron, Calhoun & Buchanan, 2015; Phang, Mukhtar, Ibrahim, Keng & Sidik, 2015; Penberthy et al., 2016; Rizer, Fagan, Kilmon & Rath, 2016) и неоеценъчно осъзнаване на всеки момент в ежедневието (Stahl & Goldstein, 2010). Майндфулнес често се асоциира с медитиране и концентрация върху дишането, като вдишванията и издишванията допринасят за изживяване на настоящия момент. Няма да се спирам върху тази перспектива, която е различна от фокуса на *майндфулнес*, който съм избрала, а именно – *насочена осъзнатост в когнитивен, емоционален и поведенчески план, към която ще се придържам при всяко използване на термина.*

Майндфулнес може да се практикува без връзка с духовното или религиозното (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004). Майндфулнес когнитивната терапия (МВСТ) и майндфулнес управлението на стреса (МБСР) са два от примерите в тази посока. Разглежда се като техника, която научава хората да обръщат внимание на настоящия момент и може да използва не само йога, медитация и дишане. *Същите ефекти смятам, че оптимално като време и мотивираща ангажираност могат да бъдат постигнати посредством целенасочени дейности в рамките на арттерапевтичните техники, както и да се използват хипнотерапевтични техники.* Целта е хората

да постигнат резултата на осъзнатост на усещанията, чувствата и мислите си и да се научат да ги приемат и по регулиран активен начин.

Майндфулнес е и теоретично, и практически свързано с психичното благополучие. Осъзнатостта и неоеценъчното приемане на преживяванията във всеки един момент се приемат за ефективен антидот срещу стреса – прекалено размишление, тревожност, напрежение, страх, гняв и склонността към избягване, потискане или свръхангажиране с мисли и чувства, които водят до дистрес (Kabat-Zinn, 1990). Осъзнатостта не представлява пасивност или отказ (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008). Приемането е способността за пълно преживяване на събитията, без прекалена ангажираност с тях или потискане на преживяванията.

Потвърдено е, че майндфулнес е свързан с по-високи нива на удовлетвореност от живота и жизненост, себеоценка, автономност, компетентност и позитивен афект (Brown & Ryan, 2003), съзнателност (Thompson & Waltz, 2007; Giluk, 2009), емпатия (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen & Dewulf, 2008), както и че има отрицателна връзка с депресията (Brown & Ryan, 2003; Cash & Whittingham, 2010), невротизма (Dekeyser et al., 2008; Giluk, 2009) и други негативни състояния и преживявания. Майндфулнес допринася както за хедонистичното, така и за евдемоничното благополучие чрез изживяване на повече удоволствие и чувство за осмислен, реализиран живот (Brown, Ryan & Creswell, 2007; Brown & Cordon, 2009).

По отношение на евдемоничното благополучие един от примерите за връзка с психичното благополучие е майндфулнес теорията за търсене на смисъл и намиране на смисъл чрез генеративност и интензифициране, което осигурява продължителна удовлетвореност (Bryant & Veroff, 2007).

В ежедневието оценката показва, че приятните преживявания са повече от неприятните в съотношение 3:1 (Oishi, Diener, Choi, Kim-Prieto & Choi, 2007), което означава, че по-голямата част от преживяванията могат да бъдат приятни, но за да бъдат изпитани, те трябва да бъдат забелязани. Липсата на майндфулнес или насочена осъзнатост, може да е насочена не само към сензорните усещания, а и към преживяването на щастие от момента и удоволствието от ежедневните дейности (Geschwind, Peeters, Drukker, Van Os & Wichers, 2011).

Майндфулнес се разглежда като съставен от компонентите намерение, внимание и нагласа, което вместо до потъване в личната драма или преживяване, води до вероятността те да бъдат погледнати „отстрани“, като по този начин се изгражда нова субективност, т.е. умение човек да разглежда съдържанието по различен начин. От края на миналия век се обръща все повече внимание на възможностите, които майндфулнес предоставя за подобряване на организационния контекст и среда. Направен е метаанализ на

публикации по темата, в които след прилагане на критериите за включване попадат 153 материала, представлящи резултати, получени за 5755 участници. Резултатите се описват като не напълно надеждни поради ефекта във времето, прилаганите интервенции и други фактори, но като цяло като оказващи положително въздействие (Lomas et al., 2017).

В линията на утвърждаване на мястото и значението на осъзнаването на момента и преживяването на момента е предложената концепция за проактивен майндфулнес. На базата на потвърдените връзки и посоченото уточнение, в своята концепция разглеждам майндфулнес нагласата като възможност за изграждане на активно отношение към света и начина на субективното му възприемане посредством проактивна себerefлексия и регулация на собствените мисли, чувства и поведение. Проактивният майндфулнес е един от предложените пътища към процъфтяване.

1.10. ТЕРАПЕВТИЧНИ ЕФЕКТИ, ТЪРСЕНИ В РАМКАТА НА ПОЗИТИВНАТА ПСИХОЛОГИЯ

Възможността за излизане от парадигмата на болестите и разстройствата, предмет на позитивната психология, е разширена и в терапевтичен и консултативен аспект. Тази линия не се противопоставя на традиционния подход и нуждата от осигуряване на подкрепа на случаите на разстройства, а е паралелна и също подчинена на идеята за създаване на по-добри условия и превенция посредством подобряване на качеството на живот и усещането за пълноценно функциониране и благополучие. Целта е увеличаване на ефективността, превенция и изпреварващо развитие, които е добре да бъдат заложени максимално рано. В този параграф маркирам накратко няколко от доказаните в резултативността си терапевтични модели в рамките на позитивната психология и своята гледна точка. С интегриране на представените тук резултати разширявам свой предложен вече модел за оптималното личностно функциониране. Описаните предпоставки в комбинация с резултатите от изследванията, описани в параграф 2, са използвани за очертаване на предложените пътища към процъфтяването.

Днес основна цел на Асоциацията по позитивна психология е подкрепа на обвързването на принципите на позитивната психология с резултатите от научни изследвания и коректното им имплементиране в работна, консултативна, учебна и здравна среда и стимулиране на обучението за постигане и поддържане на максимална лична ефективност.

Позитивните емоции се отнасят до смисъла, който хората отнасят до психичното благополучие в миналото, чувството за щастие в настоящето

и надеждата, с която възприемат бъдещето. Основна предпоставка е хората да бъдат ориентирани по-скоро към бъдещето, отколкото към миналото. Промяната във времевата перспектива може да окаже изключително силен ефект върху начина на себевъзприемане и изживяването чувство на щастие. Времевата перспектива описва баланса между минало, настояще и бъдеще. Селигман отрежда важно място и на семейството и училището – тези, които дават възможност за креативно развитие на децата, както и на работното място, което е свързано с удовлетвореността и продуктивността. Той изтъква, че *принципите на позитивната психология са нещо, което въпреки вътрешните диспозиции, може да бъде и научено*. Психологическите интервенции в тази насока са обучения за подсилване на положителната нагласа към субективния опит. Най-важно е превенция на нагласата за безнадеждност и стимулиране на оптимизма по отношение на бъдещето и чувство на задоволство и благополучие в настоящето (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Единият изведен модел на позитивно функциониране е петкомпонентен: разбиране и копинг, внимание и осъзнаване, емоции, цели и навици, ценности и взаимоотношения (Rusk & Waters, 2015). В QOLT модела конкретните линии са фокусирани към (1) разширяване на личните опит и възможности (2) увеличаване на количеството „качествено прекарано време“ и (3) повишаване на смисъла и жизнените цели на индивидуално ниво. За постигането на тази цел терапевтът/консултантът се насочва към търсене на сферите, в които клиентът се справя добре и откриване на ресурсите му с цел превръщането на щастieto в навик, заучаване на прошката, научаване на оптимизъм, научаване и култивиране на нагласа за поддържане на връзки с приятели експерти в различните житейски ситуации. В контраст на терапиите, ориентирани към търсене на проблемите и причините за тях, акцент са ученето, помощта и креативността. Интервенциите имат за цел да научат клиента, че щастieto е въпрос на избор и научаването на смисъла на любовта. Те не са насочени само към аз-а, а и към взаимоотношенията с другите и ценността на това. Стремез е насочване към вътрешните ценности. Предложеният модел CASIO включва пет аспекта: жизнени обстоятелства, нагласи, стандарти, значение на ценностите и обща удовлетвореност и съдържа 30 принципа (Frisch, 2006).

QOLT перспективата обхваща:

- *жизнената цел* е фокус, като всеки етап от интервенцията е обвързан с общите цели на клиента в значимите за него сфери и подкрепа на ресурсите след първоначалното им установяване;
- *терапия на смисъла* – подкрепа на клиента, за да установи кое е най-важно за неговото щастие и благополучие, в момента и в бъдеще;

- *терапия на осъзнатостта* и изграждане на умения, насочени към постигане на удовлетвореност в най-желаните и ценените от клиента сфери;
- *подход на удовлетвореност от живота*, в рамките на целта на позитивната психология – увеличаване на щастието и удовлетвореността.

Петте пътя или моделът CASIO сочи, че удовлетвореността е равновесна на качество на живота. Това е линеен, кумулативен модел на жизнена удовлетвореност, който приема, че удовлетвореността представлява сборът на удовлетвореността от отделните домейни, значими за индивида (Frisch, 2006).

Теорията на промяната в качеството на живот разглежда уменията за контрол на емоциите и уменията за управление на живота: защитни фактори и изграждане на необходим „имунитет“ при постигане на целите.

Използването на петте насоки за щастие обхваща очертаване на сферите, в които клиентът се чувства нещастен и желае да промени това, и креативен брейнсторминг за начините за прилагане на една или повече стратегии с цел подобряване на качеството на живот и удовлетвореността. Това води до промяна в независимо коя жизнена сфера посредством промяна на *обстоятелствата* или посредством промяна на *нагласите* и модифициране на *целите, стандартите и приоритетите*. *Поемане на отговорност за мислите и поведението*, върху които клиентът има контрол, спиране на отричането и пасивността, следване на подхода „жизнен проект“ (Frisch, 2006).

Тренинг в оптимизъм, организиран с деца, застрашени от депресивни състояния показва, че ученето да гледат нещата откъм положителната им страна е довело до намаляване на депресивността и това е увеличило ефекта си в период на двугодишно проследяване на устойчивостта на ефекта (Seligman, Reivich, Jaycox & Gillham, 1995).

За подхода *ангажиране с осъзнато приемане* (Mindfulness-Acceptance-Commitment – MAC) е потвърдено, че води до повишаване на личната ефективност и е пресечната точка между науката и практиката, които, за съжаление, според мен нямат достатъчно подкрепящи тесни връзки, а това пречи за ефективността и в двете полета. Научните данни за функционирането и себегулирането и когнитивните процеси, регулирането на емоциите и приемането в комбинация с копинг стратегиите и идентичността дават възможност за обединяване на ситуативните реакции и личностните диспозиции и предпочитания и научаване на нови механизми за проактивни действия с цел разгръщане на личния потенциал. Външните обстоятелства и вътрешното им преживяване могат да бъдат консистентни или неконсистентни, което провокира различен тип емоции и стремеж към регулирането

на мислите, емоциите и поведението. Хората реагират на емоциите като на реалности и ги оценяват и се адаптират спрямо субективната си реалност. Избягването и защитата могат да бъдат ирационални и да доведат до пропуски, което може да бъде преодоляно с майндфулнес отношение.

Подходът MAC стимулира конкуриращите се поведения, вземането на решения, решаването на проблеми и осъзнаването на ежедневието. Целта е осъзнато, неосъдително внимание към настоящия момент; приемане на вътрешните процеси – мисли, емоции и телесни усещания; готовност и желание за контакт с тези вътрешни състояния и фокус върху възможностите за действия (ангажираност). Голямо значение се отдава на готовността и приемането, т.е. решението за изживяване на мислите, емоциите и усещанията, независимо дали са приятни или не, и приемането на живота такъв, какъвто е. Не се цели директно преодоляване на дискомфорта. Ангажираността е процесът на активно ангажиране с поведения и търсене на дейности, които са съвместими с личните ценности. Това авторите определят като насочена осъзнатост. Развиването на майндфулнес е основен момент в MAC като противоположност на несъзнаваните реактивни поведения (Gardner & Moore, 2007).

По отношение на оптимизма допускането е, че очакванията за бъдещето са свързани с начина на оценяване на събитията от миналото (Peterson Seligman, 1984; Seligman, 1991). Ако оценката за миналите обстоятелства събития е стабилна, очакването за бъдещето ще бъде за неблагоприятно развитие с лоша прогноза. Ако атрибутирането на неуспеха и провалите в миналото, от друга страна, е свързано с нестабилност, бъдещето ще бъде разглеждано в по-положителна светлина. Значение има стесняването на жизнените сфери и отнасянето на нещата до ситуациите. Така постановката за оптимистични очаквания прекрасно се допълва от майндфулнес като нагласа и заучаване на осъзнатост за конкретната ситуация и момент. Атрибуциите могат да бъдат отнесени до конкретно събитие и област, за да станат неспецифични и нестабилни съгласно обяснителния стил (Peterson & Seligman, 1984; Seligman, 1991).

Надеждата като категория може да бъде съотнесена както към емоционалната, така и към когнитивната сфера. В известна степен полетата се покриват и зависят от конкретната ситуация и тема и жизнена сфера. В епигенетичната теория надеждата е сила на аз-а, елемент от психосоциалното развитие, която осигурява придвижване към целите. В този развитиен контекст надеждата е базово заложена като стимул или фрустратор в развитието. През последните две десетилетия теорията за надеждата (Snyder, 1994; Snyder et al., 1991) е разширена от първоначалния акцент основно върху когнициите и върху емоциите. Тя се определя като целенасочено мислене,

при което хората възприемат възможността за движение в посока на желаните цели (посока и нужната мотивация за изминаване на пътя (възможност за въздействие). Целите могат да са краткосрочни, средно- и дългосрочни, могат да се променят с времето и да бъдат по-лесно или по-трудни за постигане, в някои случаи дори невъзможни. Затова е важно да има осъзнато отношение към оценката им, за да се избегне както заучената безпомощност, така и фалшивите надежди, резултиращи в разочарования.

Според преработената теория за заучената безпомощност начинът, по който индивидът си обяснява събитията, се отразява на мотивацията и намалява или увеличава постоянството му и води към или защитава от депресии (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Трите страни на обяснението, което хората си дават, са вътрешни спрямо външни обстоятелства, стабилност спрямо нестабилност и глобално срещу частно. Оптимистичните обяснения за негативните събития са по-външно насочени, нестабилни и частни. Проблемите се отдават на значението на други хора или ситуативни фактори, причините се приемат като променливи и се локализируют в една ли повече жизнено ситуации. Песимистичните обяснения за негативните събития са по-вътрешно насочени, стабилни и глобални. При конфликт с колега оптимистът ще си каже „колегата не е в настроение“ (външно, нестабилно, частно), а песимистът ще заключи „не мога да поддържам нормални отношения“ (вътрешно, стабилно, глобално). Така източникът на успех се свързва с външни/вътрешни ресурси, краткосрочност/дългосрочност и конкретни/генерализирани рамки. Песимизмът и оптимизмът са свързани с различен тип очаквания към бъдещето. Тези, които възприемат негативните събития като стабилни и глобални, нямат усещане за контрол над бъдещето и живота си. Стабилността се разглежда в теорията като причина за персистирането на симптомите на безпомощността.

От трите фактора не вътрешните, а стабилността и глобалността на оценката в по-висока степен влияят върху липсата на мотивация и депресивността (Abramson, Metalsky & Alloy, 1989). Изхождайки от тази позиция мога да изтъкна, че и по отношение на оптимистичната нагласа, свързана с оценката, тя може да бъде научена, променена и контролирана именно акцентирайки върху вътрешния фокус – придобиване и поддържане на фокуса върху себе си – *аз съм причината и в основата* – следователно от мен зависи да контролирам нещата. Промяната във фокуса на възприемане на външно атрибутираните причини и конкретизирането на глобализираната оценка може с научаване да промени цялостната перспектива и нагласа към по-оптимистична, независимо от личностните диспозиции, и така в „обективна“ степен да повиши индивидуалните ресурси на конкретния човек, при когото има подобрене.

Терапевтичната рамка в парадигмата на позитивната психология е насочена към обръщане на вниманието и подкрепа на клиента да открие и да се възползва от собствените си сили и ресурси. Това е свързано с въпроси за идентифициране на личните възприятия за собствените силни страни, приятен и ангажиран живот, смисъл и развиване на ресурса и надеждата (Burns, 2010). Бих обобщила подхода като фокусиране върху момента тук и сега с връзка към миналия опит и пренасянето му към бъдещето. Това, което е ключово, са изведените принципи *обръщане към вътрешните цели и вътрешните получавани награди, създаване и разширяване на целите, намиране на начини и пътища за постигането им* (Burns, 2010).

Терапевтичният модел АСТ (приемане и ангажираност) (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) е с фокус приемането на вътрешния опит и преживявания и същевременно ангажиране с действия, консистентни със собствените ценности. Това може да обвържем с нагласата майндфулнес и изтъкването, че майндфулнес помага за управление на болката, не за незабавното ѝ преодоляване, а за устойчивото научаване на управлението ѝ в дългосрочен план. Това става посредством откриване на щастието и в процеса на болка възстановяване на минал позитивен опит (Kabat-Zinn, Lipworth, Burney & Sellers, 1986). Тук може да се направи връзка с методи за по-лесно възприемане и достигане на посланията, пример за което е хипнотерапията. В подхода на Милтън Ериксън се индуцира променено състояние на съзнанието, често не насочено, а в хода на разговор, в който клиентът лесно добива нова информация и открива различни перспективи, като посоката е разгръщане на собствения потенциал по недетерминиран предварително начин (Erickson, 1958/2008; 1959/2008).

Положителното мислене е в основата на личната увереност и приемане на бъдещето (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Позитивизмът може да се разглежда и като общ диспозиционен детерминант на субективното благополучие, много подобно на личностна черта, която обяснява вариациите и стабилността в изживяваното чувство на щастие, независимо от промените в средата (Kozma, Stone & Stones, 2000), или като предразположеност животът като цяло да се оценява по положителен начин (Diener, 2000). Мартин Селигман описва три сфери на изучаване на пътя към щастието: *приятен живот или радост от живота*: позитивни чувства и емоции, свързани със здравословното възприемане на живота, което е най-преходният компонент; *добър живот*: ефектът от поглъщането или потъването при оптимално ангажиране със значими дейности; и *осмислен живот*: къде хората намират своето усещане за благополучие и жизнена цел (Seligman, 2002).

В своята концепция поддържам позицията, че всичко е копинг – всеки търси и намира значения и смисъл, за да се справи с екзистенциалните въ-

проси и тревожност и приемането и търсенето на смисъл в живота особено днес. Зъболекарят оправя зъба, но пациентът ще умре, т.е. няма общ смисъл, той е в днес – че пациентът ще може днес и утре да яде любимите си неща. Връзката между екзистенциалната тревожност, копинга и позитивната психология може да бъде потърсена именно чрез смисъла и проактивната нагласа към него.

Насочеността в подходите в новото концептуализиране на копинга като позитивен са овладяване на бъдещи заплахи и предизвикателства, отразено в проактивния копинг и търсенето на смисъл. *Превантивният копинг* е насочен към несигурността на бъдещи заплашващи събития, които могат да настъпят в далечно бъдеще. Хората трупат ресурси и предприемат общи предпазни мерки, за да се защитят срещу потенциални заплахи. По отношение на реактивния, превантивния и проактивния копинг има известно препокриване и те трудно могат да бъдат разграничени, най-малкото поради общия си характер и цел. На индивидуално ниво има значение и субективната оценка, дали действията са насочени срещу възприемана заплаха (превантивен копинг), или срещу възприемано предизвикателство (проактивен копинг). Проактивният копинг е фокусиран *основно към несигурни предизвикателства* и трупането на ресурси, изграждането на умения и стратегии за справяне с тях. Това може да бъде постигнато посредством предложеното концептуализиране на майндфулнес като *проактивен майндфулнес*.

Гореизброените са само някои примерите за решения и техники за постигане на оптимално функциониране. Важен момент е заключението от изследвания, че има възможност за постигане на положителни промени и дългосрочното им задържане въпреки относителната им устойчивост. Въпросът за интервенциите и ученето смятам, че е особено важен от гледна точка на развитието и дългосрочните ползи, в частност освен в организационен аспект, и за децата в училище, и за позитивното остаряване в ерата на застаряващото население, и за придобитите нарушения, и за приобщаващото образование, за работната среда и успеваемост, и за икономическия и общностен просперитет.

1.11. ИНТЕГРАТИВЕН ПОДХОД ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА ЛИЧНОСТНОТО ПРОЦЪФТЯВАНЕ

В този параграф резюмирам предложен вече от мен интегративен модел за процъфтяването (Бакрачева и Манолов, 2019), който допълвам с резултатите от изследванията, описани в параграф 2 и изведените *Пътища към процъфтяването* в параграф 3. Интегративният модел почива на резултати-

те от проучвания за идентичността и предпочитаните копинг стратегии във връзка с психичното благополучие.

Концепцията за процъфтяването обхваща както евдемониичното, така и субективното психично благополучие. Тя отразява необходимостта от баланс и намиране на вътрешен смисъл, но и необходимите резултати и подкрепа от средата и отношенията с другите, инкорпорирайки и хедонизма чрез позитивните емоции (Seligman, 2011). Метаанализите на изследвания в областта на позитивната психология доказват дългосрочните предимства от промяна на нагласата в посока развитие на оптималното разгръщане на личния потенциал и интегритет. Основанията за критики на някои изследователи се базират на факта, че хората със силно позитивни нагласи са критични в по-ниска степен от тези с негативни нагласи. Отговорът към тях е, че щастието е не самоцел, а страничен продукт на осмисления и възприеман като пълноценен живот и че благополучието не може да бъде откъснато и да се реализира извън реалността (Schneider, 2011).

Дебат има 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.

За мен от интерес е възможността за управление и научаване, поради което представям ориентира, даден за това какво е под наш контрол.

Количествената формула за процъфтяване е съотношение три положителни мисли за всяка негативна мисъл (Fredrickson & Losada, 2005).

Към това може да добавим и формулата на щастието на Селигман:

$$\Psi = H + O + \Phi,$$

където:

- Ψ (щастие);
- H (ниво);
- O (обстоятелства);
- Φ (фактори, които могат да се управляват целенасочено).

Следователно

Ψ (щастие) = H (ниво) + O (обстоятелства) + Φ (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. И за щастието, и за удовлетвореността от живота, са валидни 40-те процента, които са под наш контрол.

Предикторите на психичното благополучие и процъфтяването са обвързани с въпросите на идентичността и стратегиите за справяне със стреса, разглеждани като процеси, а не като резултат (Бакрачева, 2017). Те описват максимално адаптивните отговори към промените и изискванията в средата и в личен план. Успешното им управление е в основата на предложеният модел на процъфтяващия индивид, който може да бъде усвоен. Самият модел се основава на научаване и развиване на умения за разпознаване на промените, динамиката и несигурността и избор на подходящи механизми и действия за себегулиране. Проекция на тези два процеса са изживяването чувство на щастие, удовлетвореност и процъфтяване. Моделът може да бъде приложен във всякакви среди – учебна, организационна, индивидуална, група.

Позитивната психология и процъфтяването са свързани с подкрепа на личностната себепределеност. Търсенето и намирането на себе си протича в преплетените виртуална и реална среда с множество разширени избори и отлагане на възможността за стабилно себепределене. Съвременната действителност дава възможност за оглеждане, търсене и верифициране на личните избори в много широк контекст, който следва принципите на психосоциалното развитие, осигурявайки нови ресурси. Моят интерес е към субективните възприятия и преживявания, които неизменно са в директна връзка със средата като реактивно или проактивно поведение. Така на базата на предишни изследвания е предложен интегративен модел за стимулиране на личностното процъфтяване (Бакрачева, 2017; Бакрачева и Манолов, 2019).

Животът е едновременно прост и сложен. Прост е на теория, сложен е за живеене и изпълнение, но това зависи от фокуса на индивидуална интерпретация.

Като базова изведена потребност се открояват екзистенциалните въпроси и търсенето на механизми за отговор.

- *Когато говорим за идентичността, говорим за цялостното си развитие. В този смисъл всичко е екзистенциално. Докосва някаква частица от целия ни живот.*
- *Това, което лежи в основата, е несигурността, която провокира тревожност и съответно води до избор на копинг поведение.*

„Не обичам рамки.“ Всъщност всеки е в подобно амбивалентно положение – опитва се да избяга от рамките, за да намери себе си, а същевременно търси такива, за да изпита сигурност. Магията на идентичността – човек бяга и едновременно желае, което невротизира. Търси индивидуалността си в бягство от външните рамки, а същевременно се стреми да се намери в общото, универсалното, да изгради своите рамки.

Ако следваме епигенетичния принцип, всеки възрастов период има доминанта в целите – откриване на себе си, грижа за другите и т.н. Въпреки сензитивните периоди, тези въпроси или кризи се развиват паралелно през целия жизнен цикъл и имат своето значение. Всичко в крайна сметка се отнася до общата себепределеност – интеграцията на всички роли, цели, ценности, стремежи. Тя се променя и верифицира, всеки ден, по няколко пъти на ден. Различните ѝ съставни части във всеки миг са в различна степен на търсене, адаптиране, отстояване. Връзките между тях са на противоборство или подкрепление, което определя свързаните с това емоции.

Да бъде прегърната несигурността, да ѝ бъде подадена ръка, за да стане част от пътя напред, се изисква смелост и преодоляване в известна степен на базовите страхове. Бягството, страхът от свободата на Фром може да звучи евфемистично, но отразява смисъла в екзистенциалната терапия – страха от поемането на отговорност. Кое, или по-точно, кой, чии очаквания го поражда – пред кого и от какво се страхува човек, от провал или още по-лошо, от евентуалния успех? Изборът на мирно, кротко пасивно съществуване. Наглеене, вместо на Живот.

Когато човек намери отговора на тези въпроси, е по-склонен да се приеме. Не се страхува да попита или да признае, че има въпроси. Защото не се страхува от себе си и не е под пресата на ирационалния натиск да бъде „силен“. Силата е в липсата на страх от промяната. Вървенето напред. Силата не е в следването на старите избори, прикриването на чувствата или обективните измерения. Силата е в жаждата и енергията за промяна. Зрялата идентичност е гъвкава, не статична. Приемането на себе си и на света като динамични и плаващи пясъци.

Екзистенциалната тревожност, кризите на идентичността, емоционалните сривове, могат да бъдат преодоляни чрез развиване на нагласата майндфулнес – насочено осъзнаване и приемане на несигурността със същевременно поемане на контрол върху собствения си живот. По този начин мислите, емоциите и действията се верифицират оптимално спрямо ситуацията и вътрешните и външните ресурси.

По-долу представям някои споделени в интервюта и консултации екзистенциални търсения и преживявания, които съм свързала в по-свободен художествен текст като метафора за търсенето на себе си и мястото си в

света. Променила съм единствено формата на изказ, без това да се отразява на съдържанието.

Събуждам се. Веднъж с усмивка, веднъж със страх. Всеки ден е чудо. Хората искат сигурност. Искат да знаят какво ще бъде утре. Страх от неопределеността, от неизвестното. Дали не е по-разумно да не планирам или да се скрия? Депресирам се. Как се живее без цел? Търся етикети, мнение, страх ме е обаче да потърся помощ. Помощ за какво – да се справя със самия себе си? Помощ от кого? Оглеждам се. Всеки е в черупка. Защитна, но имам ли право да съдя? Може това да е максимумът на хората, а аз да го приемам за защита и ступор. И изобицо кой се интересува от това? Защо да мисля?

Лятото е живот. Плъзгането на слънцето и водата по кожата. Пълни сетива, които изтласкват мислите. Потаянето в преживяването. Чувствам се в хармония. Не мисля! Колко простичка формула. Не мисля и не се страхувам. Защото не планирам? Напротив. Лятото е оптимизъм. Не е надежда, то сякаш е реализирано желание. Не обещание, всичко в едно, на мига. Цялостност и завършеност. Как да го пренеса в другите дни? Моите три месеца. Зимата ми се иска да съм мечка. Да заспя зимен сън. Потаям се в работа. Сублимирам ли? Нямам енергия за това. Чакам търпеливо. Зимните дни наподобяват годишните сезони. Някои часове са хай. Безпричинно. Магията на подреждането на невидимите неща вътре в нас. Мислите, потиснатите емоции, се сливат и хармонизират. Малко лято през кратките 24 часа. Защо ми минава времето даже и когато не съм щастлива? Обикновено приятните мигове изтичат неусетно... Стоп! Ето я формулата, Моята формула. Лятото дните се точат, въпреки че са изпълнени с наслада. Ето го отговора – попивайки с всички сетива, сме максимално потопени в мига. Спираме времето и го вдишваме.

Оставям нещата да се подредят по мой начин. Извличам само това, което ми върши работа и подрежда света ми. Това е моят свят, който трябва да поливам, за да се съхранява. Моят свят, който като се препълни, трябва да се излее. Ужасно ми се рисува. Свири ми се на пиано. Не мога, търся други форми. Това оставям за някой следващ живот. Има ли значение обаче формата? Изливам се в думи. Думите, които не са предназначени за никого, а само за мен. Не с цел запечатване, извадила съм това, което няма къде да събера. Не искам да е структурирано. Хаотичността и спонтанността, които имат собствена душа.

Изкуството и живота. Дали да покажем черното, болката или да извадим красотата. Доколко това ни напомня за външния свят?

Търсим компенсация в него или напротив – опитваме се да намерим тръпката, която ни липсва? Или и двете?

Имам отговори за всичко. Лесно ми е да бъда черно-бяла, така по-бързо се спасявам от когнитивния дисонанс. Избирам бързо, без никакъв страх да не сбъркам. Няма грешни избори. Решаваме, харесваме, бъркаме, но сме водени от себе си, от информацията, която имаме, от чувствата, които изпитваме. Как някой се осмелява да говори за грешен избор тогава? Решението е сега. Утре е друго. Утре аз съм друг, светът е друг. Стигаме до отдавна известните истини. Река, която никога не е същата. Харесва ни фразата, но доколко я разбираме? Кое ни помага да не се плашим от промените? Те са красота. Непрекъснатите трансформации. Стига да не ги приемаме като насилствени. Не е ли стимулиращ стресът от това да си преправяме плановете? Оплакваме се, че трябва да се съобразяваме с независещи от нас неща. Защо – нали имаме избор? Може да ги отхвърлим. Можем и да им се радваме. Всеки ден е загадка. Какво ще искаме ние. Какво ще искат от нас. Кое и как ще съберем в един пъзел или ще го усетим като лабиринт, в който се губим?

Познавам се. Толкова добре, че никога не знам кое от всички 10 лица ще се появи. Познавам обаче всичките лица. Защитният цинизъм. Рационалността. Емоционалността. Не се изненадвам което и да се появи. Не ми пука за другите. Не искам да ги впечатля, нито е важно какво мислят. Опитвам се да бъда себе си, мълчалив или приказлив. Оценката на другите, ако не се срамувахме, цялхме да си признаем, че тя е без значение за нас. Търсим това, което искаме и което ни липсва.

Нещата са едновременно безкрайно простички и безкрайно сложни. Всичко опира до това дали ги чувстваш или мислиш. Няма формула за живота – той е всеобхватен. А на практика е ежедневието, което всички ние правим по свой начин. За какво ни е теория изобицо? Да се скрием зад някой авторитет и да се чувстваме комфортно. А всъщност ние сме целия кръговрат на самите себе си.

Изборите на идентичността, както и изборите на копинг стратегии и поведения, описват начина на адаптация на индивида към средата и социалната рамка. До голяма степен те са ситуативни, преходни, гъвкави и пластични и са подчинени на механизма на приспособяване към личната жизнена ситуация. В този смисъл следвам рамката, че от процесна гледна точка идентичността и копингът са на едно ниво, което се определя от адаптивността към изискванията на контекста и в известна степен от индивидуални променливи, като и двата конструкта задават степента на удовлетвореност и осмисленост на живота и водят до процъфтяване.

В приложен аспект резултатите разкриват силната динамика и ежедневното преформулиране в процеса на избори, определящи общото психично благополучие (Бакрачева, 2017). Развиването на умения за разпознаване и управление на индивидуалните реакции може съществено да подобри степента на удовлетвореност и възприемане на живота като изпълнен със смисъл и жизнена цел и психичното благополучие като цяло. По пътя на себerefлексия успешното реактивно поведение може да се превърне в проактивно, компонент от оптималната себепределеност. Позицията *Аз съм на благоволенето на сили извън моя контрол* или *Аз съм отговорен за живота си* – се отнася до пасивността или активността на личността. Дълбока тревожност предизвиква позицията *Аз съм безпомощен и безсилен*. Пасивният отговор на тази позиция е самоизолирането. Не е необходимо хората да почувстват, че имат контрол, за да се справят с живота, те трябва да разберат, че контролът е нещо, което се постига и извоюва. Екзистенциалният въпрос, свързан с идентичността, е доколко тя е външно зададена или лично постигната. *Ти ми кажи кой съм аз* или *Аз знам кой съм аз*. Тези и други екзистенциални въпроси могат да бъдат решени с използване на взаимовръзките между себепределеността и копинга. Усвояването на умения за справяне с ежедневния стрес може да повиши и активната идентичност. Ежедневието е свързано с постоянен стрес, за който са необходими подходящи механизми за управление, а това е косвено свързано и с въпросите на идентичността, тъй като формира нагласа за предприемане на активни копинг стратегии и в ситуации на лични кризи. Стимулирането на личната активност и изграждане на идентичността благоприятства ориентирането и по-честото прилагане на по-здравословни копинг стратегии.

И идентичността, и копингът, са динамични и многоизмерни конструкции и отразяват адаптацията, провокирана от търсенето и промените в избора на отговори към непрекъснато изменящите се вътрешни и външни изисквания. Във всички случаи обаче може да се търси възможност за изграждане, повишаване и подобряване на адаптационните възможности за справяне с изискванията на контекста като личен ресурс. В частност за тази цел може да бъде приложен новият подход към изучаване на проактивния копинг. В контраст на реактивния копинг, при проактивния акцент са целеполагането, личното развитие и социалната подкрепа. В индивидуален аспект активните копинг стратегии стимулират изграждането, докато емоционалното фокусиране и избягването подкрепят отлагането на изборите и себепределението. Това е в основата на предложението модел за подобряване на уменията за себerefлексия и подобряване на личните умения за справяне със стреса. Това ще доведе до по-ефективни начини на справяне със стреса и натрупване на ресурси, осигуряващи по-добра адаптивност към изискванията на

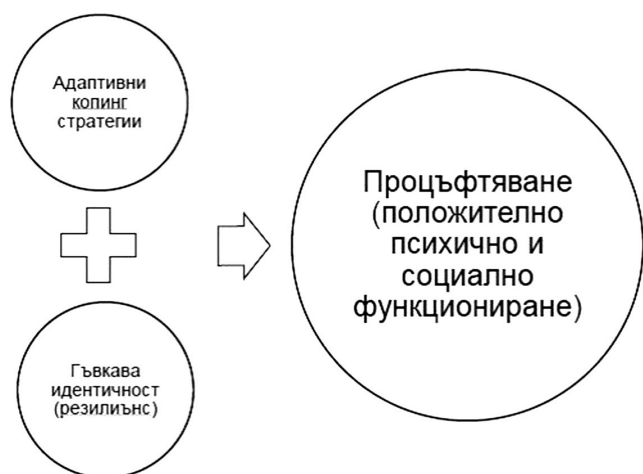
средата, както и към вътрешните промени в този процес през целия жизнен цикъл и изпреварващо себепазване.

Субективното възприемане на жизнената ситуация определя себепределеността и себепределението. В предишните изследвания се очерта един споделен силен акцент за усещане за принуда и липса на автономност, придружено с ниска степен на възприемана подкрепа и сигурност, осигурявани от средата. В общ план това провокира по-ниски нива на психично благополучие и особено когнитивния му аспект – жизнена цел. На индивидуално ниво липсата на сигурност и изискванията (възприеманият натиск) за вземане на решения и себепределения повишават нивата на стрес и тревожност. Общият портрет на изследваните лица показва, че начинът на възприемане на средата ги води до това да определят качеството на живота си като страдание и да не виждат перспектива за положителна промяна на ситуацията в бъдеще. Адаптивната стратегия, която използват най-често, е на отлагане на изборите поради липса на приемливи алтернативи; и втората по адаптивност стратегия – на заемане на пасивна позиция по отношение на собствената себепределеност. Основното, което изследваните лица споделят, че може да ги откъсне от проблемите, са доказано изпробвани копинг стратегии – мисли, свързани с интимната сфера и любовни преживявания и други форми на насочено търсено бягство от реалността с хоби, виртуални занимания и други лично избрани забавления, които да им донесат ресурси и енергия да се върнат към задачите от ежедневието. Общото споделено усещане е двупосочно: възприеман натиск за принудителна адаптация в отговор на изискванията на външната среда, което затруднява приемането и следването на твърди избори на идентичността, и същевременно изразена ориентацията към активни копинг стратегии в ежедневието, провокирани от необходимостта от намиране на решения въпреки трудностите.

Това води до заключението, че несигурността и неопределеността обуславят по-висока степен на несебепределеност в личен план, от една страна, но от друга страна, провокират ориентацията към активни ежедневни стратегии за справяне със стреса. Въпреки тази доминираща негативна споделена нагласа намирам за особено ценни възможностите за стимулиране на положителни промени в личностен план посредством стимулиране на проактивно поведение.

Очертаните обобщени резултати са в основата на предложението модел за подкрепа на процъфтяването. Фигура 1 илюстрира модела на осъзнато отношение към поддържането на високо психично благополучие. Идентифицирането и конкретизирането на различните роли и жизненни сфери осигурява необходимата предпоставка на себепознание и себеприемане, които могат да очертаят максимално адаптивните поведенчески избори в индиви-

дуален план. Психичното благополучие като цяло се определя от степента на лично следвани и определени цели и осъзнато възприемане на действия, които, от една страна, намаляват изживявания стрес, а от друга, осигуряват положителни емоции.



Фиг. 1. Модел за подкрепа на процъфтяването

Техниките за интервенция и повишаване на ресурсите и адаптивните отговори във взаимоотношенията със средата са резултативни при максимално разграничаване на отделните жизнено сфери и роли и осмисляне на копинг стратегиите, които са най-адаптивни за всяка една от тях. Ефективността на стимулирането е в посока себerefлексия и извеждане на предпочитаните поведения в полето на осъзнат избор. Приложимостта на модела може да се намери в ежедневието на база диференциране. В колкото по-висока степен лицата могат да диференцират различните социални роли, които изпълняват в отделните жизнено сфери, толкова по-висока е възможността да поддържат балансиран и отразяващи реалността концепции за себе си.

Разграничаването на различните социални роли и сфери на живота води до по-ясна рамка, в която може да бъде търсен и намерен смисъл. Преведено на ниво работа с деца например, това би означавало, че колкото повече те изграждат образи за себе си като приятел, добри в определен спорт, добри по определен предмет и хоби, толкова повече са възможностите да намерят смисъл и да почувстват положителна оценка за себе си и усилията си. По този начин може да бъде изпълнена мисията да не се търси залитане и компенсиране на глобалната себеоценка (никой не ме харесва). Научаването

на диференциране установих, че има положителен ефект в някои случаи, а в други не според предишни изследвания и представените тук. Също така в маркираното по-горе изследване респондентите посочват, че възприемат живота си като страдание, докато в повечето изследвания, които съм правила, положението е противоположно. По тази причина следвам позицията за значение на конкретната група изследвани лица, използваните инструменти и времеви период на изследването. Това не омаловажава значението на резултатите, а ги отнася до конкретната група. Предложеният модел за подкрепа на процъфтяването, от друга страна, може само да бъде разширяван, независимо от дизайна на изследването и получените резултати. Всеки отчетен специфичен аспект отразява различните групи фактори на влияние и връзки и независимо от степента на изразеност в конкретен момент, има отношение като цяло.

Основният принос е в надграждането на конструктивните елементи на пътицата към процъфтяването, представени в параграф 3. Познаването им е специфично „разширяване“ и използване на собствените ресурси като арсенал умения и стратегии, които да бъдат използвани в различни жизнено ситуации – реактивно, като заучени, и проактивно – като осъзнавана нагласа.

2. ИЗСЛЕДВАНИЯ

В следващите параграфи са представени три отделни изследвания, които дават различни ракурси за психичното благополучие и процъфтяването във връзка с реактивния и проактивния копинг, значението, влаганото от респондентите в думите: щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване, смисъл в живота и мястото му; значението на оптимизма, резилиънса, себеоценката и афективния баланс и мястото на нагласата майндфулнес. Основанието да бъдат отделни е, от една страна, възможността за използване на различни инструменти за оценка и невъзможността за инкорпорирането им в едно изследване, а от друга страна, обхващане на различни аспекти и търсенето на общите и взаимодопълващите се моменти.

Като обща рамка на изследванията мога да очертая следното:

Предикторите на психично благополучие имат различна тежест при разглеждане на въпроса в национален мащаб и на кроскултурно ниво, при което брутният вътрешен продукт, социалното равенство, политическите свободи, индивидуалистичната култура и възприеманата демократичност на режима са от ключово значение (Veenhoven, 1992; Diener & Suh, 1998; Inglehart & Klingemann, 2000). На индивидуално ниво доходът няма толкова силно значение. За подробен преглед на индивидуалните и националните предиктори на щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие (вж. Байчинска, Бакрачева и Савова, 2009, Бакрачева, 2009, Бакалова, Бакрачева и Мизова, 2015, Бакрачева и Манолов, 2019).

Българите традиционно се описват като най-нещастната и най-неудовлетворена от живота си нация (Diener & Oishi, 2000; Inglehart & Klingemann, 2000; Veenhoven, 2000), като се случва резултатите за страната да са твърде екстремни. В съвсем скорошно проучване на психичното благополучие и процъфтяването, преживявано като усещане за добър живот и ефективно функциониране, България отново е на последни позиции сред източноевропейските страни особено по отношение на показателите емоционална стабилност, позитивни емоции и резилиънс (Huppert & So, 2013).

Европейските социални проучвания (European Social Surveys) очертават общия индекс на психично благополучие за всяка страна – Дания, Швейцария и Норвегия са с най-високи нива на психично благополучие, докато Украйна, България и Унгария заемат последните позиции. В ESS6: българите се оказват най-неудовлетворени от живота си и най-нещастни сред 29 европейски страни, въпреки че имат по-добри резултати по други променливи на психичното благополучие. Според Световния доклад за щастието (World Happiness Report, 2019) с включени 156 страни, България заема 97-мо място по щастие, нареждайки се между Камерун и Гана, а гражданите като по-нещастни от почти всички балкански страни. Румънците, които обикновено се съпоставят с българите по различни показатели в ЕС, са два пъти по-щастливи от българите. Това са само два от по-скорошните примери на тази редовно отчитана тенденция. Според последни данни от Eurostat България заема последна позиция по отношение на изживяваното чувство на щастие през последните 4 седмици. До известна степен тази разлика смятам, че може да бъде обяснена с ниския резултат за страната по една от културните дименсии на Хофстеде – *задоволяване срещу съдържаност*: съдържаните култури обикновено са цинични и песимистични и не изразяват открито емоциите си (<https://www.hofstede-insights.com/product/compare-countries/>). Това обаче не означава липса на изпитвани положителни емоции. В някои изследвания специално се акцентира, че възприеманият като неудовлетворителен, но осмислен живот не е приемлив за скандинавските страни (Швейцария, Нидерландия и Белгия), но тази позиция е широко представена в България и Португалия. Очакването е високото хедонистично благополучие да бъде свързано и с високо евидентно. Значение има високата степен на прекриване на факторите на индивидуално ниво като субективно възприемане, като е важно да се отчете сходството в страните, а не разликите между държавите (Senik, 2011).

Също така според предишни публикувани данни сме посочили, че сферите щастие и удовлетвореност от живота са свързани с различно съдържание и значение. Когато става въпрос за оценки, свързани с качеството на живот и среда, резултатите няма как да не бъдат ниски за България предвид факторите на средата. Щастието и позитивните емоции обаче се очертават като независими от факторите на средата. Също така в предишни изследвания сме показали, че българите са неудовлетворени от живота си, но щастливи (Бакрачева, 2009, Бакалова, Бакрачева и Мизова, 2015). Това провокира интереса ми към включване в изследванията и на концепта *процъфтяване*, който е все още нов за България, но резултатите потвърждават, че въпреки межкултурните сравнения, в национален мащаб българите са и процъфтяващи (Bakracheva, 2019a).

Една от целите ми е да представя предикторите на психичното благополучие на национално ниво и какво свързват като значение и смисъл българите с щастие, удовлетвореност от живота, психично благополучие и процъфтяване.

Потвърдено е, че субективното психично благополучие, удовлетвореността от живота, оптимизмът и щастието са свързани с положителни резултати като успех, положителни връзки с другите и по-добро здравословно състояние (Lyubomirsky et al., 2005; Huppert, 2009; Diener & Chan, 2011). *Хедонистичното благополучие* е субективно или емоционално благополучие, обхващащо компонентите щастие, удовлетвореност от живота и афективен баланс (Diener, 1984). *Евдемоничното благополучие* представлява стремежът към себеактуализация и разгръщане на целия потенциал, концептуализирани в рамките на класическата теория за себеактуализацията (Maslow, 1954) като естествен и динамичен процес в хода на целия жизнен цикъл и удовлетворяване на базовите потребности, които водят до високо психично благополучие (Ryan, Huta & Deci, 2008). Общата споделена позиция е, че и хедонистичните, и евдемоничните дейности, водят до оптимално и цялостно усещане за благополучие (Huta & Ryan, 2010). Reiss & Havercamp (2005) определят 36-ата година като оптималната възраст за постигането на себеактуализация. В рамките на подхода *развитие през целия живот* ранната зрялост също се определя като периодът, който е най-благоприятстващ себerefлексията и намирането на баланс между вътрешните мотиви и социалните норми (Huusk, 1993; Shek, 1996; Lachman, 2004).

Както посочих в параграф 1, съществуват различни подходи и измерения, използвани за описване на психичното благополучие. Компонентите, както и предикторите на благополучието, са и взаимнообвързани, и специфични, многопосочни и многообразни и имат различна обяснителна рамка. Някои изследователи използват противоположността на негативните състояния. Пример за това са 10-те измерения, противоположни на депресията и тревожността, предложени като компоненти на психичното благополучие и процъфтяването: компетентност, емоционална стабилност, ангажираност, жизнен смисъл, оптимизъм, позитивни емоции, положителни връзки с другите, резилиънс, самооценка, виталност (Huppert & So, 2013). В други модели се описват чистите компоненти, промотиращи психичното благополучие: хедонистично търсене, цялостна ангажираност, евдемонично благополучие и дълготрайно щастие (чувство за благословеност) и техните субективни измерения (Wong, 2011). Липсата на негативни преживявания – тревожност, депресия, негативен афект – не означава автоматично преживяване на позитивни емоции и наличие на смисъл в живота, позитивен афект, щастие, социална свързаност, доверие и благосъстояние. Има множество

индикатори и многодименсионални предиктори и компоненти, които в съвкупност могат да обяснят комплексността на оптималното функциониране като цяло (Baltes & Baltes, 1990; Forgeard, Jayawickreme & Seligman, 2011; Friedman & Kern, 2014).

Процъфтяването представлява както нагласа, така и оптимално състояние на оптимално функциониране в различни психосоциални сфери. Ключов момент е балансът между вътрешните и външните компоненти – субективно преживяване, както и получавана положителна обратна връзка от обкръжението и общността. В изведения модел ПАПСП то се състои от позитивни емоции, ангажираност, качествени връзки с другите, смисъл в живота и постижения (Seligman, 2011). Ролята и значението на позитивните емоции е потвърдена емпирично (Lyubomirsky et al., 2005; Howell, Kern & Lyubomirsky, 2007; Huppert, 2009). Ангажираността, представляваща цялостна погълнатост и фокус, е представена най-добре в теорията за потока (Csikszentmihalyi, 1990). Връзките с другите и чувството за любов, подкрепа и оценка също имат силно влияние върху благополучието (Seligman, 2012). Смисълът е свързан с посоката и целта в живота и възприемането на живота като смислен и стойностен (Steger, 2012). Постиганията представляват посвещаване и преследване на личните стремежи, овладяване на средата и ефикасност в постигането на целите и изпълнението на задачите и е свързани с универсалната потребност от резултати (Seligman, 2012).

2. 1. ВРЪЗКА НА ОПТИМИЗМА И ПРЕДСТАВАТА ЗА СМИСЪЛ В ЖИВОТА СЪС ЗНАЧЕНИЯТА НА ЩАСТИЕТО, УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА И ПРОЦЪФТЯВАНЕТО

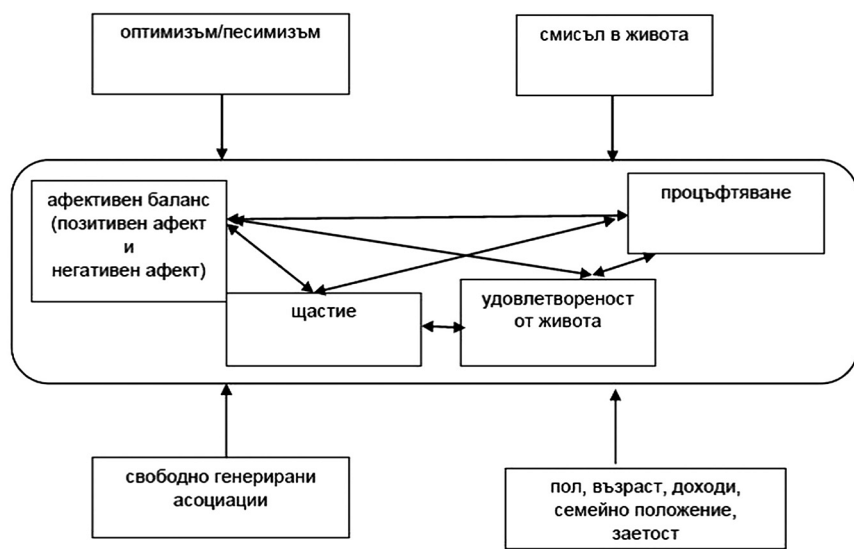
Дизайн на изследването

Цел на изследването е проследяване на влиянието на оптимизма и смисъла в живота върху афективния баланс, субективното чувство на щастие, удовлетвореността от живота и процъфтяването и очертаване на смисъла, който респондентите влагат в трите понятия.

Променливи

Заложени са 12 психологически променливи: субективно чувство на щастие, удовлетвореност от живота, компонентите на процъфтяването в модела ПАПСП (позитивни емоции, ангажираност, връзки с другите, смисъл

в живота и постижения), афективен баланс (позитивен и негативен афект), жизнена ориентация (оптимизъм и песимизъм), смисъл в живота. Демографските променливи са пол, възраст, семейно положение, заетост, субективна оценка за индивидуалния доход, и в допълнение има или няма влияние генерирането на асоциации преди попълване на самооценъчните скали.



Фиг. 2. Модел на изследването

Очаквания

Всички очаквания са съгласно предишни собствени изследвания и на базата на чужди изследвания:

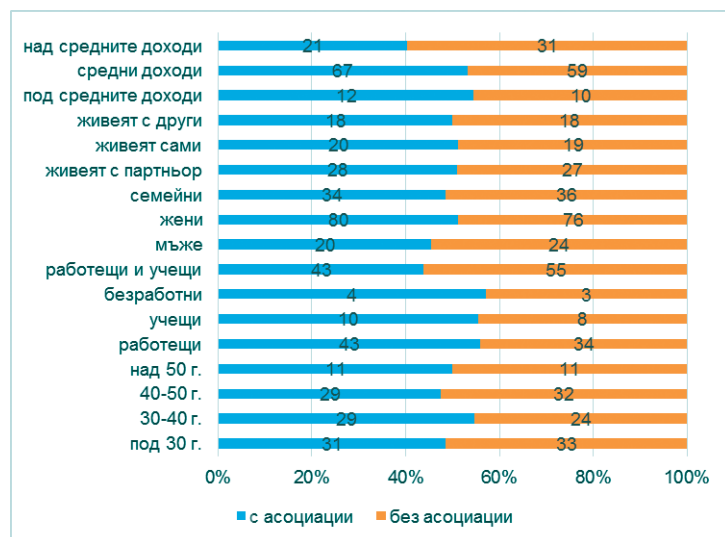
1. Да има разлика в резултатите между групите, попълнили въпросника, без да са имали и след като са имали възможност за свободни отговори. Конкретното очакване е това да доведе до по-ниски стойности за когнитивно-оценъчния и по-високо за емоционалния компонент на психично благополучие и афективен баланс.
2. Трите групи асоциации за психичното благополучие да генерират различни категории, описващи субективното значение, което хората влагат в понятията „щастие“, „удовлетвореност от живота“ и „процъфтяване“.
3. Нивата по измеренията на психично благополучие да бъдат високи съгласно предишни наши резултати и факта, че психичното благополучие се определя и от вътрешни, и от външни предиктори.

4. Да се очертаят различни количествени стойности за изследваните концепти *щастие*, *удовлетвореност от живота* и *процъфтяване* и конкретно: щастиято да е с по-високи стойности от удовлетвореността от живота.
5. Компонентите на психично благополучие да бъдат взаимосвързани, но и самостоятелни.
6. Демографските променливи да нямат значимо влияние.
7. Смисълът в живота да оказва влияние върху психичното благополучие и основно върху когнитивно-оценъчния компонент.
8. Оптимизмът като нагласа да оказва влияние върху психичното благополучие и основно върху емоционалния компонент.

Изследвани лица

Участниците в изследването са 451, разпределени, както следва (фиг. 3): по пол: 23% мъже и 77% жени; занимание: работещи 46%, учещи 10%, безработни 6%, работещи и учещи 38%. Семейно положение: 44% семейни; 19% живеещи в кохабитация; 16% без партньор, 21% живеещи с други. Субективна оценка за доходите като под средните/над средните или средни за страната: 10% от изследваните лица са определили доходите си като под средните, 66% като средни и 24% като над средните за страната. Възраст: под 30 г. – 25%, 30–40 г. – 30%, 40–50 г. – 32%; над 50 г. – 13%. От изследваните общо 451 лица: 63% от лицата преди попълването на скалите са дали свободно генерирани асоциации какво означават за тях щастиято, удовлетвореността от живота, благополучието, позитивните емоции и пълноценен живот и оптимистична нагласа по отношение на живота с довършване на недовършеното изречение „Роден(а) съм...“, а останалите 37% директно са отговорили на айтемите.

С изключение на традиционния дисбаланс по пол, извадката е относително балансирана: 63% срещу 37% са участниците, които са дали свободни отговори, преди да попълнят скалите. Този аспект нямаше как да бъде балансиран, тъй като двата линка бяха изпратени на еднакъв брой лица и нямаш как предварително да знам от коя група какъв процент изцяло попълнени скали ще бъдат върнати.



Фиг. 3. Разпределение на респондентите

Процедура

Данните са събрани в периода 15 юни – 20 юли 2019 (N = 351) и са допълнени в периода октомври 2019 г. – ноември 2019 г. (N = 100), за да се неутрализира ефектът на лятото. Получените отговори са от общо 800 изпратени линка, като пълните попълнени скали са от общо 451 лица.

Изследването е срезово, проведено онлайн с използване на платформата survey.bg. Участието е доброволно и анонимно. Участниците са разделени на две групи, които попълват скалите за щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване, афективен баланс, оптимизъм и смисъл в живота, като едната група преди това генерира свободни асоциации – първите думи/изрази, които всеки респондент свързва с щастие, удовлетвореност от живота, процъфтяване, позитивни емоции, пълноценен живот и довършват изречението „Роден(а) съм...“. Полетата за свободен отговор са без определен брой очаквани отговори и със средната стандартна големина съгласно формата на платформата.

Данните са обработени с анализ за надеждност, факторен анализ, анализ за равномерност на разпределението, корелационен анализ, еднородностен анализ, тест за сравнение на независими извадки, анализ за сравнение на чифтови извадки, линеен и йерархичен регресионен анализ, параметрични и непараметрични тестове за значимост (IBM SPSS Statistics 25). Свободно генерираните думи (изрази) са обработени по метода контент-анализ и процедура за идентифициране на фигуративния език (Стоицова и Полио, 2004) от трима независими експерти.

Инструментарии

Скала за субективно щастие (Subjective Happiness Scale, позната и като General Happiness Scale) (Lyubomirsky & Lepper, 1999) – 4-айтемна скала, предназначена да измери субективно възприеманото щастие. Първите два айтема се отнасят до субективната оценка на щастиято като цяло и при сравнение с другите с използване на 5-степенна ликертова скала за отговор. Другите два айтема измерват отношението към щастиято – някои хора принципно са нещастни/щастливи и доколко това описва участниците в изследването. Използваната скала за отговор е 5-степенна ликертова скала. Коефициентът алфа на Кронбах е .821. Айтемите се натрупват в един фактор, който обяснява 66% от вариацията.

Айтеми:

Като цяло аз съм...

много нещастен ---1---2---3---4---5--- много щастлив

В сравнение с повечето си връстници смятам, че съм...

по-нещастен ---1---2---3---4---5--- по-щастлив

Някои хора принципно са щастливи. Те се радват на живота, независимо какво се случва и извличат максимума от всяка ситуация. В каква степен се отнася това до вас?

не се отнася ---1---2---3---4---5--- напълно се отнася

Някои хора са принципно нещастни. Въпреки че не са депресирани, те никога не са истински щастливи. В каква степен се отнася това до вас?

не се отнася ---1---2---3---4---5--- напълно се отнася

Скала за удовлетвореност от живота (Diener et al., 1985)* – 5-айтемна скала, предназначена да измери глобалната когнитивна оценка на респондентите за удовлетвореността им от живота. Участниците отговарят в каква степен са съгласни или не са съгласни с петте твърдения по 7-степенна ликертова скала от 7 „напълно съгласен“ до 1 „напълно несъгласен“. За целите на това изследване оригиналната 7-степенна скала е редуцирана на 5-степенна. Коефициентът алфа на Кронбах е .832. Айтемите се натрупват в един фактор, който обяснява 61% от вариацията.

Айтеми:

- Като цяло животът, който водя, се доближава до идеала ми.
- Условието ми на живот са чудесни.

* Утвърдението от автора мой превод на български може да бъде свален от сайта на Ед Динър: <https://eddiener.com/scales/7>

- Доволен съм от живота си.
- До момента съм постигнал важните неща, към които съм се стремил(а).
- Ако трябва да изживея живота си отново, не бих променил(а) почти нищо.

Скала за позитивен–негативен афект (SPANE-N) (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2009).

Скалата е 12-айтемна, образувана от две подскали за позитивния и негативния афект, всяка една съдържаща 6 айтема. Всеки айтем е с възможности за отговор от 1 „никога” до 5 „през цялото време”. Скалата за позитивен и негативен афект измерват личното усещане за преживяванията и се сумират като непрекъснати променливи. Афективният баланс се получава с изваждане на негативния афект от позитивния. Възможните стойности на скалите за позитивен и негативен афект са от 6 до 30, а за афективния баланс съответно -24 до +24. Коефициентът алфа на Кронбах е .598 за позитивния афект и .674 за негативния афект. Айтемите се натрупват в два фактора, обясняващи 47% и 14% от вариацията, респективно и 61% в съвкупност.

Айтеми:

Моля, посочете колко често сте изпитвали долуизброените през последния месец.

1 никога 2 рядко 3 понякога 4 често 5 през цялото време

- положителни емоции
- отрицателни емоции
- добри чувства
- лоши чувства
- удоволствие
- неудоволствие
- щастие
- тъга
- страх
- радост
- гняв
- задоволство

Скала за жизнена ориентация (LOT-R) (Scheier et al., 1994). 10-айтемна скала за измерване на оптимизма и песимизма: 3 айтема измерват оптимизма, 3 – песимизма, а 4 айтема са филъри. Респондентите отговарят на 5-степенна ликертова скала с позиции от 1 „напълно несъгласен“ до 5

„напълно съгласен“. Използваната скала LOT-R е ревизираната версия на оригиналния въпросник LOT (Scheier & Carver, 1992) с 12 айтема. Коефициентът алфа на Кронбах за скалата оптимизъм е .801 и за песимизъм .673. Айтемите образуват три фактора, обясняващи съответно 41%, 11% и 10 % и общо 62% от вариацията (с филърите).

Айтеми:

- При неопределена ситуация обикновено очаквам най-доброто развитие.
- Лесно мога да се отпусна.
- Ако има нещо лошо, то винаги ме застига.
- Винаги гледам оптимистично на бъдещето.
- Много се забавлявам с приятелите си.
- За мен е важно да бъда ангажиран(а).
- Не очаквам нещата да се наредят, както ги планирам.
- Не се разстройвам лесно.
- Рядко се надявам да ми се случи нещо добро.
- Като цяло очаквам да ми се случват хубави, а не лоши неща.

Смисъл в живота (The Life Orientation Scale (LOS)) (Wong, 2012). 10-айтемна скала, предназначена да измери ориентацията към търсене на смисъл и търсене на удоволствия в парадигмата евдемонизъм – хедонизъм, определяща като цяло нагласата към живота като търсене на смисъл спрямо удоволствие. Респондентите отговарят на 5-степенна ликертова скала с позиции от 1 „напълно несъгласен“ до 5 „напълно съгласен“. Коефициентът на алфа на Кронбах е .598. Образованото факторно решение обяснява 63% от вариацията.

Айтеми:

- Успявам да намеря смисъл и значение в ежедневните си занимания.
- Има причина за всичко, което ми се случва.
- Животът няма краен смисъл и цел.
- Безполезно е да се търси смисълът на живота.
- Без значение през какви трудности и изпитания минава човек, животът си струва да се живее.
- Смисълът в живота е „яж, пий и се наслаждавай“.
- Това, което е наистина смислено, е да се следва висша цел или призвание, без значение каква е цената.
- Предпочитам да съм щастливо прасе, отколкото тъжен светец.
- Бих жертвал личните си интереси в името на по-висше благо.

- За мен личното щастие и успех са по-важни от постигането на духовно или морално развитие.

ПАПСП профил (Butler & Kern, 2016). Профилът ПАПСП се състои от 22 айтема, 15 от които оформят общия профил (по 3 айтема за всяка от 5-те променливи: позитивни емоции, ангажираност, връзки с другите, смисъл и постижения), обща оценка за щастието и обща оценка за изпитваната самота, негативни емоции и здраве (по 3 и 2 айтема за последните две променливи). За позитивните емоции ПАПСП профилът измерва общата тенденция за изпитвани задоволство и радост. За негативните емоции профилът измерва тенденцията за изпитване на тъга, тревожност и гняв. Ангажираността се измерва като усещане за погълнатост, заинтересованост и включеност в дейности. Високите нива на ангажираност се определят като състояние на „поток“, при което човек е толкова погълнат от заниманието си, че губи представа за времето. Взаимоотношенията се отнасят до чувството, че човек е обичан, подкрепян и ценен от другите. Смисълът измерва жизнения смисъл, чувството, че животът е стойностен и си струва да бъде живян и свързаността с нещо по-голямо от самия човек. Постиганията търсят субективната оценка за степента на постижения и компетентност. Физическото здраве и виталността също са компонент от профила и се измерва субективната оценка на респондентите. Скалата за отговор е ликертова. Коefициентите алфа на Кронбах са както следва: положителни емоции .862; ангажираност .575; връзки с другите .412; смисъл .637; постижения .735, общо за психичното благополучие .718, негативни емоции .673; здраве .782. Извлечени са 5 фактора, които обясняват 38%, 8%, 6%, 5% и 5% и заедно 63% от вариацията. Допълнителните айтеми не са включени щастие и самота (които са по 1 айтем)

Айтеми:

- В каква част от времето смятате, че се движите към постигане на своите цели?
- Колко често сте погълнати от нещата, които правите?
- Като цяло колко често изпитвате радост?
- Колко често изпитвате тревожност?
- Колко често постигате целите, които сте си поставили?
- Колко често се чувствате позитивни?
- Колко често се чувствате ядосани?
- Колко често се чувствате обичани?
- Колко често успявате да се справите със задълженията си?
- Колко често се чувствате тъжни?

- Колко често губите представа за времето, когато правите нещо, което ви е приятно?

1 никога 5 винаги

- Като цяло как определяте здравето си?
- В сравнение с връстниците си от вашия пол как оценявате здравето си?

1 ужасно 5 отлично

- В каква степен получавате помощ и подкрепа от другите, когато имате нужда?
- Като цяло в каква степен смятате, че това, което правите в живота си, е ценно и стойностно?
- В каква степен чувствате мотивация и интерес към нещата около себе си?
- В каква степен се чувствате самотни?
- Доколко сте удовлетворени от текущото си здравословно състояние?
- В каква степен като цяло смятате, че имате посока в живота си?
- В каква степен сте удовлетворени от личните си взаимоотношения?
- Като цяло в каква степен се чувствате удовлетворени?
- Като цяло колко щастлив бихте казали, че сте?

1 малко 5 много

Свободните асоциации са генерирани отговори на: „Моля, посочете първите думи/изрази, които свързвате с *щастие*“, „Моля, посочете първите думи/изрази, които свързвате с *удовлетвореност от живота*“, „Моля, посочете първите думи/изрази, които свързвате с *процъфтяване*“ и незадължителните въпроси: „Моля, посочете първите думи/изрази, които свързвате с *пълноценен живот*“, „Моля, посочете първите думи/изрази, които свързвате с *емоция*“ и „Моля, довършете изречението „Роден(а) съм...“.

Резултати

Първо са представени общите резултати, след това резултатите за ефекта на демографските променливи, за връзка между щастието, субективното психично благополучие, значението на понятията за изследваните лица и влиянието на свободно генерираните асоциации върху отговорите; сравнение на резултата по процъфтяване с резултати за други страни, връзката с оптимизма/песимизма и афективния баланс и предикторите на щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването.

В табл. 1 е представена общата статистика за променливите.

Таблица 1. Описателна статистика

	<i>мин.</i>	<i>макс.</i>	<i>ср. ст-т</i>	<i>ст. откл.</i>	<i>α</i>
щастие	1.75	5.00	3.96	.77	.821
удовлетвореност от живота	1.60	5.00	3.75	.73	.832
позитивен афект	14.25 (2.48)	27.00 (4.50)	22.05 (3.67)	2.65 (.44)	.598
негативен афект	10.00 (1.67)	25.00 (4.17)	15.97 (2.66)	3.55 (.59)	.674
афективен баланс*	-7.25	15.00	6.08	4.9	
оптимизъм	1.67	5.00	3.98	.71	.801
песимизъм	1.00	4.33	2.08	.84	.673
смисъл в живота	2.00	5.00	3.80	.54	.598
процфтяване позитивни емоции	2.33	5.00	3.65	.41	.862
процфтяване ангажираност	2.33	4.67	3.55	.43	.575
процфтяване взаимоотношения	2.00	5.00	3.98	.58	.412
процфтяване смисъл	2.00	5.00	4.01	.69	.637
процфтяване постижения	2.33	5.00	3.49	.48	.735
ПАПСП	2.69	4.63	3.73	.38	.718
процфтяване самота**	1.00	5.00	4.24	.85	
процфтяване щастие**	2.00	5.00	3.93	.88	
процфтяване негативни емоции	2.00	5.00	4.06	.66	.673
процфтяване здраве	2.33	4.67	3.45	.39	.782

*Афективният баланс се образува като резултат с нормирани средни стойности, които също са отразени.

**Щастие и самота са едноайтемни.

За всички променливи минималните стойности са над долната граница на скалата (1–5) с изключение на песимизма и самотата, а всички средни стойности са над средната стойност на скалата (3). Надеждността на скалите е приемлива. За тази група изследвани лица респондентите имат резултати със стойности над средното ниво за щастие, удовлетвореност от живота и процфтяване, независимо от високата изразеност на преживяваните негативни емоции. Най-високи стойности има самотата, следвана от негативните емоции. Високи стойности имат и качеството на взаимоотношения, щастие-то, удовлетвореността от живота, жизненият смисъл и процфтяването.

Резултатите показват неравномерно разпределение и разнородност на всички променливи (Kolmogorov-Smirnov и Shapiro-Wilk), което обуславя използването на непараметрични тестове за обработка на данните.

Разликите в степента на изразеност са представени в табл. 2.

Таблица 2. Разлика в степента на изразеност на позитивния и негативния афект и оптимизма и песимизма

	<i>ср. ст-т</i>	<i>ст. откл.</i>	<i>корелация</i>	<i>Z-стойност</i>	<i>значимост</i>
позитивен афект	22.05	2.65	-.221	9.679	.000
негативен афект	15.97	3.55	.006		
оптимизъм	3.98	.71	-.653	9.933	.000
песимизъм	2.08	.84	.000		
позитивни емоции	3.64	.41	.210	9.679	.000
негативни емоции	4.06	.66	.009		

Групата изследвани лица се описва със значителен превес на позитивния над негативния афект и оптимистичната над песимистичната нагласа, но по-силна изразеност на негативните спрямо позитивните емоции.

Разликата в изразеността на компонентите на процфтяване е представена в табл. 3 при сравнение на чифтови извадки. Постижения и ангажираност и смисъл и взаимоотношения нямат разлика в степента на изразеност. По останалите подскали има значими различия.

Таблица 3. Сравнение за разлики по подскалите на процфтяване

<i>двойки</i>	<i>ср. ст-т</i>	<i>ст. откл.</i>	<i>Z-стойност</i>	<i>значимост</i>
позитивни емоции	3.65	.41	3.927	.000
ангажираност	3.55	.43		
позитивни емоции	3.65	.41	-6.001	.000
взаимоотношения	3.98	.58		
позитивни емоции	3.65	.41	-6.059	.000
смисъл	4.01	.69		
позитивни емоции	3.65	.41	3.573	.000
постижения	3.49	.48		
взаимоотношения	3.98	.58	7.876	.000
ангажираност	3.55	.43		
ангажираност	3.55	.43	-7.543	.000
смисъл	4.01	.69		
постижения	3.49	.48	-7.639	.000
взаимоотношения	3.98	.58		
смисъл	4.01	.69	8.907	.000
постижения	3.49	.48		

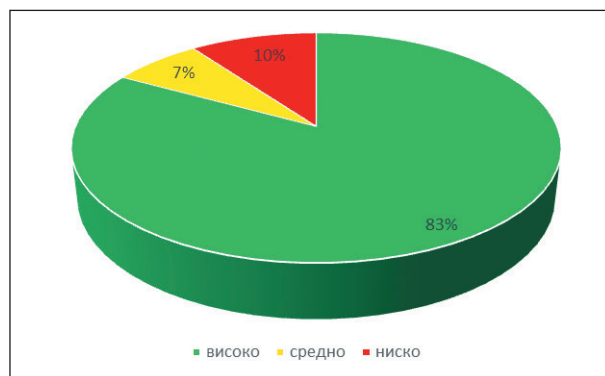
Подскалата смисъл в живота има най-силна изразеност, следвана от взаимоотношенията и позитивните емоции. Смисълът и взаимоотношени-

ята са по-силно изразени от позитивните емоции, постиженията и ангажираността, но позитивните емоции са по-силно изразени от взаимоотношенията и постиженията.

Щастието е значимо по-изразено в сравнение с удовлетвореността от живота ($Z = 4.557$; $p < .000$; средни стойности 3.96 спрямо 3.75).

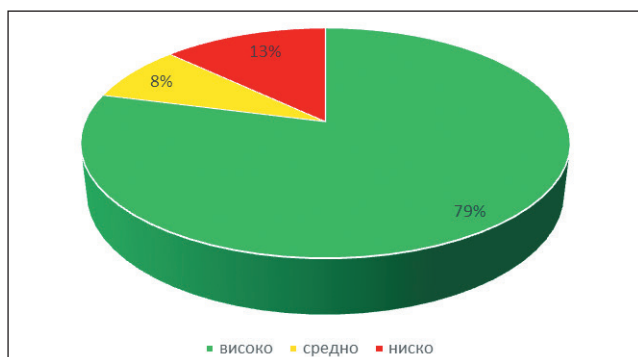
Индикативните илюстрации (които не са отчетени в анализа, а са групирани в проценти само за целите на визуализиране на данните) са представени на долните фигури. Приложен е стандартният подход: ниски стойности под средната стойност, средни – средната стойност на скалата и високи над средната стойност на скалата. При еднообразни ликертови скали за отговор 1.2 са обединени като ниски, 3 е средната стойности, а 4 и 5 като високи.

Нещастни се чувстват една десета от респондентите, а основната част споделят, че се чувстват щастливи (фиг. 4).



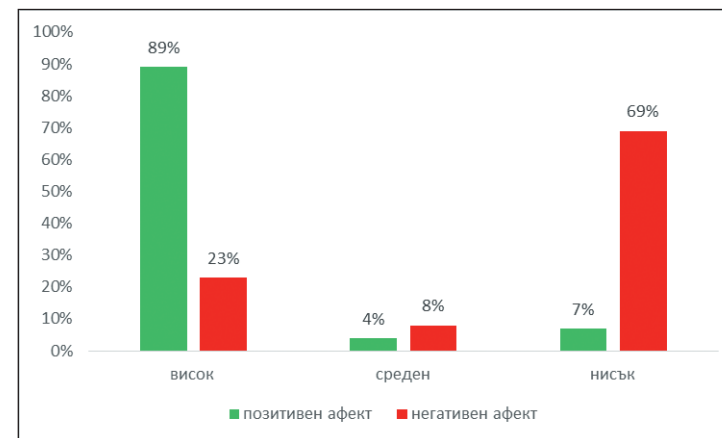
Фиг. 4. Процентно разпределение на отговорите за субективно чувство на щастие

Ниска удовлетвореност посочват, че изпитват една десета от участниците в изследването; основният процент посочват висока изживявана удовлетвореност от живота (фиг. 5).



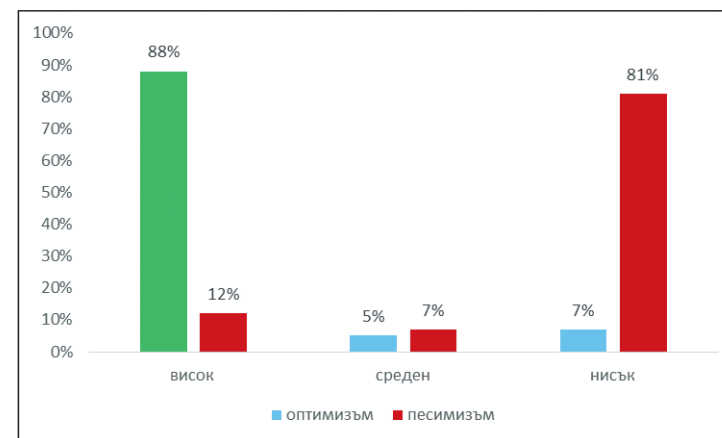
Фиг. 5. Процентно разпределение на отговорите за удовлетвореност от живота

Най-голям процент от респондентите има висок позитивен и нисък негативен афект. Една пета имат висок и негативен афект (фиг. 6).



Фиг. 6. Процентно разпределение на позитивния и негативния афект

Най-голям процент от респондентите имат високо изразен оптимизъм и нисък песимизъм. Песимистични са една десета, а почти на една десета липсва достатъчна доза оптимизъм (фиг. 7).



Фиг. 7. Процентно разпределение на резултатите за оптимистична и песимистична нагласа

Резултати ефекта на демографските променливи

За проверка на ефекта на демографските признаци върху психичното благополучие е приложен непараметричен тест на Крускъл-Уолъс за неза-

висими извадки. Установява се, че демографските променливи частично диференцират значимо психичното благополучие. От демографските променливи полът няма значимо влияние. Такова се отбелязва за заетостта, семейното положение и субективната оценка за доходите (табл. 4 и 5).

Таблица 4. Значими различия щастието и търсенето на смисъл в зависимост от заетостта

<i>променлива</i>	<i>занимание</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Kruskal-Wallis H</i>	<i>значимост</i>
щастие	работи	84.51	8.644	.034
	учи	63.03		
	не учи и не работи	36.92		
	учи и работи	75.48		
жизнена ориентация към смисъл	работи	84.31	10.591	.014
	учи	74.10		
	не учи и не работи	25.08		
	учи и работи	74.15		

Щастието е значимо по-силно изразено при групата работещи, следвани от работещи и учещи в сравнение с тези, които са безработни и не учат или само учат. Безработните, които не учат, са със значително по-ниска ориентация към търсенето и поддържането на смисъл като житейска нагласа (табл. 5).

Таблица 5. Значими различия в щастието и афективния баланс в зависимост от семейното положение

	<i>семейно положение</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Kruskal-Wallis H</i>	<i>значимост</i>
щастие	семейни	106.93	15.128	.002
	живеещи с партньор	80.81		
	сами	103.94		
	живеещи с други	72.65		
негативен афект	семейни	79.87	11.288	.010
	живеещи с партньор	103.54		
	сами	82.69		
	живеещи с други	109.12		
афективен баланс	семейни	103.42	10.629	.014.
	живеещи с партньор	85.86		
	сами	104.29		
	живеещи с други	74.01		

Удовлетвореността от живота и позитивният афект, както и процъфтяването, оптимизмът и смисълът в живота не се влияят от семейното положение, което показва универсалното значение на взаимоотношенията и индивидуалното на останалите. Изживяването чувство на щастие е по-високо при семейните и живеещите сами, по-ниско при тези в съжителство и най-ниско при живеещите с други. Живеещите с други и в кохабитация изпитват по-висок негативен афект в сравнение със семейните и живеещите сами. Афективният баланс е по-висок при живеещите сами и семейните спрямо живеещите с партньор и други. В табл. 6 е представено значимото влияние на доходите

Таблица 6. Влияние на доходите върху психичното благополучие

	<i>доходи</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Kruskal-Wallis H</i>	<i>значимост</i>
щастие	под средните	57.08	20.599	.000
	средни	88.44		
	над средните	118.33		
удовлетвореност от живота	под средните	70.75	11.166	.004
	средни	88.11		
	над средните	113.21		
позитивен афект	под средните	65.48	8.396	.015
	средни	91.60		
	над средните	106.55		
негативен афект	под средните	114.28	7.807	.020
	средни	95.04		
	над средните	76.52		
афективен баланс	под средните	61.45	12.896	.002
	средни	90.33		
	над средните	111.57		
щастие – ПАПСП	под средните	56.03	13.794	.001
	средни	94.10		
	над средните	104.25		

Доходите не оказват влияние върху оптимизма, възприемания смисъл в живота, усещането за изживявана самота и процъфтяването. Те влияят върху чувството на щастие, удовлетвореността от живота, позитивния и негативния афект и респективно афективния баланс и щастието в модела ПАПСП.

Лицата, които определят доходите си като над средните, са по-щастливи, по-удовлетворени от живота и имат по-висок позитивен афект в сравнение с тези, които определят доходите си като средни и под средните. Оценките на доходите си в категорията под средните изживяват значимо по-висок негативен афект.

Възрастта не оказва влияние върху удовлетвореността от живота, позитивния и афективния афект и съответно афективния баланс, оптимизма, смисъла в живота, възприеманата самота и компонентите на модела на процъфтяване. Единственото отчетено влияние е върху щастието (Kruskal-Wallis $H = 9.330$; $p < .05$); средни рангове: 82.81 под 30 г., 82.84 за 30–40-годишните, 105.15 за 40–50-годишните и 111.24 за тези над 50 г. Колкото по-висока е възрастовата група, толкова по-високо е изживяваното щастие. Демографските променливи обясняват общо 3% от дисперсията.

Взаимовръзки между изследваните феномени

В следващите параграфи са проследени връзките между психичното благополучие и компонентите му: щастие, удовлетвореност от живота, афективен баланс и процъфтяване; и оптимизма и смисъла в живота и влиянието на смисъла в живота, оптимизма и песимизма върху психичното благополучие. Данните са представени в табл. 7.

Таблица 7. Значими връзки между променливите с контрол на всички демографски променливи (* $< .05$ ** $< .001$)

	УЖ	ПА	НА	АБ	ОП	СЖ	Поз	ПАНг	ПВр	ПСм	ППос	ПАПСП	смяо- та	ПЩ	ПНег	ПЗор	ПС
субективно щастие	.694**	.537**	-.511**	.669**	.662**		.206*	.199*	.432*	.574**	.459**	.616*	-.208*	.738**	-.696**	.165*	-.506**
удовлетвореност от живота (УЖ)		.534**	-.393**	.585**	.563**		.327**	.268*	.494**	.623**	.505**	.698**		.726**	-.655**	.165*	-.495**
позитивен афект (ПА)	.534**		-.212*	.727**	.452**	.239*	.230*	.280*	.254*	.423**	.387**	.489**		.531**	-.493**	.206*	-.356**
негативен афект (НА)	-.393**	-.212*		-.825**	-.377**				-.405**	-.362**		-.321**	.182*	-.493**	.489**		.436**
афективен баланс (АБ)	.585**	.727**	-.825**		.526**				.431**	.499**	.297**	.509**	-.198*	.653**	-.629**		-.512**
оптимизъм	.563**	.452**	-.377**	.526**		.166*	.197*	.228*	.387**	.538**	.458**	.572**		.575**	-.619**	.189*	-.642**
смисъл в живота (СЖ)		.239*			.166*		.176*	.248*								.173*	
П* позитивни емоции	.327**	.230*			.197*	.176*		.305**	.302**	.346**	.334**	.592**		.316**	-.263*		
П ангажираност	.268*	.280*			.228*	.248*	.305**		.232*	.323**	.389**	.572**	-.245*	.210*	-.357**		
П връзки	.494**	.254*	-.405**	.431**	.387**		.302**	.232*		.429**	.279*	.672**		.488**	-.587**		-.498**
П смисъл	.623**	.423**	-.362**	.499**	.538**		.346**	.323**	.429**		.674**	.847**	-.263*	.604**	-.622**		-.489**
П постижения (ППос)	.505**	.387**		.297**	.458**		.334**	.389**	.279*	.674**		.761**		.454**	-.486**		-.375**
ПАПСП	.698**	.489**	-.321**	.509**	.572**		.592**	.572**	.672**	.847**	.761**		-.238**	.702**	-.718**		-.496**
самота			-.182*	.198*				.245*		.263*		.238*			.241*		-.172*
П щастие (ПЩ)	.726**	.531**	-.493**	.653**	.575**		.316**	.210*	.488**	.604**	.454**	.702**			-.678**		-.489**
П негативни емоции (ПНег)	.655**	.493**	-.489**	.629**	.619**		.263*	.357**	.587**	.622**	.486**	.718**	-.241*	.678**			-.574**
П здраве (ПЗдр)	.165*	.206*			.189*	.173*											
Песимизъм (ПС)	-.495**	-.356**	.436*	-.512**	-.642**				-.498**	-.489**	-.375**	-.496**	.172*	-.489**	.574**		

* П – в модела на процъфтяване ПАПСП

Щастието има силни положителни връзки с удовлетвореността живота, позитивния афект, афективния баланс, оптимизма, процъфтяването и компонентите му: смисъл в живота, връзки с другите и постижения, и положителна връзка с позитивните емоции, ангажираността и здравето. Отрицателни са връзките с негативния афект, самотата, негативните емоции и песимизма.

Удовлетвореността от живота има силни и умерени положителни връзки с щастието, позитивния афект, афективния баланс, оптимизма, процъфтяването и компонентите му позитивните емоции, ангажираност, връзки с другите, смисъл и постижения, както и със здравето и отрицателни с негативния афект, самотата, негативните емоции и песимизма.

Позитивният афект има положителни връзки с щастието, удовлетвореността от живота, афективния баланс, оптимизма, нагласата към търсене на смисъл, процъфтяването и всичките му компоненти и здравето и отрицателни връзки с негативния афект, негативните емоции и песимизма.

Негативният афект няма значими връзки с нагласата към търсене на смисъл в живота, позитивните емоции и ангажираността и постиженията като компоненти на процъфтяването и здравето. Положителна връзка има със самотата, негативните емоции и песимизма, а отрицателни с удовлетвореността от живота, позитивния афект, афективния баланс, оптимизма, взаимоотношенията с другите, смисъла в живота и процъфтяването

Афективният баланс има връзки, аналогични на негативния афект, като при него отчетените за позитивния афект връзки не се наблюдават.

Оптимизмът не корелира единствено със самотата. Отрицателна връзка има с негативния афект, негативните емоции и песимизма, а положителен с щастието, удовлетвореността от живота, позитивния афект и афективния баланс, респективно, нагласата към търсене на смисъл в живота и процъфтяването с всичките му компоненти и здравето.

Нагласата към търсене на смисъл в живота срещу хедонизъм не е свързана със субективното чувство на щастие и удовлетвореността от живота, негативния афект и афективния баланс, самотата, негативните емоции и песимизма. По отношение на процъфтяването също няма значими връзки като цяло и с компонентите „взаимоотношения с другите“, „смисъл в живота“ и „постигания“. Слаби положителни връзки нагласата към търсене на смисъл и хедонистични преживявания има с позитивния афект (който се формира и хедонистично, и евдемонично), оптимизма, здравето и компонентите позитивни емоции и ангажираност в модела ПАПСП.

Позитивните емоции нямат връзка с негативния афект и съответно афективния баланс, самотата и песимизма, което е потвърждение за самостоятелното им преживяване. Отрицателна връзка имат с негативните емоции. Позитивните емоции имат положителни основно умерени и слаби

връзки с щастието, удовлетвореността от живота, оптимизма, нагласата към търсене на смисъл, процъфтяването като цяло и всичките му компоненти. Те нямат връзка със здравето.

Ангажираността също няма връзка с негативния афект и афективния баланс, здравето и песимизма. Отрицателна връзка има със самотата и негативните емоции. Положителни връзки са отчетени с щастието, удовлетвореността от живота, оптимизма, нагласата към търсене на смисъл, процъфтяването и компонентите му поотделно.

Положителните връзки с другите нямат връзка само със здравето, самотата и нагласата към търсене на смисъл в живота. Отрицателно са свързани с негативния афект, негативните емоции и песимизма и положително с щастието, удовлетвореността от живота, позитивния афект и афективния баланс, оптимизма, във висока степен с процъфтяването и отделните му компоненти.

Смисълът в живота като компонент на процъфтяването има логични значими връзки с всички променливи, с изключение на здравето. Отрицателни са с негативния афект, самотата, негативните емоции и песимизма и положителни с щастието, удовлетвореността от живота, позитивния афект, афективния баланс, оптимизма и процъфтяването и компонентите му.

Аналогични са отбелязаните значими връзки за ангажираността, което няма връзка с негативния афект, но запазва връзката си с афективния баланс.

Общата скала за психично благополучие ПАПСП е отрицателно свързана с песимизма и негативния афект и има високи положителни корелации с щастието, удовлетвореността от живота и оптимизма. Не се отчита връзка с нагласата към търсене на смисъл спрямо хедонистична ориентация.

Самотата има положителна връзка с негативния афект и негативните емоции, както и с песимизма. Отрицателна е връзката с афективния баланс, ангажираността и смисъла като компонент на процъфтяването и скалата за психично благополучие като цяло, а връзките са слаби. Няма връзка с удовлетвореността от живота, позитивния афект, оптимизма, нагласата към търсене на смисъл и компонентите на благополучието позитивни емоции, връзки с другите и постиженията.

Щастието в модела на процъфтяване повтаря връзките, отчетени за субективното чувство на щастие.

Негативните емоции нямат връзка с нагласата към търсене на смисъл и здравето. Положително са свързани с песимизма, негативния афект и самотата и отрицателно с щастието, удовлетвореността от живота, оптимизма, позитивния афект и афективния баланс, процъфтяването и компонентите му.

Здравето има пет слаби положителни връзки – с щастието, удовлетвореността от живота, позитивния афект, оптимизма и нагласата към търсене

на смисъл. Здравето няма връзка с негативния афект и афективния баланс, с процъфтяването и петте му компонента.

Песимизмът има положителни връзки с негативния афект, чувството на самота и негативните емоции. Не е свързан с нагласата към търсене на смисъл, позитивните емоции и ангажираността. Отрицателни връзки има с щастието, удовлетвореността от живота, позитивния афект и афективния баланс и оптимизма. Отрицателна е връзката и с общото психично благополучие и компонентите му позитивни връзки с другите, смисъл в живота и постижения.

Резултати за значението и съдържанието, което респондентите влагат в субективното чувство на щастие, удовлетвореността от живота и процъфтяването по модела ПАПСП

В табл. 8 са представени групирани категории асоциации за щастие. Общо са генерирани 753 асоциации. 655 от тях са категоризирани, а 53 не са, тъй като съдържателно не могат да бъдат отнесени без допълнителна информация (например „мама“, което може да включва повече аспекти от качествени връзки на свързаност).

Таблица 8. Свободни асоциации за щастие

асоциации	честота
любов (уникални думи)	82
състояние (на душата, ума)	78
вътрешен покой, хармония, баланс, вътрешен мир	
здраве (уникални думи)	70
радост, усмивка, смях	59
асоциации със сходни думи	51
успех, признание, удовлетвореност, реализация, благополучие, благословеност, емоционално състояние, екстаз, процъфтяване	
половинка, привързаност, споделеност, топлина, приятели	45
свобода, независимост	38
море, слънце	37
семейство	34
въздух, дишане, природа	32
пълнота, смисъл	30
деца	26
пътуване	20
пари	19
музика	17
полет	17

Асоциациите са отнесени към 16 категории. Две от категориите, групирани от експертите на семантичен принцип, са обозначени в тъмен шрифт в таблицата – това са асоциациите, свързани със състояния на съзнанието и душата и такива, които обясняват щастието със сходни думи. Всички останали категории са обединени съдържателно спрямо директните генерирани от респондентите думи. Първата по ранг категория, с която респондентите свързват щастието, е любовта. Втората по ранг категория свързва щастието със състояния на съзнанието и душата (мир, хармония и баланс). Категорията „здраве“ заема трета позиция, следвана от радост и усмивки. След тях са асоциации, описващи щастието със сходни понятия: „позитивни взаимоотношения“, „споделеност“ и „свобода“. Морето и слънцето заемат следващото място като брой уникални думи. Семейството и децата се нареждат по честота с природата, въздуха и дишането, пълнотата и смисъла в живота. След тях с почти еднаква честота са пътуванията, парите, музиката и спокойствието. Това, което в най-висока степен прави респондентите щастливи, са вътрешните стимули. Такива са главно любовта – получаването и даването на любов на другите във всички форми. Хората преживяват и възприемат щастието и като вътрешен баланс и радост. Повечето думи, свързани с щастието, са свързани с вътрешни стимули и преживявания.

Портретът на щастливия човек е този, който обича и е обичан, живее във вътрешна хармония и баланс, здрав е и изпълнен с радост. Това му осигурява усещане за благополучие и благословеност, изживявана свобода и чувство на независимост. Щастливият човек усеща подкрепа, емпатия и топлина във взаимоотношенията си с приятелите и семейството си. Морето, слънцето, пътуванията и парите, необходими вероятно за това, допълват реквизитите за щастие.

Асоциациите, генерирани за удовлетвореност от живота, са 632 (табл. 9).

Таблица 9. Свободни асоциации, генерирани за удовлетвореност от живота

асоциации	честота
1	2
постигнати цели, мечти, професионална и лична реализация, признание, успех	78
спокойствие, баланс, хармония, вътрешен мир	64
работа, кариера (удовлетворителни, добри)	60
приятели, близки, споделеност, добри взаимоотношения	60
асоциации със сходни думи	50
щастие, благосъстояние, благополучие	
любов	42

Таблица 9. Продължение

1	2
здраве	39
пари, финансова стабилност, комфорт, качество на живот	35
радост, усмивки	35
пътуване	35
жизнен смисъл, мисия, кауза, пълнота	33
външни форми „да правиш...“ и „да бъдеш...“ да знаеш кой си, да помагаш на другите и др.	23
деца	22
сигурност, стабилност	22
свободно време	17
надежда, благодарност	17

Асоциациите за удовлетвореност от живота също се групират в 16 категории. Двете категории, групирани семантично от експертите, отново са в тъмен шрифт в таблицата – асоциации, обясняващи удовлетвореността от живота със сходни понятия и групата „да правиш... и да бъдеш...“, която е специфична единствено за удовлетвореността от живота. Всички останали категории отразяват директните думи, споделени от респондентите, които са съдържателно групирани.

По отношение на удовлетвореността от живота водещата категория в асоциациите е себerealизация, признание и успех, следвана от вътрешни състояния на баланс, хармония, любов, здраве. Финансовата стабилност се очертава с еднаква важност като преживяването на позитивни емоции и пътуването, следвани от чувството на пълнота и мисия. Само за удовлетвореността от живота имаме категорията интернализирани очаквания – какво трябва да правиш/какъв трябва да бъдеш, за да си удовлетворен от живота. Децата, сигурността, дейностите през свободното време и чувството на надежда също са важни. Удовлетвореността от живота се преживява във връзка с обективни и субективни цели и ясно личи външният стандарт за себeотнасяне и измерване, което отличава асоциациите от тези за щастието. Постигането на целите и личният успех се измерват и с обективни външни, и със субективни критерии. Удовлетвореността от живота се предиктира от себeоценяването и сравняването с външни стандарти и референти.

Портретът на удовлетворения от живота си човек го описва като постигнал личните си цели, изживяващ чувство за успех, които му осигуряват вътрешен баланс и хармония. Удовлетвореният човек има признание в обществото, поддържа добри взаимоотношения с другите, чувства любов

и е здрав. Финансово стабилен е, преживява позитивни емоции, пътува и има ясен смисъл в живота. Отдава значение на средата и очакванията на другите, но цени свободното си време и е изпълнен с надежда.

В табл. 10 са обобщените 667 асоциации, генерирани за процъфтяването. Извън тях са 38, които са изключени по причини, аналогични на посочените за щастието – не могат да бъдат отнесени към никоя категория без допълнителна информация (например „дъга“).

Таблица 10. Свободни асоциации, генерирани за процъфтяването

асоциации	честота
асоциации, описващи процъфтяването със сходни суми (щастие, удовлетвореност от живота)	87
работа, кариера и професионална удовлетвореност	79
любов	64
семејство	60
личностно развитие, себerealизация, постигнати цели, успех	60
здраве	59
деца	37
позитивни емоции и радост	34
приятели	23
вътрешен мир и хармония, баланс, вътрешна удовлетвореност, спокойствие	21
надежда	19
споделеност, емпатия и принадлежност	19
пътуване	19
сигурност и стабилност	18
уважение	17
свобода	17
пълнота	17
пари	17

За процъфтяването категориите асоциации са повече в сравнение с тези за субективното чувство на щастие и удовлетвореност от живота – 18 на брой. Единствената категория, създадена семантично от експертите (в тъмен шрифт в таблицата), обхваща асоциации, които обясняват процъфтяването с думите „щастие“ и „удовлетвореност от живота“. Всички останали категории са съдържателно обединени според директните думи и изрази, използвани от респондентите.

Процъфтяването се отнася основно до себerefлексия и асоциации с щастие и удовлетвореност, свързани с психичното благополучие и оптималното функциониране. Професионалната удовлетвореност, любовта, семейството, себerealизацията, здравето, децата, позитивните емоции и приятелите са следващи по ранг. Еднакво значение се отдава на хармонията, баланса, надеждата, споделеността, пътуванията, сигурността, уважението, свободата, пълнотата и парите. Тук следва да отбележа и най-голямата честота на уникални думи. Процъфтяването се възприема в най-висока степен с щастие и удовлетвореност от живота. Вероятно по тази причина то е свързано както с вътрешни, така и с външни стимули и предиктори.

Портретът на процъфтяващия човек е на самоосъзнат и себerefлексивен, удовлетворен от кариерата си, изпитващ и даващ любов, с добро семейство. Той се чувства реализиран, здрав е, доволен е от децата си, изпитва позитивни емоции, поддържа добри приятелства, живее в душевен мир и хармония, изпитва надежда, чувства се сигурен и стабилен, уважава е и има усеждане за пълнота и финансова стабилност.

Можем да обобщим водещите категории и разликите в асоциациите на респондентите за това какво свързват с щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване по следния начин (табл. 11).

Таблица 11. Водещи категории по значимост за възприеманото щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване

<i>Щастието се определя в най-висока степен от вътрешни стимули</i>	<i>Удовлетвореност от живота се определя в най-висока степен от външни и вътрешни фактори</i>	<i>Процъфтяването се описва в най-висока степен със себerefлексия, външни и вътрешни фактори</i>
любов, вътрешен мир, хармония, баланс, здраве, радост, усмивки, смях, успех, признание, удовлетвореност, реализация, благополучие, благословеност, емоционално състояние, екстаз, процъфтяване	постигнати цели, мечти, професионална и лична реализация, признание, успех, кариера, спокойствие, баланс, хармония, душевен мир, приятели, близки, споделеност, добри взаимоотношения, щастие, благосъстояние, благополучие	щастие, удовлетвореност от живота, работа, кариера и професионална удовлетвореност, себеразвитие, себerealизация, постигнати цели, успех, любов, семейство

Отчетната разлика е, че щастието в най-висока степен се свързва с вътрешни състояния и преживявания, докато удовлетвореността от живота се доминира от външните, следвани от вътрешните предиктори в асоциации-

те. От своя страна процъфтяването преди всичко е свързано с осъзнатост и себerefлексия и обвързано с външни и вътрешни стимули. Удовлетвореността от живота и процъфтяването са по-близки по съдържание в сравнение с щастието. Щастието се черпи основно от вътрешни източници, което вероятно обяснява и по-високите му количествени стойности по скалата в сравнение с компонентите, които черпят стимулите си от средата (удовлетвореността от живота и процъфтяването). Средните стойности на щастие са по-високи в сравнение с тези на удовлетвореност от живота и получените с профила ПАПСП. Удовлетвореността от живота, която представлява когнитивен компонент на благополучието, няма значимо различие в средната стойност с процъфтяването (табл. 12). Различните източници на намиране на ресурси и придаваният смисъл на щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването, могат да обяснят до известна степен различията в количествените резултати.

Таблица 12. Сравнение на значимостта в изразеността на концептите и връзка между тях

<i>променливи</i>	<i>ср. ст-т</i>	<i>ст. откл.</i>	<i>Z-стойност</i>	<i>знач.</i>	<i>корелация</i>	<i>знач.</i>
щастие –	3.96	.75	4.557	.000	.687	.000
удовлетвореност от живота	3.75	.73				
щастие –	3.96	.75	4.739	.000	.583	.000
ПАПСП	3.73	.38				
удовлетвореност от живота –	3.75	.73			.682	.000
ПАПСП	3.73	.38				

Резултати за влиянието на свободно генерираните асоциации върху количествените стойности на скалите за щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване

В табл. 13 е представено влиянието на свободно генерираните асоциации и като отражение в разликата в количествените отговори. Очакването беше групата, която е помислила за значенията на описваните думи, да има по-високи количествени показатели предвид себerefлексията и осъзнаването на истински значимите в личен план аспекти и конкретно за емоционалния компонент на психичното благополучие и респективно по-ниски за когнитивно-оценъчния – удовлетвореността от живота.

Таблица 13. Влияние на осмислянето на сферите, с които се свързват щастието, удовлетвореността от живота процъфтяването

	<i>вариант</i>	<i>среден ранг</i>	<i>сбор от ранговете</i>	<i>Z-стойност/ значимост</i>
субективно чувство на щастие	без асоциации	83.41	4837.50	
	след асоциации	74.77	7252.50	
удовлетвореност от живота	без асоциации	86.69	5028.00	
	след асоциации	72.80	7062.00	
процъфтяване жизнен смисъл	без асоциации	88.23	5117.50	2.223 .026
	след асоциации	71.88	6972.50	
процъфтяване постижения	без асоциации	87.14	5054.00	2.013 .044
	след асоциации	72.54	7036.00	
процъфтяване ангажираност	без асоциации	85.10	4936.00	
	след асоциации	73.75	7154.00	
процъфтяване здраве	без асоциации	67.23	3899.50	2.403 .016
	след асоциации	84.44	8190.50	
процъфтяване негативни емоции	без асоциации	83.55	4846.00	
	след асоциации	74.68	7244.00	
процъфтяване позитивни емоции	без асоциации	80.79	4686.00	
	след асоциации	76.33	7404.00	
процъфтяване взаимоотношения	без асоциации	81.97	4754.00	
	след асоциации	75.63	7336.00	
процъфтяване щастие	без асоциации	79.97	4638.50	
	след асоциации	76.82	7451.50	
процъфтяване самота	без асоциации	79.10	4588.00	
	след асоциации	77.34	7502.00	
ПАПСП	след асоциации	88.49	5132.50	2.255 .024
	без асоциации	71.73	6957.50	
позитивен афект	след асоциации	78.11	4530.50	
	без асоциации	77.93	7559.50	
негативен афект	след асоциации	71.63	4154.50	
	без асоциации	81.81	7935.50	
афективен баланс	след асоциации	82.53	4787.00	
	без асоциации	75.29	7303.00	
песимизъм	след асоциации	72.54	4207.50	
	без асоциации	81.26	7882.50	
оптимизъм	след асоциации	80.13	4647.50	
	без асоциации	76.73	7442.50	
смисъл в живота	след асоциации	77.37	4487.50	
	без асоциации	78.38	7602.50	

Малко са значимите различия, но във всички случаи – и когато няма статистически значима разлика – лицата без предварително асоцииране на щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването – имат по-високи количествени стойности по скалите, както и за компонентите на процъфтяването. По-ниски са по отношение на самооценката за здравето – то се оценява по-ниско, когато изследваните лица не са мислили за значимите за тях жизнени сфери.

Значими различия се установяват за общата скала за процъфтяване, като резултатът е по-висок при групата, която не е асоциирала значението на психичното благополучие. Това се отнася до отделните компоненти на процъфтяването: жизнен смисъл и постижения, и показва влиянието на осъзнатостта и насочването на вниманието към субективно значимите неща. В този оценъчен аспект на психично благополучие лицата са склонни да се самоопределят по-ниско след себerefлексия. Когато става въпрос за емоционалното благополучие и удовлетвореността от живота, не се наблюдава влияние на предварително генерираните асоциации.

Резултати за нагласата за търсене на смисъл

В допълнение е проверено значението на жизнената философия – ориентацията към търсенето на смисъл спрямо хедонистичното търсене. Сред респондентите 63% са с ориентация към търсенето на смисъл спрямо 37%, които поддържат основно хедонистична нагласа. Нагласата към търсенето на смисъл влияе само върху два аспекта на психичното благополучие – удовлетвореност от живота ($Z = 2.151$; $p < .05$) и позитивен афект ($Z = 2.691$; $p < .05$). Удовлетвореността от живота е по-висока при тази нагласа (среден ранг 83.89 спрямо 67.87 за поддържащите хедонистична нагласа). Нагласата към търсене на смисъл води и до по-висок позитивен афект в сравнение с хедонистичната нагласа (среден ранг 85.35 спрямо 65.37 съответно).

По отношение на афективния баланс търсенето на смисъл като ориентация има влияние ($Z = 2.123$; $p < .05$), което се дължи на ефекта върху негативния афект $Z = 2.174$; $p < .05$). Лицата с хедонистична нагласа изживяват значимо повече негативен афект в сравнение с тези с ориентация към търсене на смисъл (средни рангове 118.33 срещу 89.70), което води до по-негативен общ афективен баланс (средни рангове 67.19 спрямо 95.24).

Резултати за процъфтяването спрямо други държави

С цел илюстриране на мястото, което заема България спрямо оповестените средни стойности в други страни, използвах данните, публикувани за процъфтяването в профила ПАПСП (Butler, 2016) (табл. 14). От резултатите съм взела средната стойност, обединена за всички страни и Русия като дър-

жава от източния свят. Аналогични са сравненията при съпоставителния анализ и за другите държави. Единствената възможност за такова сравнение е с прилагане на стандартната формула, използвана в социалните науки:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{[s_1^2(N_1 - 1) + s_2^2(N_2 - 1)] * (1/N_1 + 1/N_2)}{N_1 + N_2 - 2}}}$$

където:

T е означението на T-стойността

X̄ е средната стойност за съответната извадка

s е стандартното отклонение в посочените данни

N е броят участници в съответната извадка.

Таблица 14. Значими различия в резултатите по ПАПСП

	всички страни N = 30000		България N = 351		T-стойност	Русия N = 279		T-стойност
	ср. ст-т	ст. откл	ср. ст-т	ст. откл		ср. ст-т	ст. откл	
позитивни емоции	6.69	1.97	6.79	0.78		6.65	2.03	
ангажираност	7.25	1.71	6.45	0.86	7.82	7.16	1.70	5.14
взаимоотношения	6.90	2.15	7.46	1.15	4.24	6.86	2.16	3.4
жизнен смисъл	7.06	2.17	7.52	1.38	2.75	6.61	2.47	4.5
постижения	7.21	1.78	6.48	0.95	5.32	7.03	1.86	3.64
ПАПСП (общо благополучие)	7.02	1.66	6.96	0.76		6.86	1.71	
негативни емоции	4.46	2.06	7.61	1.31	24.23	4.46	2.15	8.20
физическо здраве	6.94	2.18	6.39	0.72	2.62	7.20	2.05	5.06

Не се наблюдава значима разлика в общия резултат за психично благополучие. Освен че България не е с различни стойности, още по-интересен е въпросът на какво се дължи това. Както се вижда от горната таблица, има показатели, по които сме значимо по-високо и значимо по-ниско при съпоставянето. Няма значими различия в степента на преживявани позитивни емоции. Ангажираността, постиженията и самооценката за здравето са по-ниски за българската извадка. Това обаче се компенсира от значимо по-високата удовлетвореност и значение, отдавано на взаимоотношенията с приятелите и близките и по-високият възприеман жизнен смисъл. По отношение на честотата на изживявани негативни емоции също има значима

разлика – в България негативните емоции са значително по-силно изразени. Различната тежест, отдавана на компонентите на профила на процъфтяване, имат значение на национално, както и на индивидуално ниво.

Резултати за асоциациите, генерирани за пълноценен живот, емоции и оптимистична нагласа към живота

В допълнение в табл. 15, 16 и 17 е представен списък на свободни асоциации, генерирани като незадължителен отговор. Целта ми беше само допълнителен шрих, тъй като по презумпция спектърът *пълноценен живот* и в много висока степен емоциите при довършване на изречение е прекалено широк, за да може да се изведат някакви тенденции. Очертавани са само основните тенденции, описващи възприеманата от респондентите пълноценност на живота. Категоризирането е само по честота и директно използвани думи и изрази.

За полето „Моля, посочете първите думи, асоциации или изрази, които свързвате с израза „пълноценен живот“ са генерирани 315 асоциации. 42 от тях са представени като илюстрация за широкия спектър на възприемания като пълноценен живот. В най-висока степен той се свързва с любов, семейство и деца, здраве, удовлетвореност от работата, щастлив и удовлетворителен живот. Допълнителна сила дава идеята за личностно себеразвитие и постигане на хармония (табл. 15).

Таблица 15. Свободни асоциации за пълноценен живот

асоциации	честота
1	2
любов, обич	29
семейство	28
здраве (здрав дух и тяло, здраво семейство, здравословен живот)	24
работа, кариера (по едно работата да е песен, работата ти да има смисъл, добра работа, желана работа)	24
щастие	19
удовлетворение (удовлетвореност, удоволствие от свършеното)	18
деца (внуци)	13
Да... (имам/права): да имам щастливо дете, да намеря своето призвание, да не се предавам пред мъката, да помагам на другите, да работя, това, което ме прави щастлива, да съм заобиколена от верни приятели, да съм полезна и да имам приятели, да творя; всеотдаен родител, даряване на нов живот, допринасяне към нечий друг живот; оставяне на поколение, продължаващо висшите идеали	12

Таблица 15. Продължение

1	2
развитие, себеактуализация, себепознание, себереализация	10
вътрешен мир и хармония (5 уникални посочвания), баланс, вътрешен синхрон, вътрешно удовлетворение	10
приятели	8
реализация (професионална, лична)	8
постигнати цели	7
добри взаимоотношения с околните, взаимопомощ, емпатия, взаимопомощ, създаване дълбоки взаимоотношения	7
смисъл, смислена дейност	5
успех	5
спокойствие	5
вяра	4
споделяне, споделени мигове, споделеност, споделеност и съпричастие	4
радост	4
пътуване, пътешествие	4
пари	4
създаване (на добри контакти, на семейство, на семейство и деца)	3
сигурност	3
уважение, уважение от роднините и приятелите	2
свобода	2
пълнота	2
удоволствия, хубави емоции	2
духовна извисеност и стремеж към знания, духовно развитие, духовност	3
призвание, следване на призиването	2
смисъл и страст, себеусъвършенстване, баланс между работа семейство бях добър човек в хармония с природата жена живот с вяра живян живот знания социален живот добрина изградена способност да произвеждаш щастие изпълнена мисия изпълненост интересна цел	

Таблица 15. Продължение

1	2
интересни занимания в свободното време личностна осъзнатост и себепознание медитация морално и духовно израстване намиране на сродна душа образование от всичко имаш в баланс отдаденост откритост към опита помагане на тези в нужда посвещаване на някаква по-висша цел постигане на духовно равновесие правене на неща, които обичам правиш усилия да подобряваш всичко без напрежение, приемаш идващото, пускаш ненужното, течеш с живота приемане присъстваш целия във всеки миг и го изживяваш пълно, не си в миналото или бъдещето разбирателство слънце спиритуалност труд физическо и психическо равновесие хоби чиста душа справедливост разнообразие движение светлина проактивност	42

Като допълнителен нюанс за песимистичната или оптимистичната нагласа е оставено за допълване със свободен отговор незавършеното изречение: „Като цяло как бихте довършили изречението: Аз съм роден(а)...“. Генерирани са 101 завършвания (останалите полета са празни, въпросът не е задължителен) (табл. 16). Най-общо генерираните довършвания са основно в положителния, оптимистичен спектър. Има някои негативни отбелязвания, а следва да се отбележи и значително по-ниската готовност за довършване на изречението спрямо генерирането на асоциации. В същата степен на оптимистичен дух е представено възприемането на живота като мисия и най-вече като връзка с късмета.

Таблица 16. Завършване на недовършено изречение

генерирани думи/изрази	честота
1	2
Позитивни	47
Под щастлива звезда (16); щастлив (8), с щастлива звезда на челото	25
С късмет	11
С любов	4
Свободна	2
Оптимист	3
В добро и обичащо ме семейство; в семейство на добри и отговорни хора	2
С „да ...“ (мисия)	22
Да бъда себе си да бъда искрена в думите и чувствата си и да правя, това което обичам Да бъда успешна и здраво стъпила на земята... човек Да бъда щастлив и да помагам, с каквото мога на любимите хора Да бъда щастлива. Да дарявам любов Да извървя дълъг път, който да ме доведе до „мен“ Да извървя пътя си Да обичам За да бъда полезен на приятелите си За да намеря За да помагам За да правя хората щастливи За да променя света За да се науча на търпение. За да създам музика, която ще звучи във времето. За да съм това, което съм. За непрекъснати трансформации За обич За щастие и работа ..., за да побеждавам Аз съм роден, за да влияя благоприятно и да променям света около себе си Аз съм родена, за да живея тук и сега	
Други Благословена и влюбена в живота. Пътешественик Жена Звезда И господ се грижи за мен. Лидер	22

Таблица 16. Продължение

1	2
На земя прекрасна и син на юнашко племе! навреме, с форцепс, в морски град, с идването на пролетта Наравно с много други хора С мечти С мисия С особена мисия, дарена ми от Бог С усмивка С цел Спокойна, светла, богата вътрешно, с късмет, щастлива, дълбока. Разнообразна именяща се, за големи трансформации чрез дълбоки страдания и пречистване до стабилно вътрешно щастие Със силно чувство за справедливост Със способността да бъда щастлива, но само аз мога да си създам правилните условия, за да развия това щастие Уникална Чиста душа Човек ... такава, каквато съм	
Негативни	7
От трагедия и гробището ми бе детска площадка По грешка По задължение и от съвестност, а не с любов и желание Не бих го довършила още Но успявам ли да живея? В трудно семейство Сам	

И като завършек на общата картина е представен спектърът асоциации, свързани с „емоция“. Тук очаквах най-широка палитра отговори в съдържателно отношение. Спонтанните асоциации освен ситуативни, могат да бъдат желани или цели. Целта беше да се открие, от една страна, вариативността като обяснение за множеството източници на емоции спрямо използването на обяснителни думи или често срещани емоции. Получени са 278 асоциации (отговорът е накрая, незадължителен) (табл. 17):

Таблица 17. Свободни асоциации, генерирани за позитивни емоции

	<i>честота</i>
1	2
чувство, чувства, чувствителност	26
радост	21
любов	18
щастие	10
вълнение	7
усмивка	6
страст	6
живот	6
гняв	5
усещане (усещания)	5
сила	5
енергия	4
музика	4
израз, изразяване	4
преживяване, преживяване, спиращо дъха	4
първичност, първосигнален	4
човек, човечност	4
страх	4
тъга	4
реакция	3
болка	2
връзка	2
душа	2
еуфория	2
красота	2
море	2
напрежение	2
настроение	2
обич	2
позитивизъм	2
порив	2
смях	2

Таблица 17. Продължение

1	2
романс	2
приятели	2
flowing, тече като поток, избухва като пожар	2
адреналин	
аз съм	
английската дума за чувство	
аромати и цветни градини	
безразумност	
благодарност	
благоденствие	
буря от емоции	
веселие	
взаимна обич	
вибрации	
влияние	
влюбена	
въздействащо изкуство	
вълна	
гушкане	
гъделичкане в корема	
гълъб	
депресия	
дълбок разговор	
дълбоко	
една голяма	
емпатия	
жена	
жизненост	
забавление	
зависимост	
изкуство	
ин и ян	
интересно	
истина	
контраст	
корем	
кръговрат	
лилаво	
лов	
начало	
негативизъм	

Таблица 17. Продължение

1	2
негативна	
недостатъчно познаване	
не знам	
неизвестност	
непринуденост	
нестабилност	
неутрална	
облак	
обратното на разум	
огън	
освободеност	
от груба до най-фина	
откровеност	
оценка	
песен	
пламенност	
планина	
плач	
положителен мироглед	
положителна	
почивка	
прекрасен филм	
привързаност	
приключения	
приятна	
психосоматика	
пътешествие	
пътуване	
пътувания	
родителство	
лроднини	
слънчев	
смисъл	
споделена	
спонтанност	
спорт	
среща с приятели	
успех	
устрем	
характер	
чистота	

Таблица 17. Продължение

1	2
удовлетвореност	
удоволствие	
усет	
сурова енергия, оцветява се от настройката на ума и варира между негативна и позитивна	
сърдечност	
сърце	
състояние	
състояние	
състрадание	
същност	
танц	
творение	
топла	
трепет	
трепет	
тръпка	
свобода	
мечта	
мотор	
	98

Резултати за предикторите на психичното благополучие

По-долу са представени моделите на предиктори на процъфтяването, щастието и удовлетвореността от живота. Афективният баланс не е включен поради липсата на отчетено значимо влияние.

Предиктори на процъфтяването

Проследени са значимите предиктори на процъфтяването в модела ПАПСП, както и тези на субективното чувство на щастие и удовлетвореността от живота. Моделите са представени последователно, като е посочен този, който обяснява в най-добра степен предикторите. Проверката за медираща функция на позитивния и негативния афект и на медираща/модерираща функция на нагласата към търсене на смисъл спрямо хедонистична нагласа и ориентацията в полярността оптимизъм–песимизъм не показват по-изразен индиректен ефект.

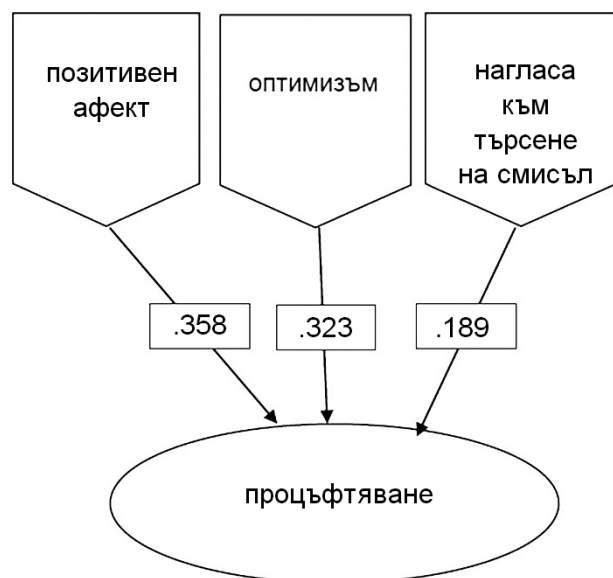
По метода на включване са изведени представените в табл. 18 предиктори, след изваждане на субективното чувство на щастие и удовлетвореността от живота поради установената очаквана колинеарност. Моделът с

най-висока обяснена дисперсия включва предикторите със самостоятелен ефект, който обяснява 44% от дисперсията (CI = 95%; F = 36.514; p < .01).

Таблица 18. Предиктори на процъфтяването със самостоятелен ефект

модел за ПАПСП	стандарт. коеф. Beta	t-ст-т	знач.	95.0% дов. инт. за B		корелации			колинеарност	
				дол. гр.	гор. гр.	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)		6.635	.000	.991	1.830					
позитивен афект	.358	5.605	.000	.033	.069	.551	.385	.311	.752	1.330
оптимизъм	.323	4.832	.000	.102	.244	.564	.339	.268	.688	1.454
смисъл	.189	3.225	.001	.051	.213	.356	.234	.179	.889	1.124

Колкото по-висок е позитивният афект, изразеният оптимизъм и нагласата към търсене на смисъл в живота, толкова по-изразено е процъфтяването (фиг. 8).



Фиг. 8. Предиктори на процъфтяването

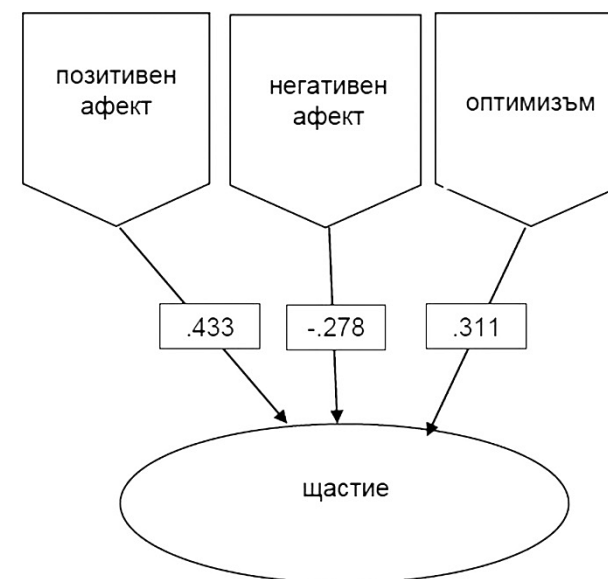
Предиктори на щастието

Ситуацията за щастието е аналогична, най-високо обяснение дава моделът на включване при спазване на условието за колинеарност и то се дължи на предикторите със самостоятелно значение (табл. 19). Моделът обяснява 63% от вариацията (CI = 95%; F = 64.312; p < .01).

Таблица 19. Предиктори на щастието

модел щастие	стандарт. коеф. Beta	t-ст-т	знач.	95.0% дов. инт. за B		корелации			колинеарност	
				дол. гр.	гор. гр.	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)		2.268	.025	.117	1.684					
позитивен афект	.433	8.382	.000	.559	.904	.659	.530	.376	.751	1.331
негативен афект	-.278	-5.490	.000	-.478	-.225	-.534	-.379	-.246	.782	1.278
оптимизъм	.311	5.514	.000	.211	.446	.657	.380	.247	.629	1.590

Щастието е по-високо при преживявани позитивни емоции и по-малко негативни емоции и поддържана оптимистична нагласа (фиг. 9).



Фиг. 9. Предиктори на щастието

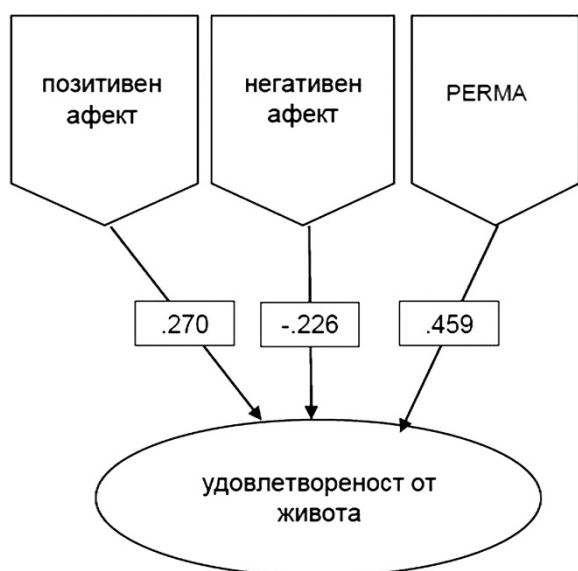
Предиктори на удовлетвореността от живота

За удовлетвореността от живота най-висока обяснителна стойност също има моделът, съставен от предикторите със самостоятелен ефект (табл. 20). Те обясняват 56% от вариацията (CI = 95%; F = 79.595; p < .01).

Таблица 20. Предиктори на удовлетвореността от живота

модел	стандарт. коеф. Beta	t-ст-т	знач.	95.0% дов. инт. за B		корелации			колинеарност	
				дол. гр.	гор. гр.	Zero-order	Beta		дол. гр.	
(Constant)		-.907	.366	-1.387	.513					
позитивен афект	.270	4.585	.000	.253	.636	.580	.323	.224	.690	1.448
негативен афект	-.226	-4.353	.000	-.405	-.152	-.445	-.309	-.213	.886	1.129
ПАПСП	.459	7.639	.000	.656	1.113	.682	.495	.373	.660	1.515

Удовлетвореността от живота е по-висока при позитивни емоции, отсъствие на негативни емоции и състояние на процъфтяване (фиг. 10).



Фиг. 10. Предиктори на удовлетвореността от живота

Процъфтяване, щастие и удовлетвореност от живота са свързани, но самостоятелни концепти. Това се обяснява с различното съдържание – насоченост към вътрешните фактори в емоционален и евидемоничен спектър, както и със заложените променливи, образувани от айтемите с конкретна теоретична насоченост. Потвърждение за това е, че нагласата към осмисленост е предиктор на процъфтяването, но не и на щастието. Оптимизмът, който е предиктор на процъфтяването и щастието, не попада в модела, обяс-

няващ влиянието върху удовлетвореността от живота. Това се отнася и до нагласата към търсене на смисъл срещу хедонистична ориентация. Удовлетвореността от живота, измервана в тази концепция, се отнася до оценка на резултата, което обяснява липсата на влияние на самата нагласа. Ако има такава, то тя е като част от оценката на резултата. При удовлетвореността от живота само се отбелязва взаимно влияние – процъфтяването е предиктор със самостоятелно значение. Влиянието на позитивния и негативния афект вероятно се дължи на това, че те също са резултативни и свързани с оценката.

Обсъждане

В обобщение, резултатите за щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване са високи за тази група изследвани лица. Това още веднъж потвърждава ролята на времето на попълване на скалите и вида на скалите, както и значението на обвързването на количествените резултати с насочеността на вниманието към личния смисъл. Предвид субективната оценка на преживявано благополучие хората се обръщат към различни вътрешни и външни стимули и се водят както от емоции, така и от когнитивни себerefлексии. Те преживяват, но и оценяват жизнената си ситуация в рамката на субективно възприемани обективирани външни фактори.

Самостоятелните ефекти на демографските променливи са слаби и частични. Полът и възрастта нямат значимо влияние. Колкото по-висока е ангажираността – едновременно учене и работа – толкова по-щастливи са хората в сравнение с тези, които са безработни и не учат. Семейните са по-щастливи от тези, които живеят с други хора или съжителстват с партньор без брак. Тези, които определят доходите си като над средните, са по-щастливи и удовлетворени от живота си.

Ролята на нагласата към търсенето на вътрешно значим смисъл в живота и различното съдържание, отдавано на емоционалния и когнитивния компоненти на психичното благополучие, са ясно очертани. Доколкото щастието се предиктира основно от вътрешни стимули, водещи за удовлетвореността от живота са външните, следвани от вътрешните стимули. От своя страна процъфтяването комбинира ефекта както на позитивните емоции, щастието и взаимоотношенията, така и ангажираността, постиженията и жизнения смисъл, които до голяма степен са обвързани със средата и качеството на живот. Подкрепен от сравнението с резултатите за други държави, този резултат води до извода, че с оглед поддържането на оптимален баланс, могат да бъдат разграничени нивата на емоционалните и когнитивните предиктори на психичното благополучие. Те могат да имат различни измерения като преживяване едновременно на позитивни и нега-

тивни емоции. Поддържането на баланса и процъфтяването, в частност на модела ПАПСП, може да се промотира в различни сфери, които се допълват помежду си и компенсират преживяваните дефицити във всеки от тях. Това се очертава от общия резултат за ПАПСП, в който не се наблюдава значимо различие за българската извадка, въпреки че някои от резултатите по отделните му компоненти са по-ниски от тези за други страни (ангажираност и постижения). Явно това се компенсира от по-високите резултати по останалите компоненти (жизнен смисъл и взаимоотношения). Именно това е предлаганият път за намиране и поддържане на баланс и неутрализиране на негативите, които в този случай се подчертава, че са свързани с външни фактори и тяхното въздействие. Хората могат да изградят умения за управление регулиране и да придават по-висока или по-ниска субективна значимост.

Ролята на свободно генерираните асоциации е в себerefлексията и нагласата към осъзнатост и фокус върху жизнения смисъл, въпрос, който заслужава по-дълбоко изучаване. Позитивните емоции и щастието не се повлияват от предварително генерираните асоциации. По отношение на емоционалното благополучие хората проявяват склонност да оценяват живота си положително. Това се отнася и до удовлетвореността от живота. Рационализирането и себerefлексивното осъзнаване са свързани с водещите жизнени сфери и най-вече с потвърждение на собствените усилия, влагани в средата. Този въпрос също заслужава да бъде допълнително изследван с цел обвързване на себerefлексията и асоциациите с универсалните базови потребности, което може да доведе до редица заключения относно баланса на вътрешната и външната мотивация.

Това е разширение и допълнение на предишно изследване, което очерта различните семантични полета на емоционалния и когнитивно-оценъчния компонент на психичното благополучие (Бакалова, Бакрачева и Мизова, 2015). Дизайнът на изследването е с разделяне на изследваните лица на две групи, които попълват едни и същи скали, но едната група първо генерира свободни асоциации относно изследваните концепти. Резултатите разкриват, че асоциациите, генерирани за щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване, споделят и сходно, но и различно съдържание. Щастието се свързва основно с вътрешно обусловени предиктори: любов, баланс и хармония, докато удовлетвореността от живота обхваща и външни (себереализация, успех), и вътрешни фактори (близки, положителни емоции). Процъфтяването се описва най-вече със споделени сходни концепти (щастие, удовлетвореност от живота) и също се отнася до външни и вътрешни сфери (кариера, удовлетвореност, любов и радост). Предварително генерираните асоциации не оказват влияние върху изживявани-

те щастие и удовлетвореност от живота и имат частично влияние върху скалите на процъфтяване. Положителните емоции и взаимоотношенията с другите не се влияят, но себerefлексията е свързана с когнитивните променливи. Когато респондентите първо са мислили за това какво означава процъфтяването за тях, са дали по-ниски резултати по отношение на постиженията, ангажираността и жизнения смисъл. Това подсказва, че психичното благополучие е обвързано с различни вътрешни и външни предиктори, които имат свои детерминанти, и това е ключ към планирането на действия в подкрепа на процъфтяването.

Описаните асоциации потвърждават очакването да има разлика във влаганото съдържание, което отразява значенията на щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването и възприемането им от респондентите. Средата и външните фактори нямат значим ефект върху субективно възприеманото щастие и преживяваните позитивни емоции, които се определят основно от вътрешни стимули и се регулират в много по-висока степен от индивида. Влияние на контекста се установява по отношение на когнитивната оценка, представена в удовлетвореността от живота и процъфтяването. Оценката става във всеки момент спрямо верифицирането на себе си спрямо средата, резултата от съпоставяне на себе си спрямо другите, поставените цели и възможността за постигането им. Това проличава и при отчетената разлика постиженията и жизненият смисъл да имат по-висока оценка, след като човек се е замислил какво значение имат те лично за него.

Отделните жизнени сфери и изпълнявани социални роли са специфично обвързани с различна тежест на емоциите и когнициите в себепределянето. Именно това подчертава както разликата в значението на вътрешните и външните стимули като предиктори на психичното благополучие, но и взаимната им обвързаност, която осигурява своеобразен баланс в процеса на адаптация и себерегулация.

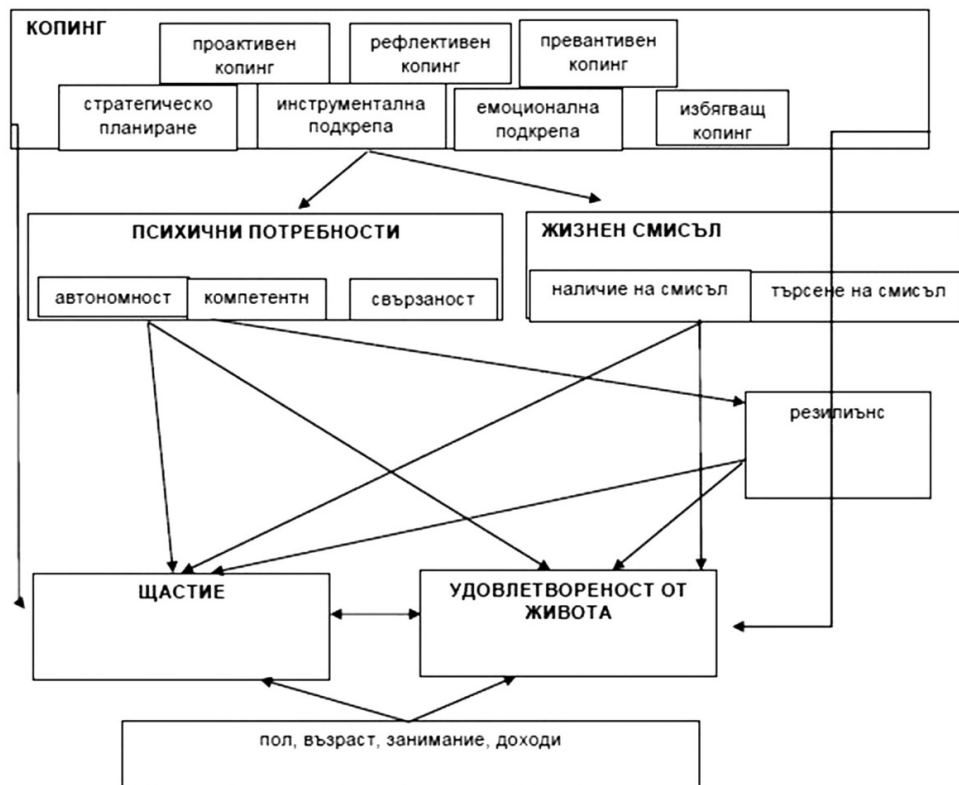
2.2. ВЛИЯНИЕ НА КОПИНГА, ЖИЗНЕНИЯ СМИСЪЛ И БАЗОВИТЕ ПСИХИЧНИ ПОТРЕБНОСТИ ВЪРХУ ЩАСТИЕТО И УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА

Дизайн на изследването

Изследването има за цел очертаване на влиянието на копинга, намерения смисъл в живота и търсенето на смисъл в живота, резилиънса и психичните потребности върху щастието и удовлетвореността от живота.

Променливи

Използвани са 15 психологически променливи – 7 за копинга: проактивен копинг, превантивен копинг, рефлексивен копинг, стратегическо планиране, инструментална подкрепа, емоционална подкрепа и избягване; базови психологически потребности (автономност, компетентност, свързаност), жизнена цел (наличие на жизнен смисъл и търсене на жизнен смисъл), щастие, удовлетвореност от живота и резилиънс. Демографските променливи са пол, възраст, занимание и доходи (фиг. 11).



Фиг. 11. Модел на изследването

Всички очаквания са базирани на предишни собствени изследвания и резултати на други автори:

Очаквания

1. Предпочитаните копинг стратегии да определят нивата на преживявано щастие и удовлетвореност от живота.

2. Смисълът на живота и търсенето на жизнен смисъл да имат връзка с/да оказват влияние върху щастиято и удовлетвореността от живота.
3. Психичните потребности и резилиънсът да имат връзка с/да оказват влияние върху щастиято и удовлетвореността от живота.
4. Да се очертаят най-адаптивните и най-слабо адаптивните копинг стратегии за поддържане на психичното благополучие.
5. Демографските променливи да нямат значимо влияние върху щастиято и удовлетвореността от живота.

Процедура

Данните са събрани онлайн с платформата survey.bg в периода март–април 2019 г. Получените 531 пълни отговори са от изпратени 500 линка. Данните са обработени с анализ на надеждността, факторен анализ, анализ за равномерност на разпределението, корелационен и регресионен анализ, еднодисперсионен анализ, ANOVA, Т-тест и сравняване на чифтови извадки (IBM SPSS Statistics 25).

Изследвани лица

Изследвани са 531 лица на възраст 18 г. – над 45 г., разпределени както следва: 23% мъже и 77% жени; 22% на възраст 18–25 г., 33% на възраст 26–35 г.; 34% на възраст 36–45 г. и 11% на възраст над 45 г. 76% работещи, 16% учещи и 8%, които нито работят, нито учат. 20% определят доходите си като под средните за страната, 60% като средни и 20% като над средните за страната.

Инструментарий

Въпросник за смисъла в живота – Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006) – 10-айтемна скала с 5-степенна ликертова скала за отговор от 1 „напълно несъгласен“ до 5, „напълно съгласен“. Коефициентите алфа на Кронбах са .832. за подskalата наличието на смисъл и .881 за подskalата търсене на смисъл. Айтемите се натрупват в два фактора, обясняващи 42% и 24% от вариацията и заедно 66% (табл. 21).

Айтеми:

- Животът ми има ясен смисъл.
- Търся нещо, което да осмисли живота ми.
- Непрекъснато търся начин да определя целта в живота си.
- Животът ми е подчинен на ясна цел.
- Напълно съм наясно какво осмисля живота ми.

- Имам цел в живота, която напълно ме удовлетворява.
- Непрекъснато търся неща, които да осмислят живота ми.
- Опитвам се да определя целта или мисията в живота си.
- Нямам ясно определена жизнена цел.
- Търся смисъла в живота си.

Факторният анализ по метода на главните компоненти с ортогонална ротация на факторите Varimax добре съответства на изходните променливи – КМО = .842, а Bartlett's Test of Sphericity = 387.142, $p < 0.01$. Процентът обяснена вариация от всеки фактор и теглата на айтемите са представени в табл. 21.

Таблица 21. Процент обяснена дисперсия от изходните променливи от всеки фактор и тегла на айтемите

	фактор	
	1	2
Сума от квадрата на факторните тегла след ротацията		
общо	4.192	2.359
% от дисперсията	41.923	23.585
кумулятивен %	41.923	65.509
Алфа на Кронбах	.881	.837
Тегла на айтемите по извлечените фактори		
Животът ми има ясен смисъл	-.619	.591
Търся нещо, което да осмисли живота ми	.731	.345
Непрекъснато търся начин да определя целта в живота си	.646	.506
Животът ми е подчинен на ясна цел	-.562	.617
Напълно съм наясно какво осмисля живота ми	-.507	.612
Имам цел в живота, която напълно ме удовлетворява	-.564	.580
Непрекъснато търся неща, които да осмислят живота ми	.688	.468
Опитвам се да определя целта или мисията в живота си	.735	.382
Нямам ясно определена жизнена цел	-.640	.201
Търся смисъла в живота си	.718	.414

Копингът е измерен с **Въпросника за проактивен копинг** The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument (Greenglass, Schwarzer & Taubert, 1999). Скалата за отговор от оригиналата 4-степенна е променена на 5-степенна с добавяне на средна стойност

с цел унифициране на използваните скали. Скалата е от 55 айтема, копингът обхваща проактивен копинг – 14 айтема, рефлексивен копинг – 11 айтема, стратегическо планиране – 4 айтема, превантивен копинг – 10 айтема, търсене на инструментална подкрепа – 8 айтема, търсене на емоционална подкрепа – 5 айтема и избягване – 3 айтема. Коефициентите на алфа на Кронбах са .902 за проактивния копинг, .880 за рефлексивния копинг, .792 за стратегическото планиране, .821 за превантивния копинг, .849 за търсенето на инструментална подкрепа, .776 за търсенето на емоционална подкрепа и .740 за избягващия копинг.

Айтеми:

- Аз съм човек, който поема отговорности.
- Оставям нещата да се решат от само себе си.
- След като постигна една цел, веднага търся друга, по-предизвикателна.
- Обичам предизвикателствата и преодоляването на трудности.
- Визуализирам мечтите си и се опитвам да ги постигна.
- Въпреки многото трудности, обикновено успявам да постигна това, което искам.
- Опитвам се да определя какво ми е необходимо, за да успея.
- Винаги се стремя да намеря начин да преодоля препятствията, нищо не е в състояние да ме спре.
- Често си представям неуспех и провал, затова не си позволявам да мечтая.
- Когато кандидатствам за някоя работа, си представям, че съм я получил(а).
- Приемам трудностите като уроци за учене.
- Ако някой ми каже, че няма да се справя, нищо не може да ме спре.
- Когато се сблъскам с проблем, активно търся как да го реша.
- Когато имам проблем, обикновено виждам как се провалям.
- Представям си как се справям с големи трудности.
- Не реагирам импулсивно, обикновено обмислям различни начини за решаване на проблем.
- Превъртам през главата си много сценарии с различен край.
- Когато търся решение на даден проблем, обмислям реалистичните варианти.
- Когато имам проблем с колеги, приятели или семейството си, предварително си представям решението на проблема.
- Преди да се захвана с трудна задача, си представям сценария на успешно решаване.

- Предприемам действия едва след като внимателно съм обмислил(а) въпроса.
- Преди да започна решението, си представям как се справям с трудността.
- Разглеждам проблема от различни ъгли, преди да реша какво да предприема.
- Когато имам сериозно спречкване с колеги, приятели, семейството си, репетирам, преди да се изправя пред тях.
- Обмислям всеки възможен вариант на развитие, преди да предприема действия.
- Често търся начини да разделя един проблем на части за решаване.
- Изготвям си план за действие и го следвам.
- Разделям проблема на части и действвам стъпка по стъпка.
- Първо си правя списъци и се концентрирам на най-важните неща.
- Планирам бъдещите несигурни събития.
- Опитвам се да не харча всичко и да спестявам за черни дни.
- Подготвям се за неблагоприятни събития.
- Преди да ме сполети бедствие, съм подготвен(а) за последствията.
- Планирам стратегии за промяна на ситуацията, преди да предприема действия.
- Развивам умения и квалификации, за да съм конкурентен(а) на пазара на труда.
- Искam да знам, че семейството ми е защитено от бъдещи неприятности.
- Мисля напред, за да избегна опасни ситуации.
- Планирам стратегии за това, което смятам за оптимално добър резултат.
- Опитвам се да контролирам средствата си, за да осигуря старините си.
- Когато решавам проблем, съветите на други могат да са полезни.
- Опитвам се да говоря и да обясня кое ме кара да се чувствам стресиран(а), за да получа обратна връзка от приятелите си.
- Информацията, която получавам от други, често ми помага да се справя с проблемите си.
- Обикновено лесно се сещам кой може да ми помогне да намеря решение на проблемите си.
- Питам другите какво биха направили, ако са на мое място.
- Да говориш с други е полезно, защото виждаш друга гледна точка за проблема.
- Преди да потъна в проблема, се обаждам на приятел, за да поговоря.

- Когато съм в беда, обикновено търся решението с помощта на други.
- Ако съм в депресия, знам на кого мога да се обадя, за да се почувствам по-добре.
- Другите ми помагат да се чувствам значим и обгрижен.
- Знам на кого мога да разчитам, когато се наложи.
- Когато съм потиснат(а), излизам навън и се срещам с хора.
- Споделям с другите, за да поддържам близки отношения.
- Когато имам проблем, го загърбвам.
- Ако някой проблем е много сложен го оставям, докато се почувствам готов(а) да се заема с него. Когато имам проблем, обикновено отлагам търсенето на решение.

За **базовите психични потребности** е използвана скалата на Раян и Деси Basic psychological needs scales (Ryan & Deci, 2000, 2001), 21-айтемна скала, образувана от 3 подскали, всяка една от по 7, 6 и 8 айтема, образувачи автономност, компетентност и свързаност с другите и 5-степенна ликертова скала за отговор от 1 „не се отнася до мен“ до 5 „напълно се отнася до мен“, като оригиналната 7-степенна скала е редуцирана до 5-степенна с оглед унифициране на скалите. Коефициентите алфа на Кронбах са .864 за компетентност, .733 за взаимоотношения и .830 за автономност.

Резилиънсът е измерен с 6-айтемната скала Brief Resilience Scale (BRS) (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard, 2008) с 5-позиционна ликертова скала за отговор от 1 „напълно несъгласен“ до 5 „напълно съгласен“. Коефициентът алфа на Кронбах е .830.

Щастието е измерено с 5 айтема и 5-степенна скала за отговор от 1 „много нещастен“ до 5 „много щастлив“ за оценка през целия живот, миналата година и миналата седмица и при сравнение с реалните приятели и виртуалните приятели със степени от 1 „много по-нещастен“ до 5 „много по-щастлив“. Скалата е създадена на базата на заключенията ни от предходни проучвания и влиянието на времевата перспектива и сравнението с други и специфичното място на виртуалната среда.

Скалата за удовлетвореност от живота, Satisfaction with Life Scale (SwLS) (Diener et al., 1985), е описана в предишното изследване.

Резултати

Всички променливи са нормално разпределени и затова са приложени параметрични тестове. В табл. 22 са представени описателната статистика и надеждността на скалите.

Таблица 22. Описателна статистика

	<i>мин.</i>	<i>макс.</i>	<i>ср. ст-т</i>	<i>ст. откл.</i>	<i>α</i>
проактивен копинг	1.29	5.00	3.87	.72	.90
рефлексивен копинг	1.27	5.00	3.56	.72	.88
стратегическо планиране	1.00	5.00	3.30	.86	.79
превантивен копинг	1.20	4.90	3.22	.72	.82
търсене на инструментална подкрепа	1.00	5.00	3.34	.78	.85
търсене на емоционална подкрепа	1.00	5.00	3.39	.86	.78
избягващ копинг	1.00	5.00	2.24	.96	.74
удовлетвореност от живота	1.00	5.00	4.05	.97	.66
щастие	1.00	5.00	4.09	.97	.69
наличие на жизнен смисъл	1.00	5.00	2.19	.97	.83
търсене на жизнен смисъл	1.00	5.00	3.04	1.12	.88
резилиънс	1.17	5.00	3.39	.78	.82
автономност	1.33	5.00	4.10	.89	.83
компетентност	1.33	5.00	3.99	.89	.86
свързаност	1.67	5.00	3.51	.88	.73
психологични потребности	1.56	5.00	3.87	.76	.88

Анализът за сравнение на чифтови извадки показва, че субективната оценка за общо изживявано чувство на щастие и удовлетвореност от живота като цяло са по-високи, отколкото, когато оценката се дава при сравнение с приятели (средни стойности за щастие 4.09 спрямо 3.50; $t = 5.342$; $p < .01$ и за удовлетвореност от живота 4.04 спрямо 3.61; $t = 4.195$; $p < .01$). Търсенето на жизнен смисъл е по-изразено в сравнение с наличието на жизнен смисъл. Проактивният копинг е значително по-изразен от рефлексивния, стратегическото планиране, превантивния копинг, търсенето на инструментална и емоционална подкрепа и избягващия копинг. Рефлексивният копинг има значими разлики и е по-силно изразен в сравнение със стратегическото планиране, рефлексивния копинг, търсенето на инструментална подкрепа и избягващия копинг. Избягващият копинг е значително по-слабо изразен от стратегическото планиране, превантивния копинг, търсенето на инструментална и емоционална подкрепа (табл. 23).

Таблица 23. Значими различия в степента на изразеност на променливите

<i>променлива</i>	<i>t-стойност</i>	<i>значимост</i>
наличие на жизнен смисъл – търсене на жизнен смисъл	-.84647	.000
проактивен копинг – рефлексивен копинг	.31360	.000
проактивен копинг – стратегическо планиране	.56975	.000
проактивен копинг – превантивен копинг	.65445	.000
проактивен копинг – търсене на инструментална подкрепа	.52710	.000
проактивен копинг – търсене на емоционална подкрепа	.47622	.000
проактивен копинг – избягващия копинг	1.63445	.000
рефлексивен копинг – стратегическо планиране	3.311	.001
рефлексивен копинг – превантивен копинг	4.309	.000
рефлексивен копинг – търсене на инструментална подкрепа	2.228	.029
рефлексивен копинг – избягващ копинг	9.584	.000
стратегическо планиране – избягващ копинг	7.024	.000
превантивен копинг – избягващия копинг	7.567	.000
търсенето на инструментална подкрепа – избягващия копинг	7.797	.000
търсенето на емоционална подкрепа – избягващия копинг	7.541	.000

Влияние на пола, възрастта, заниманието и субективната оценка на доходите върху щастие и удовлетвореността от живота

Единственият отчетен ефект на пола е върху щастие – за тази извадка жените изживяват по-високо чувство на щастие в сравнение с мъжете ($t = -.2256$; $p < .05$; ср. ст-ти 4.19 спрямо 3.57). Възрастта не оказва влияние. Доходите имат влияние единствено по отношение на избягващия копинг – тези, които оценяват доходите си като по-ниски от средните, го използват по-често от оценяващите доходите си като средни и над средните (разлика в ср. ст-ти 1.01176; $p < .05$ и 1.01176; $p < .05$). Заниманието също няма отбелязани значими ефекти. Като цяло демографските променливи нямат значимо влияние и обясняват общо 5% от дисперсията.

Връзки между променливите

Между отделните копинг стратегии се наблюдават очакваните положителни връзки и отчетената отрицателна връзка на избягващия копинг с всички останали копинг стратегии.

Проактивният копинг има умерена положителна връзка с рефлексивния копинг и търсенето на емоционална подкрепа и умерена положителна връзка със стратегическото планиране, превантивния копинг и търсенето на инструментална подкрепа. Корелира отрицателно с избягването. Има силна положителна връзка с удовлетвореността от живота и щастието, резилиънса, автономността, компетентността и свързаността. Важно е да се отбележи силната отрицателна връзка с наличието на жизнен смисъл (табл. 24).

Таблица 24. Значими връзки на проактивния копинг с останалите променливи

	<i>проактивен копинг</i>
рефлексивен копинг	$r = .568; p < .01$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .440; p < .01$
стратегическо планиране	$r = .354; p < .01$
превантивен копинг	$r = .269; p < .05$
търсене на инструментална подкрепа	$r = .282; p < .05$
избягване	$r = -.491; p < .01$
удовлетвореността от живота	$r = .632; p < .01$
щастие	$r = .519; p < .01$
резилиънс	$r = .639; p < .01$
автономност	$r = .621; p < .01$
компетентност	$r = .652; p < .01$
свързаност	$r = .637; p < .01$
наличие на жизнен смисъл	$r = .540; p < .01$

Рефлексивният копинг има силни положителни връзки със стратегическото планиране, превантивния копинг, компетентността, свързаността и умерени с търсенето на инструментална подкрепа и с търсенето на емоционална подкрепа и удовлетвореността от живота, щастието, резилиънса и автономността. Той също има отрицателна връзка с наличието на жизнен смисъл (табл. 25).

Таблица 25. Значими връзки на рефлексивния копинг с останалите променливи

	<i>рефлексивен копинг</i>
стратегическо планиране	$r = .606; p < .01$
превантивен копинг	$r = .486; p < .01$
компетентност	$r = .488; p < .01$
свързаност	$r = .534; p < .01$
търсене на инструментална подкрепа	$r = .309; p < .04$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .383; p < .01$
удовлетвореност от живота	$r = .366; p < .01$
щастие	$r = .255; p < .05$
резилиънс	$r = .313; p < .04$
автономност	$r = .314; p < .03$
наличие на жизнен смисъл	$r = -.413; p < .01$

Стратегическото планиране корелира положително с превантивния копинг, търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота, щастието, автономността, компетентността и свързаността. Има отрицателна корелация с наличието на жизнен смисъл. Стратегическото планиране няма връзка с резилиънса (табл. 26).

Таблица 26. Значими връзки на стратегическото планиране с останалите променливи

	<i>стратегическо планиране</i>
превантивен копинг	$r = .424; p < .01$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .223; p < .05$
удовлетвореност от живота	$r = .377; p < .01$
щастие	$r = .251; p < .05$
автономност	$r = .278; p < .01$
компетентност	$r = .342; p < .01$
свързаност	$r = .310; p < .05$
наличие на жизнен смисъл	$r = -.377; p < .01$

Превантивният копинг е положително свързан с търсенето на инструментална подкрепа, търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота, автономността, компетентността и корелира отрицателно с наличието на жизнен смисъл. Превантивният копинг няма връзка с щастието, резилиънса и търсенето на жизнен смисъл (табл. 27).

Таблица 27. Значими връзки на превантивния копинг с останалите променливи

	<i>превантивен копинг</i>
търсене на инструментална подкрепа	$r = .325; p < .01$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .217; p < .05$
удовлетвореност от живота	$r = .231; p < .05$
автономност	$r = .237; p < .05$
компетентност	$r = .255; p < .05$
наличие на жизнен смисъл	$r = -.298; p < .05$

Търсенето на инструментална подкрепа е свързано с търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота, компетентността и свързаността. Няма връзка с щастието, наличието и търсенето на жизнен смисъл, резилиънс и автономността (табл. 28).

Таблица 28. Значими връзки на търсенето на инструментална подкрепа с останалите променливи

	<i>търсене на инструментална подкрепа</i>
търсенето на емоционална подкрепа	$r = .626; p < .01$
удовлетвореността от живота	$r = .261; p < .05$
компетентността	$r = .239; p < .05$
свързаността	$r = .304; p < .05$

Търсенето на емоционална подкрепа има отрицателна корелация с наличието на жизнен смисъл и положителна с удовлетвореността от живота, щастието, резилиънс, автономността, компетентността и свързаността (табл. 29).

Таблица 29. Значими връзки на търсенето на емоционална подкрепа с останалите променливи

	<i>търсене на емоционална подкрепа</i>
наличие на жизнен смисъл	$r = -.251; p < .05$
удовлетвореност от живота	$r = .457; p < .01$
щастие	$r = .382; p < .01$
резилиънс	$r = .377; p < .01$
автономност	$r = .306; p < .05$
компетентност	$r = .436; p < .01$
свързаност	$r = .669; p < .01$

Избягващият копинг има положителна връзка с наличието на жизнен смисъл. Избягващият копинг има силна отрицателна връзка с удовлетвореността от живота, щастието, резилиънс, автономността, компетентността и свързаността (табл. 30).

Таблица 30. Значими връзки на избягващия копинг с останалите променливи

	<i>избягващ копинг</i>
наличие на жизнен смисъл	$r = .297; p < .05$
удовлетвореност от живота	$r = -.436; p < .01$
щастие	$r = -.403; p < .01$
резилиънс	$r = -.303; p < .05$
автономност	$r = -.398; p < .01$
компетентност	$r = -.427; p < .01$
свързаност	$r = -.350; p < .01$

Щастието е положително свързано с проактивния копинг, рефлексивния копинг, стратегическото планиране, търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота, резилиънс, автономността, компетентността и свързаността. Корелира отрицателно с избягващия копинг, което предполага, че копингът е свързан и с емоционалното благополучие, с изключение на превантивния копинг и ежедневното търсене на инструментална подкрепа. Потвърждава се отрицателната връзка с наличието на жизнен смисъл (табл. 31).

Таблица 31. Значими връзки между щастието и копинг стратегиите

	<i>щастие</i>
проактивен копинг	$r = .519; p < .01$
рефлексивен копинг	$r = .255; p < .05$
стратегическо планиране	$r = .251; p < .05$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .382; p < .01$
удовлетвореност от живота	$r = .787; p < .01$
резилиънс	$r = .461; p < .01$
автономност	$r = .582; p < .01$
компетентност	$r = .571; p < .01$
свързаност	$r = .461; p < .01$
избягващ копинг	$r = -.403; p < .01$
наличие на жизнен смисъл	$r = -.528; p < .01$

Връзката на жизнения смисъл и търсенето на жизнен смисъл е представено в табл. 32.

Наличието на жизнен смисъл е положително свързано с избягващия копинг. То има отрицателна връзка с проактивния копинг, рефлексивния копинг, стратегическото планиране, търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота, резилиънса, автономността, компетентността, свързаността. Отрицателна връзка има и с търсенето на жизнен смисъл.

Търсенето на жизнен смисъл се очертава до голяма степен самостоятелен процес – то няма връзка с копинг поведението, удовлетвореността от живота, щастието, резилиънса, свързаността. Единствената отчетена връзка е с компетентността.

Таблица 32. Значими връзки между жизнения смисъл и останалите променливи

	<i>наличие на жизнен смисъл</i>
избягващ копинг	$r = .297; p < .05$
проактивен копинг	$r = -.540; p < .01$
рефлексивен копинг	$r = -.413; p < .01$
стратегическо планиране	$r = -.377; p < .05$
търсене на емоционална подкрепа	$r = -.251; p < .05$
удовлетвореност от живота	$r = -.637; p < .01$
резилиънс	$r = -.249; p < .05$
автономност	$r = -.472; p < .01$
компетентност	$r = -.677; p < .01$
свързаност	$r = -.442; p < .01$
търсене на жизнен смисъл	$r = -.297; p < .05$
	<i>търсене на жизнен смисъл</i>
компетентност	$r = .278; p < .05$

Резилиънсът корелира положително с проактивния копинг, рефлексивния копинг, търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота, автономността, компетентността и свързаността. Отрицателна връзка има с избягващия копинг (табл. 33).

Таблица 33. Значими връзки между резилиънса и останалите променливи

	<i>резилиънс</i>
проактивен копинг	$r = .639; p < .01$
рефлексивен копинг	$r = .313; p < .05$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .377; p < .01$
удовлетвореност от живота	$r = .424; p < .01$
автономност	$r = .496; p < .01$
компетентност	$r = .471; p < .01$
свързаност	$r = .519; p < .01$
избягващ копинг	$r = -.303; p < .05$

По отношение на психичните потребности *автономността* е силно положително свързана с компетентността ($r = .639; p < .01$) и свързаността ($r = .630; p < .01$). Корелацията на автономността с общата скала за психични потребности е $r = .839; p < .01$; с компетентността $r = .836; p < .01$ и със свързаността $r = .835; p < .01$. Психичните потребности общо са свързани с щастието ($r = .633; p < .01$), удовлетвореността от живота ($r = .690; p < .01$), резилиънса ($r = .580; p < .01$), проактивния копинг ($r = .749; p < .01$), рефлексивния копинг ($r = .522; p < .01$), стратегическото планиране ($r = .363; p < .01$), превантивния копинг ($r = .232; p < .05$), търсенето на инструментална подкрепа ($r = .260; p < .05$), търсенето на емоционална подкрепа ($r = .551; p < .01$) и отрицателно с наличието на жизнен смисъл ($r = -.622; p < .01$) и избягващия копинг ($r = -.459; p < .01$).

В табл. 34 са представени връзките между психичните потребности и останалите променливи.

Автономността е свързана положително с проактивния копинг, рефлексивния копинг, стратегическото планиране, превантивния копинг, търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота. Отрицателно корелира с избягващия копинг.

Компетентността е положително свързана с проактивния копинг, рефлексивния копинг, стратегическото планиране, превантивния копинг, търсенето на инструментална подкрепа, търсенето на емоционална подкрепа, удовлетвореността от живота и свързаността. Има отрицателна връзка с избягващия копинг.

Свързаността корелира положително с проактивния копинг, рефлексивния копинг, стратегическото планиране, търсенето на инструментална подкрепа, търсенето на емоционална подкрепа и удовлетвореността от живота и отрицателно с избягващия копинг.

Таблица 34. Значими връзки между психичните потребности и останалите променливи

	<i>автономност</i>
проактивен копинг	$r = .621; p < .01$
рефлексивен копинг	$r = .314; p < .05$
стратегическо планиране	$r = .278; p < .05$
превантивен копинг	$r = .237; p < .05$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .306; p < .05$
удовлетвореност от живота	$r = .627; p < .01$
избягващ копинг	$r = -.398; p < .01$
	<i>компетентност</i>
проактивен копинг	$r = .652; p < .01$
рефлексивен копинг	$r = .488; p < .01$
стратегическо планиране	$r = .342; p < .01$
превантивен копинг	$r = .255; p < .05$
търсене на инструментална подкрепа	$r = .239; p < .05$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .438; p < .01$
удовлетвореност от живота	$r = .628; p < .01$
свързаност	$r = .630; p < .01$
избягващ копинг	$r = -.427; p < .01$
	<i>свързаност</i>
проактивен копинг	$r = .637; p < .01$
рефлексивен копинг	$r = .534; p < .01$
стратегическо планиране	$r = .310; p < .05$
търсене на инструментална подкрепа	$r = .304; p < .05$
търсене на емоционална подкрепа	$r = .664; p < .01$
удовлетвореност от живота	$r = .438; p < .01$
избягващ копинг	$r = -.350; p < .01$

Влияние на копинг стратегиите

Влиянието на копинг стратегиите е проверено с линеен регресионен анализ. Използван е моделът на включване при спазване на условието за колинеарност. По-долу са обобщени резултатите за обяснителните модели с най-голяма сила и представени предикторите със самостоятелно значение.

За удовлетвореност от живота копинг стратегиите обясняват 49% от вариацията ($F = 10.769; p < .01; CI = 95\%$). Самостоятелният ефект е на про-

активния копинг (.454) и търсенето на емоционална подкрепа (.268). Проактивното поведение и активното търсене на емоционална подкрепа водят до по-висока удовлетвореност от живота.

Процентът обяснена от копинг стратегиите вариация е 35% ($F = 6.126; p < .01; CI = 95\%$). Самостоятелният ефект отново е на проактивния копинг (.372) и търсенето на емоционална подкрепа (.302). Проактивното поведение и активното търсене на емоционална подкрепа водят до по-високо субективно чувство на щастие.

Копинг стратегиите обясняват 34% от вариацията в намерения жизнен смисъл ($F = 5.738; p < .01; CI = 95\%$) със самостоятелен ефект единствено на проактивния копинг (-.410). Поддържането на направените избори е по-стабилно при липсата на изразено проактивно поведение.

Копингът обяснява 45% от вариацията в резилийнса ($F = 8.996; p < .001; CI = 95\%$). Самостоятелен ефект се наблюдава отново само за проактивния копинг (.640). Проактивният копинг води до по-висок резилийнс.

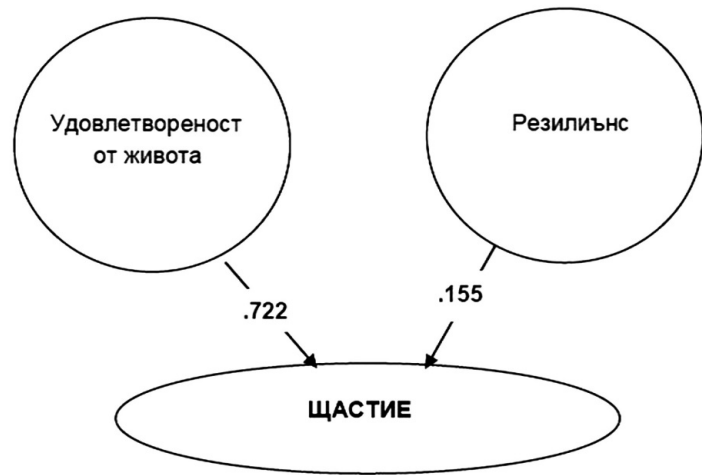
За автономността обясненият процент на вариация е 43% ($F = 8.295; p < .01; CI = 95$). Самостоятелен ефект се наблюдава отново само за проактивния копинг (.560). Проактивният копинг води до по-високо чувство за автономност.

49% от компетентността е обяснена с копинг стратегиите ($F = 10.862; p < .01; CI = 95$). Самостоятелен ефект се наблюдава отново само за проактивния копинг (.384). Проактивен копинг стимулира усещането за компетентност.

Копинг стратегиите обясняват 67% от вариацията в свързаността ($F = 22.234; p < .01; CI = 95$). Самостоятелен ефект имат проактивният копинг (.283), рефлексивният копинг (.282) и превантивният копинг (-.184). Следва да се отбележи обратният ефект на превантивния копинг в случая, който намалява чувството за свързаност. Проактивният и рефлексивният копинг водят до по-силно чувство за свързаност. Свързаността се подкрепя от проактивния и рефлексивния копинг и по-слабо изразено превантивен копинг.

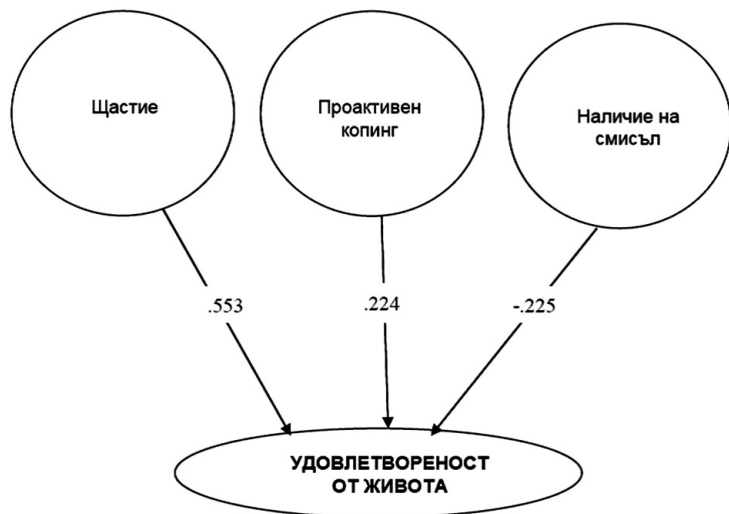
С линейна регресия с метода на изключване е проверен общият модел на влияние и предикторите на щастието и удовлетвореността от живота.

Предикторите на щастието, които обясняват най-голям процент – 63% от вариацията, са удовлетвореност от живота (.722) и резилийнс (.155) ($F = 72.813; p < .01; CI = 95$). Щастието е по-високо, когато са по-високи удовлетвореността от живота и резилийнса (фиг. 12).



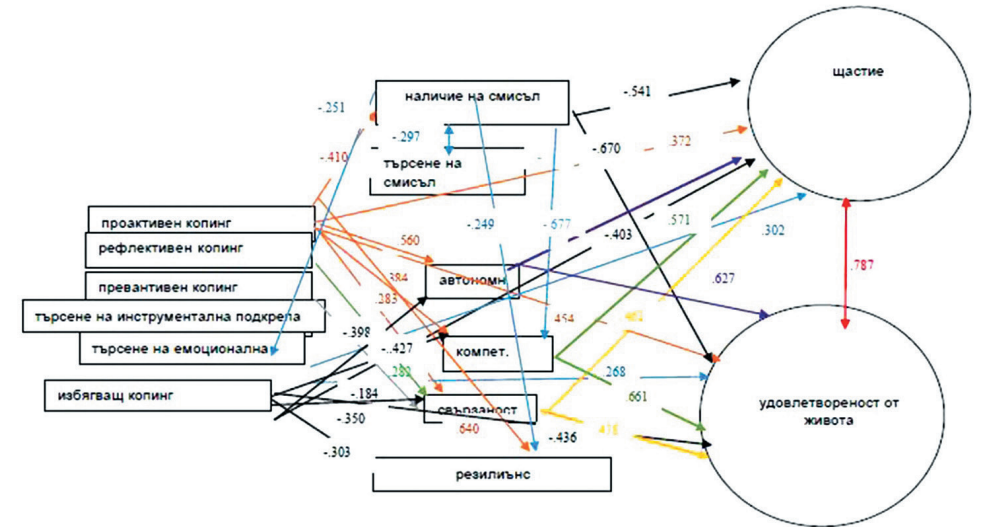
Фиг. 12. Предиктори на щастието

Предикторите на удовлетвореността от живота, обясняващи 70% от вариацията, са щастието (.553), проактивният копинг (.224) и наличието на жизнен смисъл (-.225) (F = 19.146, p < .01; CI = 95). Удовлетвореността от живота се повишава вследствие на използван проактивен копинг и изживявано чувство на щастие, когато няма твърдо поддържан жизнен смисъл (фиг. 13).



Фиг. 13. Предиктори на удовлетвореността от живота

На фиг. 14 са очертани всички отчетени самостоятелни ефекти.



Фиг. 14. Предиктори на щастието и удовлетвореността от живота със самостоятелно влияние

Дискусия

Проактивният копинг се очертава като най-ефективен и подкрепящ емоционалното и когнитивно благополучие. Психичните потребности също се стимулират по този начин. Емоционалното и когнитивно благополучие се предиктират от различни фактори. Всички копинг стратегии имат положителна връзка, но проактивният копинг е значимо по-силно изразен и е главният, който оказва влияние върху когнитивния компонент на психичното благополучие. Избягващият копинг също в потвърждение на съществуващите данни, има обратна връзка с благополучието. Проактивният копинг стимулира удовлетвореността от живота и щастието, по-високата автономност, компетентност и свързаност като базови потребности.

Резултатите подкрепят, че наличието и търсенето на жизнен смисъл са свързани, но различни конструкти. Наличието на жизнен смисъл заслужава специално внимание. То има отрицателна връзка с всички копинг стратегии, както и с търсенето на смисъл. Това показва, че търсенето на смисъл също е вид адаптивно поведение, а всяко копинг поведение основно ситуативно, независимо дали в реактивен, или в проактивен план. От друга страна, поддържането на направени избори и спирането на търсенето на нови, верифицирането и разширяването на старите, може да не води до усещане за ефективно функциониране на индивида и илюстративно спира развитието в някои случаи. Във всички резултати се очертава негативното влияние на

поддържането на намерения смисъл. Това може да се дължи и на статичността на изборите, която спира развитието, както и на липсата на подкрепа при верифицирането на смисъла. Ако той е вътрешно удовлетворителен, но не се подкрепя от средата, това също е предпоставка за дисонанс и неудовлетвореност. Този въпрос следва да бъде изучен допълнително.

Предиктори на емоционалното благополучие са удовлетвореността от живота и резилийнса, а на удовлетвореността от живота – щастие, проактивният копинг и наличието на жизнен смисъл. Това е потвърждение, че емоционалният и когнитивният компонент на психичното благополучие са взаимосвързани и взаимнообуславящи се, но също така и влияещи се от различни предиктори. За оптималното функциониране следва да се отчитат както хедонистичните, така и евдемоничните потребности и търсения, които само в съвкупност осигуряват усещане за баланс и благополучие.

Мястото и значението на проактивния копинг подкрепят идеята за стимулирането и научаването му. Проактивният копинг е насочен към бъдещи поведения преди настъпването на стресиращи обстоятелства. Така се разграничават групите копинг стратегии реактивни, антиципаторни, превантивни и проактивни. *Реактивният копинг* представлява отговор на настъпило обстоятелство; *антиципаторният* е насочен към непосредствени заплахи в близко бъдеще, *превантивният копинг* е насочен към евентуални заплахи в дългосрочно бъдеще и *проактивният копинг* предвижда предизвикателствата като възможни за случване и води към натрупване на ресурси. Така той осигурява готовност за справяне с бъдещи събития при настъпването им.

Конкретно значения има проактивният копинг, който осигурява по-висока удовлетвореност от живота и щастие; намалява ригидността и поддържането на стари избори, които вече могат да не са адаптивни; повишава резилийнса; осигурява усещане за автономност, компетентност и свързаност с другите. Търсенето на емоционална подкрепа има значение за щастие. Превантивният копинг от своя страна влошава усещането за свързаност с другите очевидно поради защитния си характер. *Усвояването на копинг стратегии е важно за стимулиране на вътрешния баланс.*

2.3. ВРЪЗКА НА ПРОЦЪФТЯВАНЕТО С КОПИНГА, ДИСФУНКЦИОНАЛНОТО МИСЛЕНЕ, СЕБЕОЦЕНКАТА, ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕГУЛАЦИЯ И МАЙНДФУЛНЕС КАТО КОНЦЕПЦИЯ ЗА КОГНИТИВНА, АФЕКТИВНА И ПОВЕДЕНЧЕСКА ОСЪЗНАТОСТ И АКТИВНА НАГЛАСА

Дизайн на изследването

Целта на изследването е да провери по какъв начин проактивният майндфулнес като нагласа и начин на мислене, самооценката, оптимизмът и емоционалната регулация като устойчиви конструкти, социалната тревожност и дисфункционалното мислене и адаптируемостта, представена в копинг поведенията, са свързани със и влияят върху процъфтяването.

В това изследване процъфтяването и копингът са измерени по различен начин от изследванията в 2.1 и 2.2 – конкретно за процъфтяването с друг инструмент, а по отношение на копинга фокус с реактивният. В допълнение, като продължение на предложения модел за управление на стреса посредством диференциране на жизнените сфери и социалните роли и подкрепа на себепознанието, себеприемането и себеизразяването (Бакрачева, 2009, 2017; Bakracheva, 2019b) е потърсено влиянието на разграничаването на различните изпълнявани социални роли или себевъзприемането в цялост върху самооценката за преживявано щастие и удовлетвореност от живота.

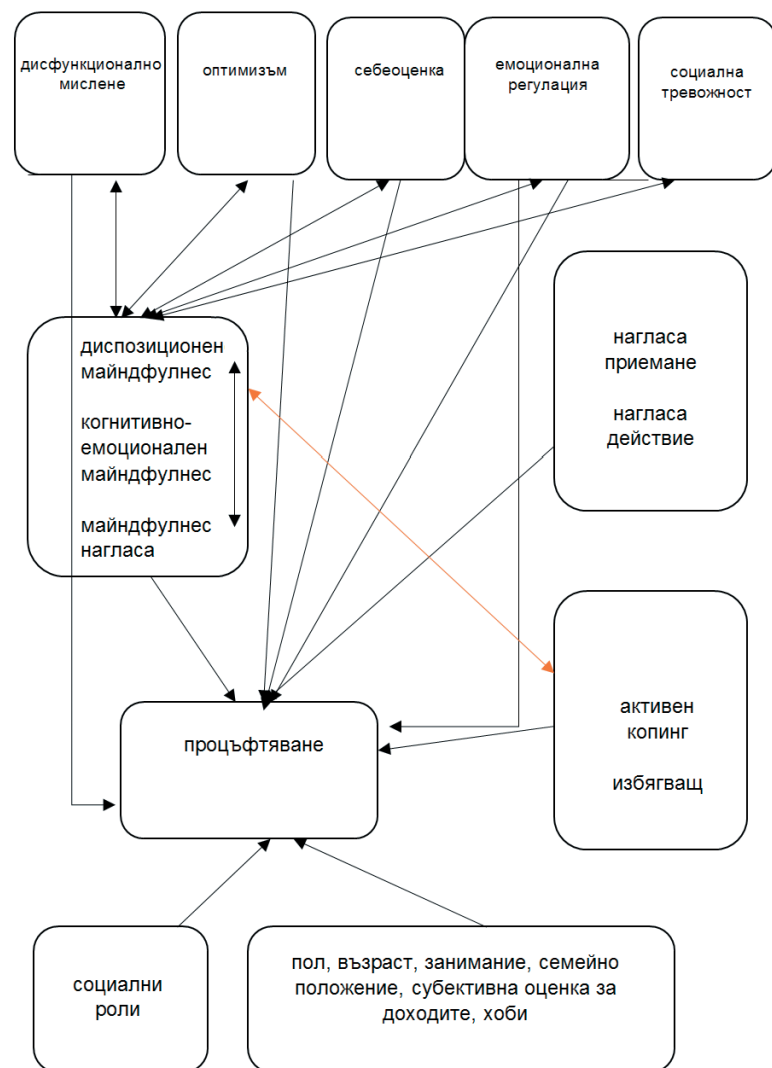
В това изследване процъфтяването е измерено с друг инструмент, а влиянието на копинга е проследено от гледна точка на реактивния копинг. С тази цел е проследено значимото диференциране на броя социални роли (като свободно генерирани отговори), които респондентите смятат, че изпълняват в ежедневието, и значението дали отговаряйки, се себеоценяват в цялост или спрямо отделни жизнени сфери. Отделено е внимание на предложената концепция за проактивен майндфулнес като специфична осъзната себerefлексия и активно отношение и нагласа на когнитивно, афективно и поведенческо ниво.

Всички очаквания са базирани на резултатите от предишни собствени изследвания и чужди изследвания.

Променливи

Включените 25 психологически променливи са: процъфтяване, диспозиционен майндфулнес, когнитивно-емоционален майндфулнес, майндфулнес нагласа, надежда (оптимизъм), приемане и действие (гъвкавост/

пасивност), самооценка, емоционална регулация, социална тревожност, дисфункционално мислене, копинг стратегии (14). Демографските променливи са: пол, възраст, занимание, семейно положение, хоби и субективна оценка за дохода. В допълнение са включени и броят социални роли (като свободно генерирани отговори), които респондентите оценяват, че изпълняват в ежедневието си, и въпрос дали се оценяват в цялост, или спрямо отделни жизнени сфери (фиг. 15).



Фиг. 15. Модел на изследването

Очаквания

1. Процъфтяването да е свързано с/да се влияе от майндфулнес като диспозиция, емоционално и когнитивно насочено себеосъзнаване и цялостна нагласа, както и от дисфункционалното мислене, себеоценката и оптимизма.
2. Копинг стратегиите да оказват влияние върху процъфтяването, както и да се очертаят най-адаптивните стратегии на реактивна себерегулация.
3. Разлика между социалните роли и себеотнасянето в цялост да са свързани с процъфтяването, както и с майндфулнес.
4. Демографските променливи да нямат значимо влияние върху процъфтяването.
5. Майндфулнес да има връзка с дисфункционалното мислене и копинг стратегиите.

Процедура

Изследването е проведено онлайн в периода октомври 2019 г. – февруари 2020 г. с платформата survey.bg. Получени са 439 изцяло попълнени въпросника от изпратени 600.

Данните са обработени с анализ на надеждността, факторен анализ, анализ за равномерност на разпределението, корелационен и регресионен анализ, еднородностен анализ, параметрични и непараметрични тестове за значимост, Т-тест и сравняване на чифтови извадки, проверка за медиращ и модериращ ефект (IBM SPSS Statistics 25; PROCESS version 3 for SPSS).

Изследвани лица

Респондентите са 439 лица на възраст 17–56 г. и средна възраст 30 години, разпределени, както следва:

Възраст: 26% до 20 г., 23% на 20–30 г., 31% на 30–40 г. и 20% над 40 г.

Пол: 13% мъже, 87% жени.

Местожителство: 50% от София, 50% от други градове на страната.

Семейно положение: 11% живеят сами, 17% живеят с партньор; 60% живеят със семейството си и 11% живеят с други хора.

Хоби: 79% имат, а 21% нямат хоби.

Доходи: 12% под средните; 70% средни, 18% над средните.

Когато мислят и отговарят за себе си, 53% мислят за себе си като цяло, а 47% мислят за себе си спрямо различните роли, които изпълняват в ежедневието.

Методи

Скалата за процъфтяване – The Flourishing Scale (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2009)*. Скалата за процъфтяване на Ед Динър е 8-айтемна и измерва възприемания успех в значими житейни сфери: взаимоотношения, самооценка, цел и оптимизъм. Скалата за отговор е ликертова с 5 степени, от 1 „напълно несъгласен“ до 5 „напълно съгласен“. Айтемите се натрупват в един фактор по метода на главните компоненти, който обяснява 45% от дисперсията. Коефициентът алфа на Кронбах е .820.

Айтеми:

- Животът ми е целенасочен и изпълнен със смисъл.
- Хората около мен ме подкрепят и поощряват.
- Ежедневните ми дейности ме ангажират и са ми интересни.
- Смятам, че много допринасям другите да се чувстват щастливи и удовлетворени.
- Аз съм компетентен и способен да се справям с нещата, които са важни за мен.
- Аз съм качествен човек и водя стойностен живот.
- Гледам оптимистично на бъдещето.
- Хората ме уважават.

Скала за диспозиционен майндфулнес – Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003). MAAS е 15-айтемна скала, предназначена да оцени ключовите характеристики на диспозиционния майндфулнес, рецептивно внимание към това, което се случва в настоящето. 15-та айтема се сумират в една непрекъсната променлива, като по-високият резултат отразява по-висок диспозиционен майндфулнес. Скалата за отговор е ликертова, 6-позиционна, което е редуцирана до 5 позиции с цел уеднаквяване на използваните скали, с позиции от 1 „никога“ до 5 „много често“. Коефициентът на алфа на Кронбах е .808.

По метода на главните компоненти айтемите се натрупват в 4 фактора, обясняващи 22%, 12%, 10% и 9% от дисперсията и кумулативно 53%. Единият компонент описва нагласата към автоматизирани действия или липсата на майндфулнес нагласа, вторият – действия в тази посока, третият – negliжиране на физическите възприятия и четвъртият – по-висока степен на погълнатост от заниманията. Високите стойности по тази скала показват неефективно поведение и автоматизъм, а диспозиционният майндфулнес се приема като противоположност на насочената себеосъзнатост.

* Утвърдението от автора мой превод на български може да бъде свалено от сайта на Ед Динър: <https://eddiener.com/scales/9>

Факторният анализ по метода на главните компоненти с ортогонална ротация на факторите Varimax добре съответства на изходните променливи – КМО = .843, а Bartlett's Test of Sphericity = 818.762, $p < 0.01$. Процентът обяснена вариация от всеки фактор и теглата на айтемите са представени в табл. 35.

Таблица 35. Процент обяснена дисперсия от изходните променливи от всеки фактор и тегла на айтемите

	компоненти			
	1	2	3	4
1	2	3	4	5
Сума от квадрата на факторните тегла след ротацията				
общо	3.351	1.748	1.524	1.299
% от дисперсията	22.343	11.652	10.163	8.633
кумулятивен %	22.343	33.995	44.158	52.821
Алфа на Кронбах	.786	.503	.482	.289
Тегла на айтемите по извлечените фактори				
Улавям се, че върша неща, без да им обръщам внимание	.692	.154	.239	.167
Правя нещата автоматично и без да се концентрирам върху това, което върша	.677	.295	.162	.062
Често слушам с едното ухо и правя друго през това време	.657	.209	-.246	.077
Изпълнявам задачите и действията автоматично и не обръщам внимание как ги правя	.653	.143	.196	.157
Стигам някъде на автопилот и после се чудя защо съм там	.588	.142	.354	.219
Отделям много време на мисли за миналото или бъдещето	.559	.070	.041	-.017
Случва се да ям, без да усещам какво	.530	.043	.094	-.205
Ходя бързо, за да стигна до мястото, което трябва и не забелязвам нищо по пътя	.054	.718	.176	.219
Забравям имената на хората почти веднага, след като ги чуя за пръв път	.165	.623	-.041	-.069
Правя всичко бързо, без да обръщам внимание на детайлите	.375	.621	.196	-.186

Таблица 35. Продължение

1	2	3	4	5
Не забелязвам усещането за физическо напрежение или дискомфорт, докато стане много силно	-.078	.304	.712	.279
Чупя или разливам, защото съм невнимателен, не обръщам внимание или мисля за нещо друго	.370	-.032	.639	-.127
Трудно ми е да се концентрирам върху това какво се случва в момента	.462	.072	.463	-.178
Мога да изпитвам определена емоция и да я забравя, докато се появи отново	-.010	-.109	-.008	.802
Толкова се фокусирам върху поставената цел, че губя представа за това, което правя, докато се движа към целта	.300	.383	.077	.539

Скалата се използва като обща променлива, факторното разпределение е направено с цел проверка на натрупванията. Най-голяма част от айтемите описват автоматизирано поведение, следвани от липса на концентрация върху мислите и емоциите.

Скала за когнитивно-емоционален майндфулнес – Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R) (Feldman, Hayes, Kumar, Greenson & Laurenceau, 2007). 12-айтемна скала с прави и реверсирани твърдения, предназначена да определи широкия концепт майндфулнес. Айтемите образуват една непрекъсната променлива. Коефициентът алфа на Кронбах е .814. Айтемите се натрупват основно в един фактор, изключение прави „Лесно се разсейвам“ и може да бъде потърсено подобряване на формулировката, която в този вид е прекалено широка и е възможно да включва отчитане на ежедневно настроение.

Айтеми:

- Лесно се концентрирам в това, което правя.
- Мога да понеса емоционална болка.
- Мога да приема нещата, които не мога да променя.
- Обикновено успявам да опиша достатъчно ясно какво чувствам.
- Лесно се разсейвам.
- Лесно мога да проследя мислите и чувствата си.
- Приемам мислите си, без да ги осъждам.
- Успявам да приема мислите и чувствата си.
- Мога да се фокусирам върху настоящия момент.
- Мога да се концентрирам върху едно нещо продължително време.

Скала за **обща майндфулнес нагласа** – Freiburg Mindfulness Inventory Description (Walach, Buchheld, Buittenmuller, Kleinknecht & Schmidt (2006)): за измерване на майндфулнес нагласата в общ контекст, като 14-те айтема покриват целия спектър на майндфулнес. Айтемите образуват една непрекъсната променлива. Авторите не препоръчват търсене на факторно решение и оставят тази възможност спрямо изследователските цели на използващите скалата. Надеждността на скалата е висока, α .818. Факторното решение по метода на главните компоненти е с два фактора, обясняващи 44% и 10% от вариацията, респективно и 54% в съвкупност (табл. 36). Скалата се използва като обща променлива, проверката за натрупване на айтемите е с цел да се провери дали образуват един фактор.

Айтемите „Нетърпелив съм към себе си и към другите“ и „Мога да се усмихна дори в трудни моменти“ вероятно се възприемат с по-висока степен на ситуативност от респондентите и самата формулировка е по-обща от фокусираните върху себе си.

Таблица 36. Фактори на скалата за когнитивно-емоционален майндфулнес

	<i>компоненти</i>	
	<i>1</i>	<i>2</i>
Отнасям се приятелски към себе си, когато нещата вървят зле	.709	-.151
Изживявам пълноценно момента тук и сега	.699	.356
Умея да оценявам себе си	.680	.203
Наблюдавам чувствата си, без да потъвам в тях	.679	-.267
Виждам грешките и пропуските си, без да се осъждам	.659	-.118
Приемам неприятните случки	.621	-.273
Изживявам всеки отделен момент	.592	.507
Когато мислите ми отлетят, внимателно се връщам към момента тук и сега	.580	.254
Чувствам тялото си, когато се храня, готвя, числя или говоря	.595	.364
Обръщам внимание на това кое мотивира поведението ми	.578	.171
Изживявам моменти на вътрешен мир и лекота дори когато ситуацията са динамични и стресиращи	.577	-.435
В трудни ситуации мога да спра за малко и да не реагирам	.506	-.464
Нетърпелив съм и към себе си, и към другите	-.173	.683
Мога да се усмихна дори в трудни моменти	.376	.536

Скала за надежда (оптимистична нагласа) в значими жизненни сфери Domain Specific Hope Scale (Simpson, 1999). За всяка жизнена сфера има по 8 айтема, скалата за отговор е 5-позиционна, ликертов тип от 1 „напълно

несъгласен“ до 5 „напълно съгласен“. Подскалите са социални отношения (α .887), айтемите се натрупват в един фактор, който обяснява 56% от вариацията; академичен успех (α .850), при който образуваният от айтемите фактор обяснява 50% от вариацията; романтични връзки (α .902), еднофакторно решение, обясняващо 60% от дисперсията; семейство (α .903) с еднофакторно решение и обяснение на дисперсията 61%; работа (α .869) и един фактор, обясняващ 53% от дисперсията; и свободно време (α .876) и фактор, обясняващ 54% от дисперсията.

Айтеми:

Социални отношения (приятелства, познанства)

- Мога да си представя много начини да намеря приятели.
- Активно създавам приятелства.
- Има много начини да се запознаеш с нови хора.
- Мога да измисля много начини да стана част от група, която е интересна за мен.
- Имам голям успех, когато става въпрос за приятелства.
- Даже когато някой изглежда недосегаем, намирам начин да разчупя леда.
- На базата на своя социален опит съм се научил как да създавам приятелства.
- Когато се срещна с някого и поискам да станем приятели, обикновено успявам.

Академичен успех

- Мога да се сетя за различни начини да получа добри оценки.
- Енергично изпълнявам задачите си.
- Има много начини да се справя с предизвикателствата в учебна среда.
- Дори и предметът да е труден, знам, че има начин да успея.
- Справям се доста добре в университета.
- Има много начини да се справя добре по дисциплините, които са важни за мен.
- Предишният ми академичен опит ми е дал добра основа за справяне.
- Получавам оценките, които искам.

Романтични връзки

- Мога да измисля различни начини да се запозная с човек, който ме привлича.
- Когато някой ми харесва, активно преследвам целта си.

- Има много начини да убедя човека, който ме интересува, да излезе с мен.
- Имам доста добър успех в интимните отношения.
- Има много начини да задържа интереса на човека, който е важен за мен.
- Предишните ми връзки са ме научили на много полезни неща.
- Дори и някой да не показва интерес, знам как да спечеля вниманието му.
- Когато си го поставя за цел, успявам да си уговоря среща.

Семейство

- Мога да измисля много начини за забавление, когато съм със семейството си.
- Влагам много енергия да поддържам семейните отношения.
- Мога да измисля много начини да включа семейството си в нещата, които са важни за мен.
- Мога да кажа, че имам удовлетворителен семеен живот.
- Дори когато имаме разногласия, знам, че семейството ми ще намери начин да ги разреши.
- С членовете на семейството си поддържам отношенията, които искам.
- Има много начини да споделя чувствата си със семейството си.
- Опитът от родното ми семейство ми е формирал представа за собственото ми семейство.

Работа

- Мога да измисля много начини да си намеря работа.
- Влагам ентузиазъм в работата си.
- Има много начини да успееш в работата.
- Дори и когато работата е отвратителна, успявам да намеря нещо приятно в нея.
- Имам добър опит в работата.
- Предишният ми опит в работата ми е дал уроци за бъдещ успех.
- Винаги мога да си намеря работа, ако си го поставя за цел.
- Мога да намеря много начини да впечатля шефа, ако работата е важна за мен.

Свободно време

- Успявам да намеря много начини за приятно прекарване на свободното време.
- Ентузиазирано упражнявам любимите си дейности през свободното си време.

- Ако не успея да реализирам планираните дейности през свободното си време, мога да намеря друго, което да ми е приятно.
- Мога да намеря много начини да отделя време за нещата, които са ми приятни.
- Дори когато другите не намират нещата, които обичам за интересни, аз продължавам да им се наслаждавам.
- Опитът ми с хоби и други занимания през свободното време са важни за бъдещето ми.
- Имам любими дейности, които упражнявам през свободното си време.
- Когато се старая да успявам в дейностите за забавление, обикновено успявам.

Скала за нагласа към приемане и нагласа към действие – The Acceptance and Action Questionnaire – Revised (AAQ-R) (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz & Zettle, 2011). Скалата е 16-айтемна, с прави и обърнати въпроси, образуващи скалите приемане (α .535) и действие (α .360) в модела на гъвкавост и регулация между контекста и индивидуалните преживявания и действия. Надеждността не е добра, което е свързано и с разпръскването на айтемите в пет фактора, но използвам получените резултати с тази резерва предвид факта, че скалата е свързана с копинг насочеността активна/избягваща нагласа, и факта, че данните са аналогично разпределени.

Айтеми:

- Мога да започна да правя нещо дори когато не съм съвсем сигурен(на) как се прави.
- Когато изпитвам депресия или тревожност, не мога да изпълня задачите си.
- Опитвам се да потисна мислите и чувствата, които не харесвам, като просто не мисля за тях.
- Не е проблем да си депресиран или тревожен.
- Рядко ме занимава въпросът как да контролирам тревожността, притесненията и чувствата си.
- За да постигна нещо наистина важно трябва, да се освободя от всички тревоги и съмнения.
- Не се страхувам от чувствата си.
- Много се старая да избегна депресията и тревожността.
- Тревожността е нещо лошо.
- Въпреки съмненията си мисля, че мога да определя посока в живота си и да я следвам.

- Ако имам магическа пръчка, бих премахнал(а) всички болезнени случки в живота си.
- Имам контрол върху живота си.
- Дори когато задачата, която изпълнявам, е скучна, успявам да я довърша.
- По пътя към успеха изпитвам тревожност.
- Трябва да действам според това, което чувствам в момента.
- Ако съм обещал нещо, го правя дори и по-късно да съжалявам.
- Често се улавям да фантазирам за това какво се е случило и какво мога да направя различно следващия път.
- Когато оценявам нещо негативно, обикновено осъзнавам, че това е само реакция, а не обективен факт.
- Когато се сравнявам с другите, ми се струва, че повечето от тях управляват живота си по-добре от мен.

Айтемите в това изследване се натрупват в пет съдържателно обособени фактора по метода на главните компоненти (varimax rotation) с обяснени 12%, 11%, 10%, 10% и 8% от дисперсията и 52% в съвкупност. Факторите описват най-общо себerefлексия в активния и приемащия спектър (табл. 37).

Таблица 37. Процент обяснена дисперсия от изходните променливи от всеки фактор и тегла на айтемите

	<i>фактори</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	2	3	4	5	6
Сума от квадрата на факторните тегла след ротацията					
общо	2.289	2.163	1.983	1.861	1.604
% от дисперсията	12.045	11.382	10.438	9.792	8.443
кумулятивен %	12.045	23.427	33.865	43.658	52.101
Алфа на Кронбах	.604	.603	.441	.519	.510
Тегла на айтемите по извлечените фактори					
Имам контрол върху живота си	.732	.051	-.062	-.051	.046
Въпреки съмненията си мисля, че мога да определя посока в живота си и да я следвам	.695	-.094	-.072	-.050	.100

Таблица 37. Продължение

1	2	3	4	5	6
Дори когато задачата, която изпълнявам, е скучна, успявам да я довърша	.668	-.229	-.107	.084	-.100
Не се страхувам от чувствата си	.583	.327	.246	-.161	-.126
Когато оценявам нещо негативно, обикновено осъзнавам, че това е само реакция, а не обективен факт	.375	-.349	.156	.137	-.251
Мога да започна да правя нещо дори когато не съм съвсем сигурен(на) как се прави	.248	-.619	-.185	.215	-.004
По пътя към успеха изпитвам тревожност	-.012	.713	-.128	.255	-.031
Често се улавям да фантазирам за това какво се е случило и какво мога да направя различно следващия път	.011	.726	.012	.267	-.072
Когато се сравнявам с другите, ми се струва, че повечето от тях управляват живота си по-добре от мен	.311	.410	.186	.307	-.098
Тревожността е нещо лошо	-.066	.053	.691	.080	.162
Много се старая да избегна депресията и тревожността	-.167	.227	.638	.106	.282
Не е проблем да си депресиран или тревожен	.112	-.152	.629	-.110	-.107
Рядко ме занимава въпросът как да контролирам тревожността, притесненията и чувствата си	.100	.216	.349	.208	-.596
Ако съм обещал нещо, го правя дори и покъсно да съжалявам	.170	-.276	.201	-.488	-.258
Трябва да действам според това, което чувствам в момента	-.045	.048	-.071	.736	-.070
За да постигна нещо наистина важно, трябва да се освободя от всички тревоги и съмнения	-.156	-.032	.429	.570	.118
Когато изпитвам депресия или тревожност, не мога да изпълня задачите си	.249	.274	.209	.547	.134
Опитвам се да потисна мислите и чувствата, които не харесвам като просто не мисля за тях	-.024	-.038	.189	.076	.699
Ако имам магическа пръчка, бих премахнал(а) всички болезнени случки в живота си	.110	.058	.287	.214	.651

Извлечените фактори отговарят на разпределението по подskalите „нагласа към приемане“ (готовност за приемане) и „действия“. Фактор 1 и 4 показват действияния компонент, а фактори 2, 3 и 5 – нагласата към приемане. Изключение прави айтемът „Не се страхувам от чувствата си“, който в това изследване се отнася към действие, а не към приемане както е в оригинала, което вероятно се обяснява със степента на приемане и посоката на поведение. Това дава основание за използване на двете променливи на оригиналния въпросник с отнасяне на посочения айтем към променливата насоченост към действие.

Скала за самооценка на Розенберг – Rosenberg's Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), 10-айтемна скала с прави и реверсирани айтеми за измерване на позитивното и негативното себевъзприятие и ликертова скала за отговор с позиции от 1 „напълно несъгласен“ до 5 „напълно съгласен“. Коефициентът на надеждност е висок α .810; образуваният фактор обяснява 53% от дисперсията.

Айтеми:

- Като цяло мога да кажа, че съм доволен от себе си.
- Понякога ми се струва, че не съм достатъчно добър.
- Смятам, че имам много хубави качества.
- Мога да се справям с нещата, колкото повечето други хора.
- Не мисля, че има много неща, с които да се гордея.
- Понякога се чувствам безполезен.
- Мисля, че съм стойностен човек.
- Искане ми се да се уважавам повече.
- Като цяло ми се струва, че съм един провал.
- Гледам на себе си положително.

Скала за социална тревожност – State Social Anxiety (Kashdan & Steger, 2006). 7-айтемна скала, чиито айтеми се натрупват в един фактор съгласно оригиналната скала, обясняващ 64% от дисперсията с висока надеждност α .903. Скалата за отговор е ликертова, с позиции от 1 „напълно несъгласен“ до 5 „напълно съгласен“. Високата социална тревожност води до потискане на емоциите и преживяване на по-малко позитивен афект. По-малко тревожните в по-висока степен приемат преживяванията си. Съгласно авторите тази скала се използва заедно със следващата описана скала за емоционално регулиране.

Айтеми:

- Тревожа се какво мислят другите за мен.
- Страхувам се, че другите хора виждат недостатъците ми.

- Страхувам се, че другите не ме одобряват.
- Притеснявам се, че ще кажа или направя нещо неправилно.
- Докато разговарям с хора, се опасявам какво мислят за мен.
- Чувствам се некомфортно и притеснено да бъда център на внимание.
- Трудно ми е да общувам с хората.

Скала за емоционална регулация – State Emotion Regulation (Kashdan & Steger, 2006). 8-айтемна скала с висока надеждност α .724. Айтемите се натрупват в два фактора, обясняващи 31% и 30% от вариацията и общо 61%. Факторите се отнасят до насоченост към преформулиране или потискане. Един айтем за потискане на негативните емоции се натрупва във фактора „активност“, за разлика от положителните емоции, което е възможно да се дължи на по-високата активност за потискане на негативните емоции.

Факторният анализ по метода на главните компоненти с ортогонална ротация на факторите Varimax съответства на изходните променливи – КМО = .735, а Bartlett's Test of Sphericity = 548.915, $p < 0.01$. Процентът обяснена вариация от всеки фактор и теглата на айтемите са представени в табл. 38.

Таблица 38. Процент обяснена дисперсия от изходните променливи от всеки фактор и тегла на айтемите

	<i>фактори</i>	
	<i>1</i>	<i>2</i>
1	2	3
Сума от квадрата на факторните тегла след ротацията		
общо	2.456	2.377
% от дисперсията	30.694	29.717
кумулятивен %	30.694	60.411
Алфа на Кронбах	.732	.757
Тегла на айтемите по извлечените фактори		
Контролирам емоциите си, като променям начина, по който мисля за ситуацията	.716	-.314
Когато искам да изпитвам по-малко негативни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията	.634	-.530
Когато изпитвам негативни емоции, правя всичко възможно да не го покажа	.610	.303
Когато искам да изпитвам по-малко негативни емоции (като тъга или вина), променям това, за което мисля	.570	-.486

Таблица 38. Продължение

	1	2	3
Когато искам да изпитвам повече положителни емоции (като радост или забавление), променям това, за което мисля		.547	-.542
Тая емоциите за себе си		.484	.616
Контролирам емоциите си, като не ги изразявам		.602	.605
Когато изпитвам положителни емоции, внимавам да не ги показвам		.500	.574

Двата образувани фактора отговарят на оригиналната скала с фактори „потискане на емоциите“ и „когнитивно преосмисляне“. Изключение прави айтемът „Когато изпитвам негативни емоции, правя всичко възможно да не го покажа“, който се отнася не към потискане, а към преосмисляне. Това може да бъде обяснено с конкретните действия, които е възможно да включват не само потискане, но и преоценка на ситуацията.

Скала за дисфункционално мислене – Dysfunctional Attitude Scale (DAS) (Weissman & Beck, 1978). 40-айтемна скала за измерване на когнитивните изкривявания и в частност тези, които предразполагат към депресия. Образува се непрекъсната променлива. Скалата за отговор е ликертова, с позиции от 1 „напълно несъгласен“ до 5 „напълно съгласен“. Правите и обратни айтеми са разработени в рамките на когнитивните изкривявания, описани от Бек и са ориентирани към 7-те основни оценъчни системи: одобрение, любов, постижения, перфекционизъм, оправомощаване, всемогъщество и автономност. Надеждността на скалата е висока – .816.

Айтеми:

- Трудно е човек да бъде щастлив, ако не изглежда добре, ако не е интелигентен, богат и креативен.
- Щастие е по-скоро въпрос на отношение към самия теб, а не въпрос какво чувстват другите към теб.
- Хората вероятно обръщат по-малко внимание от мен, когато допусна грешка.
- Ако не се справям добре през цялото време, хората няма да ме уважават.
- Поемането дори на малък риск е глупаво, защото резултатът обикновено е катастрофален.
- Възможно е да спечелиш нечие уважение, без да имаш особен талант в нещо.
- Не мога да бъда щастлив, ако повечето хора, които познавам, не ме уважават.
- Ако човек поиска помощ, това е знак на слабост.

- Ако не се справям толкова добре, колкото другите хора, това означава, че съм слаб човек.
- Ако се проваля в работата си, значи съм провал като човек.
- Ако не можеш да правиш нещо добре, по-добре да се откажеш.
- Да допускам грешки е добре, защото се уча от тях.
- Ако някой не е съгласен с мен, това означава, че вероятно не ме харесва.
- Ако отчасти се проваля, това си е цялостен провал.
- Ако другите знаят какъв си всъщност, ще те харесват по-малко.
- Аз съм нищо, ако човекът, когото обичам не ме обича.
- Човек може да изпитва удоволствие от дейността без значение какъв е резултатът.
- Хората трябва да имат шанс да успеят, преди да предприемат нещо.
- Стойността ми като човек в голяма степен зависи от това какво мислят другите за мен.
- Ако не си поставям максимално високи цели, вероятно ще остана неудачник.
- За да стана стойностен човек, трябва да съм най-добрият поне в едно нещо.
- Хората, които имат добри идеи, са по-добри от тези, които нямат.
- Разстройвам се, когато допусна грешка.
- Собственото ми мнение за мен е по-важно от мнението на другите за мен.
- Да бъдеш добър, морален и стойностен човек, означава да помагаш на всекиго, който има нужда.
- Ако задавам въпроси, изглеждам глупав.
- Ужасно е да бъдеш иронизиран от важни за теб хора.
- Разстройващо е да няма хора, които да разчитат на теб.
- Мога да постигна важни цели, без да си давам зор.
- Възможно е човек да бъде скастрен и да не се разстрои.
- Не мога да се доверя на хората, защото те могат да бъдат жестоки с мен.
- Не можеш да бъдеш щастлив, ако другите не те харесват.
- За да задоволиш другите, най-добре е да се откажеш от собствените си интереси.
- Щастие ми зависи повече от другите, отколкото от мен самия.
- Не се нужда от одобрението на другите, за да бъде щастлив.
- Ако човек бяга от проблемите, те го подминават.
- Мога да бъда щастлив дори и ако съм пропуснал много неща в живота.

- За мен е много важно какво мислят другите за мен.
- Това да си сам те прави нещастен.
- Мога да съм щастлив и без да бъда обичан от друг човек.

По метода на главните компоненти айтемите се натрупват в 7 фактора, обясняващи 22%, 7%, 6%, 5%, 4%, 3% и 3% и заедно 59% от дисперсията. Скалата е предназначена да се ползва като обща. Проверката за отнасяне на айтемите е с цел ориентация в разпределението им. Фактор 1 описва различни форми на дисфункционално мислене. Фактор 2 е с акцент предимно към мнението на другите. Фактор 3 обединява айтеми, които акцентират повече върху личната оценка на ситуацията при разграничаване от мнението на околните. Фактор 4 се отнася до оценка за по-общии категории като нагласа. 5, 6 и 7 фактори отразяват разпръснати отделни айтеми като обща нагласа, зависеща от обстоятелствата (табл. 39).

Таблица 39. Фактори на скалата за дисфункционално мислене

	компоненти						
	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
% обяснена вариация	22	7	6	5	4	3	3
Ако се проваля в работата си, значи съм провал като човек	.735	-.137	.219	-.148	-.154	-.095	.043
Стойността ми като човек в голяма степен зависи от това какво мислят другите за мен	.728	.026	-.098	.044	.002	-.128	.065
Ако не се справям толкова добре, колкото другите хора, това означава, че съм слаб човек	.709	-.115	.196	-.120	-.055	-.023	-.045
Не можеш да бъдеш щастлив, ако другите не те харесват,	.702	.038	-.209	-.050	.018	.170	.101
Ако не се справям добре през цялото време, хората няма да ме уважават	.687	.155	-.006	-.128	.033	-.210	-.117
За мен е много важно какво мислят другите за мен	.624	.185	-.338	.076	.112	-.082	.049
Щастие ми зависи повече от другите, отколкото от мен самия	.620	-.116	-.268	.129	-.033	.075	.256
Не мога да бъда щастлив, ако повечето хора, които познавам, не ме уважават	.610	.284	-.290	-.095	.017	.083	.110

Таблица 39. Продължение

1	2	3	4	5	6	7	8
Ако отчасти се проваля, това си е цялостен провал	.610	-.091	.353	-.058	-.046	-.154	.003
Аз съм нищо, ако човекът, когото обичам, не ме обича	.603	.122	.022	.112	-.110	-.059	.235
За да стана стойностен човек, трябва да съм най-добрият поне в едно нещо	.581	.056	.194	-.061	-.107	.289	-.129
Ако някой не е съгласен с мен, това означава, че вероятно не ме харесва	.574	.012	.152	.310	-.072	-.219	-.025
Ако човек поиска помощ, това е знак на слабост	.574	-.250	.320	.013	-.120	-.042	-.083
Ако другите знаят какъв си всъщност, ще те харесват по-малко	.533	.042	.226	-.114	.122	.009	.065
Разстройвам се, когато допусна грешка	.493	.342	-.082	-.187	.359	.096	.009
Ако задавам въпроси, изглеждам глупав	.492	-.072	.118	.036	.277	-.134	.112
Ако не можеш да правиш нещо добре, по-добре да се откажеш	.486	-.195	.088	.008	.235	-.164	-.446
Ако не си поставям максимално високи цели, вероятно ще остана неудачник	.472	.109	.299	-.247	-.182	.131	-.020
Трудно е човек да бъде щастлив, ако не изглежда добре, ако не е интелигентен, богат и креативен	.470	.193	.028	-.102	-.269	.273	-.406
За да удовлетвориш другите, най-добре е да се откажеш от собствените си интереси	.442	-.190	.110	.217	-.152	.094	.264
Хората, които имат добри идеи са по-добри от тези, които нямат	.365	.266	.353	-.082	-.039	.129	-.005
Не мога да се доверя на хората, защото те могат да бъдат жестоки с мен	.350	.155	.322	-.087	.111	.276	.144
Това да си сам те прави нещастен	.344	.091	-.319	.302	-.051	.202	.015
Разстройващо е да няма хора, които да разчитат на теб	.369	.543	-.140	-.033	.018	-.193	.083
Да допускам грешки е добре, защото се уча от тях	-.279	.525	-.001	.189	-.313	-.117	.159

Таблица 39. Продължение

1	2	3	4	5	6	7	8
Човек може да изпитва удоволствие от дейността без значение какъв е резултатът	-.281	.505	-.032	.046	-.214	-.199	-.127
Щастие е по-скоро въпрос на отношение към самия теб, а не въпрос какво чувстват другите към теб	-.257	.463	.273	-.007	.201	-.107	.100
Ужасно е да бъдеш иронизиран от важни за теб хора	.395	.435	-.253	-.205	.156	-.281	.079
Хората вероятно обръщат по-малко внимание от мен, когато допусна грешка	-.065	.392	-.002	-.211	.223	.020	-.171
Мога да съм щастлив и без да бъда обичан от друг човек	-.150	.051	.503	.054	.023	-.207	-.071
Собственото ми мнение за мен е по-важно от мнението на другите за мен	-.371	.344	.478	-.006	.043	-.187	-.036
Поемането дори на малък риск е глупаво, защото резултатът обикновено е катастрофален	.423	-.070	.042	.467	.327	-.071	-.025
Да бъдеш добър, морален и стойностен човек, означава да помагаш на всекиго, който има нужда	.092	.265	-.121	.446	-.163	-.104	-.041
Не се нужда от одобрението на другите, за да бъде щастлив	.364	-.149	.261	.413	.030	.169	.153
Мога да бъда щастлив дори и ако съм пропуснал много неща в живота	-.323	.288	.269	.394	.247	.049	.056
Мога да постигна важни цели, без да си давам зор	-.011	.243	.203	.365	-.179	.058	-.181
Хората трябва да имат шанс да успеят, преди да предприемат нещо	.229	.288	-.168	.302	-.191	.235	-.375
Ако човек бяга от проблемите, те го подминават	-.385	.098	.275	.145	.364	.328	.144
Възможно е да спечелиш нечие уважение, без да имаш особен талант в нещо	-.055	.340	-.020	-.104	.176	.501	-.028
Възможно е човек да бъде скастрирен и да не се разстрои	-.262	.230	.216	-.236	-.422	.081	.372

Въпросник за копинг стиловете – COPE (съкратен вариант) (Carver, 1997). Съкратеният вариант обхваща 28 айтема, предназначени да измерят начина на преодоляване на стресови ситуации с ликертова скала за отговор от 1 „никога“ до 5 „много често“. Образувани са 14 скали, всяка една от по 2 айтема. Подскалите са: саморазсейване, активно решаване на проблема, отричане, наркотици, търсене на емоционална подкрепа, търсене на инструментална подкрепа, поведенческо дезангажиране, емоционално вентилиране, положително прерамкиране, планиране, хумор, приемане, обръщане към религията, самообвиняване.

Авторът изрично подчертава вариабилността в извадките и че е препоръчително подскалите да се използват самостоятелно без агрегиране в активен и пасивен копинг или това да бъде при отчитане на параметрите на данните в конкретното изследване.

Айтеми:

- Когато искам да спра да мисля за нещо, се заемам с работа или друга дейност.
- Концентрирам усилията си да направя нещо, за да променя ситуацията, в която се намирам.
- Казвам си „Това не може да е истина“.
- Използвам алкохол или други вещества, за да се почувствам по-добре.
- Търся емоционална подкрепа от други хора.
- Отказвам се да търся решение.
- Опитвам се да предприема действия, за да променя ситуацията.
- Отказвам да приема какво се е случило.
- Повтарям си мантри, за да се освободя от неприятните усещания.
- Търся подкрепа или съвет от други хора.
- Използвам алкохол или други вещества, за да се справя със ситуацията.
- Опитвам се да погледна нещата от друг ъгъл и да намеря нещо положително.
- Критикувам се или се обвинявам.
- Опитвам се да измисля стратегия как да се справя.
- Търся успокоение и разбиране от друг човек.
- Отказвам се да търся начин да се справя.
- Търся нещо добро в ситуацията.
- Обръщам нещата на шега.
- Заемам се с нещо, за да отвлека мислите си, отивам на кино, гледам филм, чета, фантазирам, спя или пазарувам.

- Приемам реалността и фактите, които са се случили.
- Давам израз на негативните си емоции.
- Търся успокоение във вярата или философско обяснение.
- Търся съвет или помощ от други хора.
- Свиквам да живея с това.
- Много мисля какви действия да предприема.
- Обвинявам се за това, което се е случило.
- Моля се или медитирам.
- Намирам нещо забавно в ситуацията.

С цел проследяване на общата нагласа съгласно оригиналните инструкции променливите са агрегирани като избягващ и активен копинг. Избягващият копинг включва стратегиите: отричане, употреба на наркотици, емоционално вентилиране, поведенческо дезангажиране, себеразсейване и самообвиняване. Активният копинг се формира от активно решаване на проблема, положително прерамкиране, планиране, приемане, търсене на емоционална подкрепа, търсене на емоционална подкрепа. Религията и хуморът не спадат към общите копинг насочености. Надеждността на скалата е добра, α .770, за избягващия копинг α .547 и за ориентирания към търсене на решение копинг α .671. В табл. 30 е представена надеждността и на подскалите, въпреки че 14-те подскали са съставени от по 2 айтема. Индикативна е много ниската надеждност на подскалата „приемане“, което във връзка с нагласата приемане спрямо активност и ниската ѝ надеждност е сигнал за необходимост от адаптация и проследяване на спецификата на измерваната променлива.

Подскалите образуват 4-факторно решение, което отговаря на активния копинг с уточнението, че вероятно поради спецификата на вътрешна вяра, но не толкова изразена религиозност в България традиционно, обръщането към религията се натрупва във фактора активен копинг: хуморът, който се очертава като самостоятелен съгласно оригинала и търсенето на емоционална и инструментална подкрепа, които се причисляват към избягващия копинг в това изследване. За мен това е напълно логично предвид съдържанието на айтемите, които отразяват позиция на изчакване и осмисляне въпреки активността, която се отнася само до търсенето на подкрепа за верифициране на поведението чрез другите и съдържателно изразяват позиция на изчакване и осмисляне:

- Търся емоционална подкрепа от други хора.
- Търся подкрепа или съвет от други хора.
- Търся успокоение и разбиране от друг човек.
- Търся съвет или помощ от други хора.

В агрегирането при обработване на резултатите е използвано фактурното разпределение на резултатите за тази извадка. Факторите са 3, обясняват 24%, 17% и 19% от дисперсията и общо 60% (табл. 40).

Таблица 40. Факторно разпределение на подskalите на копинг стратегиите в активен и избягващ копинг

	<i>компоненти</i>		
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
саморазсейване	.862	-.71	.108
прерамкиране	.694	-.161	.107
планиране	.734	.118	.080
приемане	.444	.075	.268
религия	.431	.280	.206
активно решаване на проблема	.862	-.071	.108
отричане	-.048	.564	.289
наркотици	-.256	.462	.240
търсене на емоционална подкрепа	.277	.544	.111
търсене на инструментална подкрепа	.291	.503	.187
поведенческо дезангажиране	-.325	.471	.330
емоционално вентилиране	.039	.630	.273
самообвиняване	-.023	.698	.185
хумор	.350	-.042	.689

Резултати

Първо са представени общите резултати, след което значимото диференциране на демографските променливи и социалните роли, търсени връзки и влияния. Всички променливи са неравномерно разпределени (табл. 41) и следователно са приложени непараметрични тестове и посочвани Z-стойностите на значимост.

Таблица 41. Разпределение на променливите

	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
процъфтяване	7.249	.000
диспозиционен майндфулнес	3.360	.000
когнитивен и афективен майндфулнес	4.519	.000
нагласа майндфулнес	5.956	.000
оптимизъм отношения	4.860	.000
оптимизъм академичен успех	6.796	.000
оптимизъм романтични отношения	3.822	.000
оптимизъм семейство	6.044	.000
оптимизъм работа	6.506	.000
оптимизъм свободно време	6.669	.000
нагласа приемане	3.986	.000
нагласа действие	3.447	.000
себеоценка	3.407	.000
социална тревожност	3.535	.000
емоционална регулация	3.599	.000
саморазсейване	7.714	.000
отричане	3.913	.000
наркотици	10.026	.000
търсене на емоционална подкрепа	4.172	.000
търсене на инструментална подкрепа	3.962	.000
поведенческо дезангажиране	8.676	.000
емоционално вентилиране	3.663	.000
прерамкиране	7.261	.000
планиране	7.851	.000
хумор	3.719	.000
приемане	5.531	.000
религия	2.846	.000
самообвиняване	2.118	.000
активно решаване на проблема	7.714	.000
избягващ копинг	5.505	.000
активен копинг	5.797	.000
дисфункционално мислене	4.129	.000

В табл. 42 са представени описателната статистика и надеждността. Надеждността на скалите е добра, с изключение на някои от подскалите за копинг стратегиите, които са дваитемни, една от които е потвърждение на нуждата от допълнително проучване конкретно на нагласата/стратегията приемане.

Таблица 42. Описателна статистика

	<i>мин.</i>	<i>макс.</i>	<i>ср. ст-т</i>	<i>ст. откл.</i>	<i>α</i>
1	2	3	4	5	6
активно решаване на проблема	1.00	5.00	4.18	.80	.689
себеразсейване	1.00	5.00	4.18	.80	.339
планиране	1.00	5.00	4.12	.74	.446
оптимизъм свободно време	1.38	5.00	4.11	.69	.876
оптимизъм работа	1.38	5.00	4.07	.72	.869
процъфтяване	1.13	5.00	4.06	.61	.820
прерамкиране	1.00	5.00	4.04	.89	.782
оптимизъм академичен успех	1.13	5.00	4.00	.63	.850
оптимизъм семейство	1.00	5.00	3.96	.87	.903
активен копинг	1.00	5.00	3.81	.61	.770
оптимизъм отношения	1.38	5.00	3.71	.77	.902
себеоценка	2.00	5.00	3.71	.64	.810
когнитивен и афективен майнд-фулнес	1.40	5.00	3.63	.63	.814
приемане	1.00	5.00	3.60	.85	.243
търсене на емоционална подкрепа	1.00	5.00	3.54	1.19	.853
търсене на инструментална подкрепа	1.00	5.00	3.51	1.21	.899
нагласа майндфулнес	1.29	4.93	3.48	.59	.818
оптимизъм романтични отношения	1.00	5.00	3.47	.89	.902
хумор	1.00	5.00	3.36	1.19	.856
нагласа действие	2.11	4.44	3.30	.41	.360
самообвиняване	1.00	5.00	3.10	1.15	.858
емоционална регулация	1.00	4.75	3.03	.69	.724
нагласа приемане	1.40	4.60	2.83	.54	.535
религия	1.00	5.00	2.76	1.28	.680

Таблица 42. Продължение

1	2	3	4	5	6
емоционално вентилиране	1.00	5.00	2.72	.98	.521
диспозиционен майндфулнес*	1.00	4.47	2.68	.57	.808
избягващ копинг	1.14	5.00	2.66	.60	.547
отричане	1.00	5.00	2.56	1.09	.588
социална тревожност	1.00	5.00	2.48	1.03	.903
дисфункционално мислене	1.48	3.95	2.45	.46	.816
наркотици	1.00	5.00	1.61	1.00	.863
поведенческо дезангажиране	1.00	5.00	1.60	.87	.606

* Диспозиционният майндфулнес е с високи стойности, когато поведението е на автопилот.

Нагласата към действие и себеоценката са двете променливи, при които по скалата 1–5 минималната стойност е 2. Диспозиционният майндфулнес, нагласите към приемане и действие, емоционалната регулация и нагласата майндфулнес не достигат максималната стойност 5 по скалата. Специално следва да се отбележи, че за дисфункционалното мислене максималната стойност за респондентите е 3.95 спрямо 5 – както е по скалата. Много силно изразени със средни стойности, близки до максималните по скалата са копинг стратегиите: активно решаване на проблема, саморазсейване и планиране, оптимизъм по отношение на свободното време и работата, процъфтяването, копинг стратегията прерамкиране и оптимизъм към академичния успех. Над средната точка по скалата са и оптимизъм за семейството, активният копинг, оптимизъм в отношенията, себеоценката, когнитивният и афективният майндфулнес, приемането, търсенето на емоционална подкрепа, търсенето на инструментална подкрепа, нагласата майндфулнес, оптимизъм относно романтични отношения, хуморът, нагласата към действие, самообвиняването и емоционалната регулация. Под средната точка по скалата са средните стойности на нагласата приемане, обръщането към религията, емоционалното вентилиране, избягващия копинг, отричането, наркотиците и поведенческото дезангажиране от копинг стратегиите, насоченото осъзнато внимание, социалната тревожност и дисфункционалното мислене.

Активният копинг е значимо по-силно изразен от избягващия ($Z = 12.375$; $p < .01$).

Нагласата към приемане е значимо по-силно изразена от активната ($Z = 10.022$; $p < .01$).

От майндфулнес най-силно изразен е когнитивно-афективният ($Z = 11.180$; $p < .01$), следван от общата нагласа ($Z = 4.648$; $p < .01$) и диспозиционния ($Z = 10.768$; $p < .01$).

Оптимизмът е най-слабо изразен в романтичните отношения и най-силно при свободното време и работата. Всички различия са значими. Оптимизмът, свързан със социалните отношения, е по-слабо изразен от този, свързан със свободното време, който е най-висок ($Z = 4.1135$; $p < .01$), оптимизмът, свързан с работата ($Z = 4.0675$; $p < .01$), с академичния успех ($Z = 4.0005$; $p < .01$) и семейството ($Z = 3.7129$; $p < .01$) и по-силно изразен от оптимизма в романтичните отношения ($Z = 4.545$; $p < .01$).

Относно копинг поведението с най-силна изразеност са себеразсейване, планиране и активното решаване на проблема, а най-слабо изразени са емоционалното вентилиране и поведенческата дезангажираност. Всички различия са значими, с изключение на еднаквата изразеност на водещите стратегии „активно решаване на проблема“ и „планиране“. В долната табл. 43 са представени резултатите за активното решаване на проблема; останалите данни са аналогични.

Таблица 43. Значими различия

	<i>Z-стойност</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
активно решаване на проблема – самообвиняване	9.523	.000
активно решаване на проблема – религия	11.391	.000
а активно решаване на проблема – приемане	7.833	.000
а активно решаване на проблема – хумор	8.295	.000
активно решаване на проблема – планиране	1.199	.231
активно решаване на проблема – прерамкиране	2.352	.019
активно решаване на проблема – емоционално вентилиране	11.737	.000
активно решаване на проблема – поведенческо дезангажиране	13.030	.000
активно решаване на проблема – инструментална подкрепа	6.482	.000
активно решаване на проблема – емоционална подкрепа	6.577	.000
активно решаване на проблема – наркотици	12.889	.000
активно решаване на проблема – отричане	11.725	.000
активно решаване на проблема – саморазсейване	.000	1.000

Влияние на демографските променливи

Демографските променливи имат само частични влияния. Те обясняват съвкупно 7% от дисперсията.

Влияние на местожителството

Местожителството оказва влияние върху нагласата към автоматизъм и търсенето на емоционална подкрепа. Живеещите извън София са с по-изразен диспозиционен майндфулнес и по-ниско търсене на емоционална подкрепа. Това е възможно да се дължи на динамиката в начина на живот и възможностите, които ежедневието предоставя (табл. 44).

Таблица 44. Значимо влияние на местожителството

	<i>местожителство</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Z-стойност и значимост</i>
диспозиционен майндфулнес	София	110.56	2.103
	страната	129.36	.035
търсене на емоционална подкрепа	София	129.24	2.080
	страната	110.84	.037

Влияние на пола

Полът оказва влияние върху надеждата (оптимизма) в сферата на романтичните отношения и семейството, върху отричането, търсенето на емоционална подкрепа и търсенето на инструментална подкрепа (табл. 45).

Таблица 45. Значими влияния на пола

	<i>пол</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Z-стойност и значимост</i>
оптимизъм романтични отношения	мъж	95.95	-2.000
	жена	123.32	.045
оптимизъм семейство	мъж	77.72	-3.519
	жена	125.84	.000
отричане	мъж	94.78	-2.119
	жена	123.48	.034
търсене на емоционална подкрепа	мъж	94.95	-2.106
	жена	123.46	.035
търсене на инструментална подкрепа	мъж	95.14	-2.090
	жена	123.43	.037

Жените споделят повече оптимизъм в сферата на интимните отношения и по отношение на семейството и са по-склонни да потърсят емоционална и инструментална подкрепа, както и са по-склонни да използват отричането като защитно поведение.

Влияние на субективната оценка за доходите

Доходите оказват влияние върху насочената осъзнатост, надеждата, свързана с романтичните отношения и свободното време, самооценката, социалната тревожност и копинг стратегията самообвиняване (табл. 46). Оценяващите доходите си под средните също така имат по-изразени диспозиционен майндфулнес, социална тревожност и се самообвиняват в по-висока степен. В другия полус – оценяващите доходите си като над средните – са с по-висока самооценка и по-оптимистични, че могат да постигнат целите си в партньорството и свободното време. Дисфункционалното мислене е по-разпространено сред тези, които оценяват доходите си като под средните за страната

Таблица 46. Значимо влияние на субективната оценка на доходите

	<i>доходи</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Kruskal-Wallis H/значимост</i>
диспозиционен майндфулнес	под средните	150.03	6.246
	средни	116.05	.044
	над средните	115.06	
оптимизъм романтични отношения	под средните	92.40	10.294
	средни	118.47	.006
	над средните	145.18	
оптимизъм свободно време	под средните	102.14	7.150
	средни	117.18	.028
	над средните	143.61	
самооценка	под средните	107.34	11.303
	средни	114.14	.004
	над средните	152.18	
социална тревожност	под средните	136.55	7.014
	средни	123.10	.030
	над средните	96.15	
самообвиняване	под средните	139.59	6.175
	средни	121.70	.046
	над средните	99.68	
дисфункционално мислене	под средните	149.71	9.767
	средни	120.47	.008
	над средните	97.62	

Влияние на хобито

Наличието/липсата на хоби има ефект върху процъфтяването, когнитивно-емоционалния майндфулнес, надеждата, свързана със социалните отношения, нагласата към действие и копинг поведенията саморазсейване, поведенческо дезангажиране, планиране и активно решаване на проблема (табл. 47). Упражняването на хоби води до по-изразена нагласа към действие, по-високо саморазсейване, повече планиране и активно решаване на проблема и намалява поведенческата дезангажираност.

Таблица 47. Значими влияния на хобито

	<i>хоби</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Z-стойност/значимост</i>
нагласа към действие	има	125.11	-2.233
	няма	100.67	.026
саморазсейване	има	124.81	-2.152
	няма	101.81	.031
поведенческо дезангажиране	има	114.70	-2.540
	няма	140.04	.011
планиране	има	126.29	-2.804
	няма	96.24	.005
активно решаване на проблема	има	124.81	-2.152
	няма	101.81	.031

В табл. 36 са представени значимите възрастови различия. Съгласно получените данни се потвърждава, че лицата над 40 г. са процъфтяващи в по-висока степен от тези под 40-годишна възраст. Те имат и по-висока степен на когнитивно-емоционален майндфулнес, по-оптимистична нагласа към справяне със семейството, по-насочени са към действия в поведението си и имат по-висока самооценка. Също така са с по-изразена нагласа към приемане и по-склонни да се обърнат към религията като копинг и като цяло са по-активни в поведението си.

Социалната тревожност е най-висока при младежите до 30 г. (табл. 48). Те са значително по-склонни да ползват поведенческо дезангажиране като предпочитана копинг стратегия.

Таблица 48. Значими ефекти на възрастта

	<i>възраст</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Z-стойност/ значимост</i>
1	2	3	4
процъфтяване	до 20 г.	102.44	8.066 .045
	20–30 г.	114.96	
	30–40 г.	128.09	
	над 40 г.	136.25	
когнитивно-емоционален майндфулнес	до 20 г.	96.08	24.553 .000
	20–30 г.	123.37	
	30–40 г.	112.14	
	над 40 г.	159.73	
оптимизъм семейство	до 20 г.	105.62	10.980 .012
	20–30 г.	108.96	
	30–40 г.	123.62	
	над 40 г.	145.71	
нагласа към действие	до 20 г.	99.04	9.223 .026
	20–30 г.	118.88	
	30–40 г.	132.62	
	над 40 г.	129.31	
себеоценка	до 20 г.	86.04	22.477 .000
	20–30 г.	122.58	
	30–40 г.	133.68	
	над 40 г.	140.57	
социална тревожност	до 20 г.	142.36	16.357 .001
	20–30 г.	132.82	
	30–40 г.	105.55	
	над 40 г.	98.51	
поведенческо дезангажиране	до 20 г.	129.80	10.030 .018
	20–30 г.	133.71	
	30–40 г.	115.45	
	над 40 г.	98.72	

Таблица 48. Продължение

1	2	3	4
нагласа приемане	до 20 г.	127.18	8.421 .038
	20–30 г.	115.06	
	30–40 г.	105.02	
	над 40 г.	139.22	
религия	до 20 г.	111.06	8.888 .031
	20–30 г.	105.27	
	30–40 г.	123.89	
	над 40 г.	142.31	
активен копинг	до 20 г.	118.49	9.358 .025
	20–30 г.	115.96	
	30–40 г.	107.47	
	над 40 г.	145.83	

Влияние на броя себerefлексирани социални роли

Резултатите в табл. 49 показват, че по отношение на майндфулнес като обща нагласа стойностите са по-високи, когато човек се оценява като цяло, а не спрямо различните социални роли, в които се вижда. По отношение на диспозиционния майндфулнес, при който се измерват основно автоматизирани неадаптивни поведения, ситуацията е противоположна – колкото повече разграничават различните си социални роли и роли състояния респондентите, толкова по-висок е диспозиционният им майндфулнес.

Оптимизмът към академичното представяне и себеоценката също са по-високи при себевъзприемане като цяло.

Себеоценяването и себerefлексията в различни социални роли води до по-висока тревожност, използване на копинг стратегиите: отричане, емоционално вентилиране, избягващ копинг и самообвинения. Когато респондентите мислят за себе си като цяло при себеоценяването, имат по-високи нива на процъфтяване, когнитивно-емоционален майндфулнес и майндфулнес като нагласа и по-добра себеоценка. Колкото повече роли отчитат респективно, толкова по-изразени са дисфункционалното им мислене, избягващият копинг, самообвиненията, емоционалното вентилиране и отричането.

Таблица 49. Значими влияния на социалните роли

	<i>самооценка</i>	<i>среден ранг</i>	<i>Z-стойност и значимост</i>
процъфтяване	като цяло	134.22	-3.397
	в различни роли	103.87	.001
диспозиционен майндфулнес	като цяло	107.19	-3.052
	в различни роли	134.52	.002
когнитивно-емоционален майндфулнес	като цяло	132.22	-2.913
	в различни роли	106.15	.004
майндфулнес обща нагласа	като цяло	134.59	-3.478
	в различни роли	103.45	.001
оптимизъм академично представяне	като цяло	129.17	-2.188
	в различни роли	109.60	.029
себеоценка	като цяло	134.09	-3.359
	в различни роли	104.02	.001
социална тревожност	като цяло	109.23	-2.567
	в различни роли	132.21	.010
отричане	като цяло	111.47	-2.053
	в различни роли	129.67	.040
емоционално вентилиране	като цяло	111.11	-2.148
	в различни роли	130.08	.032
самообвиняване	като цяло	103.74	-3.909
	в различни роли	138.44	.000
избягващ копинг	като цяло	104.22	-3.764
	в различни роли	137.90	.000
дисфункционално мислене	като цяло	109.04	-2.611
			.009

Самодекларирани изпълнявани ежедневно социални роли и себеописания (свободни отговори)

В най-голяма степен респондентите се описват с множество изпълнявани социални роли, които градират по честота главно от семейни/приятелски и партньорски към професионални и лични (четящ, креативен). Изброени са средно по четири изпълнявани роли на респондент, само едно изследвано лице е посочило една (на учителка). Доминират утвърдените социални категории „майка“, „приятел“, „партньор“ и т.н. през себеутвърдителните категории (креативен). В два случая се започва с „аз“ позицията. По-рядко

самоопределянето на изпълнявани роли е чрез сфери на дейност (работа, учене). В по-малък процент е липсата на самоопределения („не знам“, „нямат роли“ или просто „много“).

В табл. 50 представен целият списък с отговори.

Таблица 50. Свободни отговори за ролите, изпълнявани от участниците в изследването

1	2
Социални роли	<p>Дъщеря, майка, съпруга, работеща жена на две места Партньор, приятел, домакиня, дама, работник, дъщеря, ученик Баща, съпруг, колега, началник, военен, психолог, брат, приятел Дъщеря, леля, учаша, приятелка Майка, съпруга, приятел, служител, студент Съпруга, майка, приятелка, домакиня Дъщеря, внучка, сестра, годеница, работник Дъщеря, съпруга, майка, сестра, колега Партньор, родител, учещ, работещ Майка, приятел, дъщеря Дъщеря, сестра, приятелка, учещ Приятел, дъщеря, студент, довереник, опора Приятел, учещ, работещ Ролята на аз-а във всяка ситуация и отношение с търпение, любов и разбиране Приятел, клиент, студент Дъщеря, сестра, партньор, приятел, студент, доброволец Роля на работник, учещ, приятел, брат Мисля, че само на работа съм с маска, защото имам нужда в момента, е, разбира се, и с жените, но това е друга тема Приятелка, учещ, дъщеря, сестра Приятел, учещ, работещ Себе си, студент, творец и мислител, дъщеря и сестра, човек с моите хобита Учещ, работещ, учител Приятел, син, колега, ученик Майка, съпруга, студент, служител, приятел, Само искреного себе си Различни Работник, човек, студент. Партньор, приятел, работник Майка, съпруга, жена, домакиня, студентка</p>

Таблица 50. Продължение

1	2
Социални роли	<p>На приятел, на учещ, в семейството Приятел, сестра, дъщеря, колега, учещ На приятел, партньор, студент Спортист, чистач, готвач и да лежа, и да си чета книга На приятел, на психолог Приятел, партньор, учещ, работещ, семеен Дъщеря, по-голяма сестра (кака), студент, приятел, стопанин на домашен любимец Дете, сестра, приятел, студент, работник Ученик, дъщеря, приятелка, добър човек Учещ, партньор, приятел Майка, съпруга, домакиня, работничка Учещ, надомен, спортист Студент, началник, комик, рок звезда Роли в семейството, приятелските взаимоотношения, следвани от професионални и накрая лични В по-ниска степен себепределяне чрез сфери на дейност (работа) Съпруга, дъщеря, сестра Учещ, работещ, жена, дъщеря, роднина, гледачка, активист, счетоводител Студент, работещ, човек занимаващ се с музикално изкуството Дете, артист, мислител, любовник, атлет, учен Приятел, колега, началник, подчинен, студент, леля Съпруг, родител, служител Работещ, приятел, партньор Домакиня, учителка, съпруга Жена, партньор, служител, студент, приятел Студент/учещ, работещ, приятел, опит за по самостоятелен живот... Сестра, дъщеря, танцьорка, ученичка Професионалист, студент, приятел, дъщеря и др. Колега, приятел Майка, съпруга, студент, служител, приятел Студент, партньор Приятел, дете, партньор, ученик, работник, терапевт Учител, партньор, приятел Майка, учител, домакиня, партньор, приятел, колега Работеща жена, дъщеря, приятел, жена, българка, природозащитник, доброволец т.н.</p>

Таблица 50. Продължение

1	2
Социални роли	<p>Родител, партньор, учещ, възпитател, шофьор Работещ, учещ, приятел, разхождач на кучета, детегледачка Учеща, работеща Майка, съпруга, приятел, дъщеря, работник Майка, съпруга, приятелка Дъщеря, сестра, приятел и учещ Партньор, работещ, учещ, дъщеря, сестра, леля, приятел, домакиня Служител, партньор, дъщеря, сестра, приятел Жена (в биологичен смисъл), майка, приятел, работник Работник, ученик, учител, танцьор, хореограф Роля на дъщеря, леля, сестра, внучка, роля на студентка, опитваща да се справи с предизвикателствата на обучението и големия град Приятелка, партньор, учеща, работеща, Майка, съпруга, приятелка, колега, жена Студент, кака Приятел, член на семейство, жена, работник Работеща, домакиня и добър партньор Домакиня, съпруга, майка, фотограф, учител, студент, приятел Работник, дъщеря, майка, съпруга, студентка Отговорник, приятел, студент, дарител, родител, жена, съпруга, спортист и т.н. Жена, майка, госпожа, сестра Приятел, партньор, работещ, учещ, дете Учителка Майка, служител и съпруга Родител, партньор, работещ, учещ Майка, съпруга, студентка, служител, домакиня Майка, съпруга, жена, приятелка Майка, родител, възпитател, жена, домакиня Библиотекар, съпруга, майка, дъщеря, приятел Майка, съпруга, дъщеря, приятел, работещ човек, колега, домакиня, шофьор Родител, работещ, съпруга, домакиня Служител, студент, дъщеря Майка, учител На първо място ролята на майка, на съпруга, на приятел, на колега</p>

Таблица 50. Продължение

1	2
Социални роли	<p>На родител и съпруга, на студент, на работещ, на домакиня</p> <p>Служител, приятел, колега, домакиня, дъщеря, партньор, част от обществото, учещ се човек, купувач, любител, възпитател...</p> <p>Майка, съпруга, преподавател, ментор</p> <p>Майка, съпруга, домакиня, учител, болногледач, добър приятел, офис мениджър, управител...</p> <p>Майка, съпруга, приятел, сестра, работеща, учаща „Клоунът“ на семейството, в смисъл, че ги забавлявам, отзивчивия</p> <p>Съпруга, майка, сестра, дъщеря, учител</p> <p>Приятел, учещ</p> <p>На съпруга, приятел, съветник, работещ, учещ</p> <p>Майка, съпруга, приятел, колега</p> <p>Съпруга, майка, работеща, учаща, приятелка</p> <p>Съпруга, майка, дъщеря, учител, приятел</p> <p>Майка, съпруга, дъщеря, приятелка, служителка</p> <p>Дъщеря, партньор, приятел, учещ, усъвършенстващ се човек</p> <p>Майка, съпруга, студент, дъщеря, сестра, приятел</p> <p>Любима, майка, приятел</p> <p>Майка, съпруга, колежка, приятел</p> <p>Съпруга, майка, работник</p> <p>Майка, партньор, дъщеря, приятелка, служител</p> <p>Майка, домакиня</p> <p>Родител, съпруга, мениджър, дъщеря, приятел, домоуправител</p> <p>Домакиня, учащ</p> <p>Майка, съпруга, домакиня, учител, шофьор, приятел</p> <p>Учител, приятел, съпруга, дъщеря</p> <p>Партньор, работещ, учещ, приятел</p> <p>Домакиня, родител, студент, личен асистент</p> <p>Домакиня, майка, работещ</p> <p>Жена, майка, колежка, студентка, сестра, дъщеря</p> <p>Майка, домакиня, студентка, приятелка</p> <p>Партньор, приятел, работещ, учащ, домакиня, семейство</p> <p>Учаща, работеща, дъщеря, приятелка</p> <p>Майка, съпруга, дъщеря, работник</p> <p>Майка, домакиня, съпруга</p> <p>Съпруга, домакиня, приятел, педагог</p> <p>Майка, съпруга, приятелка, ученичка, работник...</p>

Таблица 50. Продължение

1	2
Социални роли	<p>Майка, личност, съпруга, домакиня, дъщеря, сестра, приятел</p> <p>На родител и съпруга, на студент, на работещ, на домакиня</p> <p>Служител, приятел, колега, домакиня, дъщеря, партньор, част от обществото, учещ се човек, купувач, любител, възпитател...</p> <p>Майка, съпруга, преподавател, ментор</p> <p>Майка, съпруга, домакиня, учител, болногледач, добър приятел, офис мениджър, управител...</p> <p>Майка, съпруга, приятел, сестра, работеща, учаща „Клоунът“ на семейството, в смисъл, че ги забавлявам, отзивчивия</p> <p>Съпруга, майка, сестра, дъщеря, учител</p> <p>Приятел, учещ</p> <p>На съпруга, приятел, съветник, работещ, учещ</p> <p>Майка, съпруга, приятел, колега</p> <p>Съпруга, майка, работеща, учаща, приятелка</p> <p>Съпруга, майка, дъщеря, учител, приятел</p> <p>Майка, съпруга, дъщеря, приятелка, служителка</p> <p>Дъщеря, партньор, приятел, учещ, усъвършенстващ се човек</p> <p>Майка, съпруга, студент, дъщеря, сестра, приятел</p> <p>Любима, майка, приятел</p> <p>Майка, съпруга, колежка, приятел</p> <p>Съпруга, майка, работник</p> <p>Майка, партньор, дъщеря, приятелка, служител</p> <p>Майка, домакиня</p> <p>Родител, съпруга, мениджър, дъщеря, приятел, домоуправител</p> <p>Домакиня, учащ</p> <p>Майка, съпруга, домакиня, учител, шофьор, приятел</p> <p>Учител, приятел, съпруга, дъщеря</p> <p>Партньор, работещ, учещ, приятел</p> <p>Домакиня, родител, студент, личен асистент</p> <p>Домакиня, майка, работещ</p> <p>Жена, майка, колежка, студентка, сестра, дъщеря</p> <p>Майка, домакиня, студентка, приятелка</p> <p>Партньор, приятел, работещ, учащ, домакиня, семейство</p> <p>Учаща, работеща, дъщеря, приятелка</p> <p>Майка, съпруга, дъщеря, работник</p> <p>Майка, домакиня, съпруга</p> <p>Съпруга, домакиня, приятел, педагог</p>

Таблица 50. Продължение

1	2
Социални роли	<p>Майка, съпруга, приятелка, ученичка, работник...</p> <p>Майка, личност, съпруга, домакиня, дъщеря, сестра, приятел</p> <p>Родител, дъщеря, съпруга и работник</p> <p>Служител, съпруга, майка</p> <p>Майка, съпруга, работеща жена, учащ, домакиня</p> <p>Майка, жена, служител</p> <p>Майка, съпруга, студент, преводач, домакиня, учител</p> <p>Майка, съпруга, лекар, учащ</p> <p>Любяща съпруга, домакиня</p> <p>Майка, баща, майстор, учител, работохолик, студент... и т.н.</p> <p>Майка, работещ, партньор</p> <p>Домакиня, майка, съпруга</p> <p>Домакиня, майка, съпруга</p> <p>Майка, работеща, учеща, домакиня</p> <p>Страшно много (майка, съпруга, работеща и учаща жена, приятел и много други)</p> <p>Син, работещ, студент, бъдещ психолог и лингвист и програмист</p> <p>Колега, приятел, сестра, леля, служител, дъщеря, съсед</p> <p>Терапевт, приятел, ученик, учител, брат, син, слушател</p> <p>Приятел, домакиня, партньорка, дъщеря, студентка</p> <p>Дъщеря, внучка, приятел, треньор, студент, природозащитник, майка на три животинки, танцьор, дете</p> <p>Майка, партньор, дъщеря, сестра, студент</p> <p>Майка, съпруга, приятелка, домакиня, ученичка</p> <p>Майка, работеща, дъщеря, приятел</p> <p>Майка, дъщеря, съпруга, домакиня, ученик</p> <p>Съпруга, майка, дъщеря</p> <p>Дете, родител, партньор, приятел, учещ, снаха, учител, ментор</p> <p>Мотиватор, проста душица</p> <p>Майка, съпруга, домакиня, дъщеря, снаха, приятел</p> <p>Майка, партньор, домакиня, учащ, работещ, леля, дъщеря</p> <p>Майка, родител, възпитател, домакиня</p> <p>Майка, съпруга, служител, учащ, домакиня, творец, приятелка</p> <p>Майка, партньор, приятел, учещ, работещ</p> <p>Майка и баща, приятел, дъщеря, сестра, служител, студент</p>

Таблица 50. Продължение

1	2
Социални роли	<p>Работник, студент, приятел</p> <p>На син, на учител, на приятел, на студент, на човек с гражданско самосъзнание, на религиозен, на режисьор и актьор на собствения живот</p> <p>Майка, съпруга, служител</p> <p>Домакиня, учаща се, работеща</p> <p>Партньор, дъщеря, стопанин, приятел, студент, работник, преподавател</p> <p>Майка, домакиня, съпруга, приятелка, военнослужещ, танцьорка, гимнастичка, ученичка и т.н.</p> <p>Дъщеря, приятелка, сестра, работеща, учеща</p> <p>Работещ, приятел, партньор</p> <p>Домакиня, обучаем, служител</p> <p>Партньор, работещ, учещ, приятел</p> <p>Приятел, учещ, сестра, дъщеря</p> <p>Партньор, учещ, приятел</p> <p>Приятел, ученик</p> <p>Майка, съпруга, жена, работещ човек, студент, дъщеря, внучка</p> <p>Приятел, партньор, служител, инструктор, студент, сестра, внучка</p> <p>Домакиня, помощник на семейството, студент</p> <p>Работа, майка, домакиня, студентка, партньор</p> <p>Професионалист, разбираш, помагаш</p> <p>Приятел, партньор, учащ, работещ, дъщеря</p> <p>Дъщеря, приятелка, любима, работник, домакиня</p> <p>Домакиня, добра сестра, добра приятелка</p> <p>Приятел, работещ, учещ</p> <p>Майка, съпруга, сестра, студент, учител</p> <p>Дъщеря, приятелка, сестра</p> <p>Партньор, студент, дъщеря, учител, асистент, барман, служител, домакиня</p> <p>Добър син, отличен студент, непукист в социума</p> <p>Приятел, ученик, партньор, работещ</p> <p>Студентка, работничка, дъщеря</p> <p>Студент, дъщеря, приятел</p> <p>Студент, домакиня, съпруга</p> <p>Учещ, приятел, дъщеря, сестра</p> <p>Човек, извънземно</p> <p>Домакиня, приятелка</p> <p>Приятел, слушател, работник, студент, син, помощник</p>

Таблица 50. Продължение

1	2
Социални роли	Домакин, готвач, студент, приятел, дете Майка, съпруга, работник, ученик Студент, работник, приятел, добра дъщеря, позитивен човек Колега, приятел, студент, дъщеря, помагач Родител, дете, учител, ученик, обществена личност Майка, съпруга, учител Домакиня, учаща, служител Жена, домакиня, приятелка Приятел, партньор, учещ Уча редовно в университета (опитвам се да ходя на повечето лекции), мениджър на процес в голяма фирма, приятелка, опитвам се да поддържам и отношенията с приятеля ми
Дейности	Работа, учение, домакинство Уча, работя Чистя, готвя, уча Работя, уча, помагам въщи, прекарвам време със семейството и приятелите си Работя, уча Уча, работя, Готвя, чистя, проскам, Семейни задължения, работя, уча, срещам се с приятели Учеща, работеща Уча, работа, излизам да се разхождам
Неопределени	Много (5) Нямам роли Една Една-единствена като единица Не изпълнявам роли Една, себе си Една Само една съм навсякъде – един и същ човек, който прави няколко неща през деня Над 20 Няколко Само искреното себе си Различни Куче, човек Отговорен и честен Моите хобита

Таблица 50. Продължение

1	2
С определения	Грижовен приятел, мацката, с която не исках да се замесваш, обичащата обгрижваща винаги подкрепяща партньорка и когато съм сама разбира се – жалкото подобие на същество, неспособно да контролира емоциите си Аз съм зодия „Близнаци“. Не мога да разбера колко сме. Има весела, има лоша и добра, има луда в мен. Аз съм комплекс от всички тия настроения Аз, човек. студент, дъщеря, творец, блогър

Себеопределенията в тази група респонденти са основно през социалното в личните (семейните) роли и отношения, следвано от професионалния домейн и личната себеопределеност в социален аспект. Това кореспондира и със свободните отговори на въпроса „Как бихте се описали?“.

Най-често използваните себеопределения са свързани с категории, приети за личностни описания в социален план. Използвани са и метафори и сентенции, както и група с лични описания.

Таблица 51. Себеописания на респондентите, дадени като свободни отговори

1	2
Категориални прилагателни, съществителни	Добър човек (11) Весел и позитивен човек, изстискаващ хубавото от всяка ситуация Мила, добра, грижовна Емоционален и състрадателен човек, искам да помагам на хората Кака, добра, съпричастна, услужлива, грижовна, търпелива, обичлива Непредвидима На прав път, щастлив, осъзнат, помагач Енергична, позитивна и чувствителна Целеустремена. Дълбок и тъжен човек Отговорна, притеснителна Помагача, емпатийна, интуитивна, успокояваща и любознателна Перфектна :) Емоционална, състрадателна, чувствителна Честна, отговорна, забавна, добра, перфекционист Странен и добронамерен човек

Таблица 51. Продължение

1	2
Категориални прилагателни, съществителни	<p>Спокоен, самоотдаден, позитивен Емпат, артист, приемащ, обичащ Уверена в себе си Емоционална Инат, контра Емоционална Точен Емоционална Добър човек Скромен, възпитан, интелигентен, интровертен, самокритикуващ се Успешна Човек, който умее да помага на другите Емоционална Спокоен и весел Емоционална, перфекционист Усмехната, общителна и амбициозна Деен и принципен човек, добър родител Приятел Емоционална, добронамерена, амбициозна, упорита Усмехнат човек Качествен човек Доста често усмихната, позитивна и гледаща от „розовата“ страна на живота Бунтар Инат Целеустремена Усмехната, лъчезарна, забавна, добър приятел Емоционална, експанзивна, забавна, организирана, постоянна, дисциплинирана, инат Позитивна Добър и успял човек Оптимист Жизнерадостна Обичащ детето си и семейството си. Успял човек Целеустремена, търсеща Слънчева! Заета и организирана личност Добронамерен човек Позитивна, интересна, ведра Трудолюбива</p>

Таблица 51. Продължение

1	2
Категориални прилагателни, съществителни	<p>Себеобичаща, дори егоистична, любяща, енергична Емоционална, обичам да рискувам и бих приела предизвикателства Отговорна, съвестна, грижовна Нормално момче Дейна личност Спокойна, умееща да се контролира и да реагира в трудни ситуации Емоционална, силна, целенасочена Критична към себе си Любима, майка, приятел Забавна, весела и сериозна жена Добра, лоялна, искрена, чувствителна, предана, грижовна Забавна, емоционална, педантична, отговорна Аз съм чаровна, добричка и нерешителна Добра, усмихната Обичащо живота, не спиращо да търси, дете Спокойна, сравнително уравновесена Положителен човек Емоция Добра и позитивна Упорита, добра, амбициозна Средностатистическа жена Добра, смела, силна, обичаща Хуманен и енергичен да се промени света в добро и хубаво място за живеене Грижовна Идеалист, трудолюбива, упорита, обичаща, раздаваща се Предизвикателство Амбициозна работохоличка! Стриктност, справедливост, щастие Остроумна, добро сърдечна, чудесна Емоционална и лесно ранима Емоционална, лесно ранима личност Щура Борбен човек Развиващ се Емоционална Всеотдайна Човек, на когото може да се разчита Усмехната, позитивно настроена, търсеща Следваща мечтите си</p>

Таблица 51. Продължение

1	2
Категориални прилагателни, съществителни	<p>Отговорен човек Искреност, доброта, наивност, лоялност Опитвам се да бъда добра Загрижен, внимателен, обичащ, упорит Добър човек, трудолюбив, усмихнат, ведър, щедър, приятел Моята вяност е моята чест Себекритичен Човек, душа, дух, сила, младост, копнеж, пътуване, поход към върха, тягостна аскетичност, социален блян Реалист Пич съм... Оптимист Максималист Усмихната, щастлива, енергийна Позитивна, любознателна, наивна Импулсивна Емоционален човек Свободолюбив Чувствителна Вяра и любов Своеволно, умна, обичаща, щедра Целеустремена Отговорна, всеотдайна, сериозна, грижовна и мечтател Всеотдайна Лъчезарен човек, доволен от живота си Откровена, без маски на лицето Особена Забавна, енергична, тревожна Креативна, талантлива Добра и отговорна Никакво самочувствие Нещастна Добър човек, спокоен, приятелски настроен, обичлив Тревожност, студент, мила, артистична, странна, с много страдове Уверена, мотивирана, успяваща, борбена, обичаща, грижовна</p>
Действени/роли	<p>Чувствам Ученичка</p>

Таблица 51. Продължение

1	2
Действени/роли	<p>Биполарно разстройство, апатия, танци, пеене, липса на смисъл в живота, просто искам любов, поезия, преструвам се много добре Майка</p>
Метафори	<p>Емоционална буря Огън Плачеща върба Хамелеон Любимото дете на Вселената, Глезлото на Дядо Боже Кактус с душа на маргаритка :) Стихия Близнаци с асцендент „Везни“ – четирима сме Енигма Тъжен шут Странна птица, с разноцветно оперение</p>
Сентенции	<p>Аз мога! (2) Ще бъдем по-щастливи, ако своевременно възприемем простата истина, че всеки живее най-вече в собствената си кожа, а не в чуждите очи Няма винаги да е така. Не си ти, когато си гладен Ще използвам цитат: „Но не да тлее, а да се възпламенява и където няма повече, там да продължава“ Човек, Идея, Сътворение... Няма невъзможни неща Най-лесно живеят онези, които нищо не знаят Обичам това, което имам, и имам това, което обичам Мисли и действай Имам цел и я следвам упорито! Няма начин да няма начин Ако не можеш – трябва да се научиш! Аз съм това, което съм Няма да е все така. – Как си? – Все по-добре С усмивка и положителна нагласа можеш да преминеш през всички трудности на живота :) Правя каквото трябва, да става каквото ще Няма нищо по-хубаво от лошото време Динамична, борбена! Животът е, за да се живее, проблемите, за да се решават! Действай!</p>

Таблица 51. Продължение

1	2
Описателни	<p>Човек, който въпреки собственото си неразположение, винаги намира като по-висша цел да постави щастието и помощта за важните (и недотолкова важните) лица в живота, независимо от обстоятелствата в личен план</p> <p>Аз, мисля, тревожен човек, творец, фантазия</p> <p>Един не много спокоен човек, който не си показва негативните емоции, дори някой да ме ядоса до червено от връщам с усмивка</p> <p>Голямо момиче в розов свят</p> <p>Човек, който обича живота си дори и да има трудности</p> <p>Бих казала, че все още откривам себе си</p> <p>Вселена, съвкупност от много променливи частици и парченца, имащи различна големина и сила, отчасти хаотични, но същевременно някак подредени с едно цяло и свързани помежду си</p> <p>Наивна, прекалено добра и търпелива</p> <p>Раздаващ се до максимум</p> <p>Винаги готова да помогна</p> <p>Честна, съвестна, позитивна, малко шура;), обичаща хората и живота, търсеца, вярваща в силата на подсъзнанието и мислите!</p> <p>Човек, който цени семейството си и „малките“ неща</p> <p>Объркан в момента, търсещ себе си</p> <p>Винаги позитивно настроена към света и прекалено много обмисляща всичко, което се случва в живота си</p> <p>Нетърпелива</p> <p>Обожавам да слушам музика или да си пусна, но е готино романтично, но и малко екшън да има, обичам да пътувам, често тичам в парка</p> <p>Търсещ себе си – наслаждаващ се по пътя</p> <p>Неутвърдена личност, променлив характер, асоциален, изпълнителен, мислещ</p> <p>Лъчезарно момиче с много цели и мечти</p> <p>ENTJ тип, стоик, силно отдаден на целите си, рационален</p> <p>Отдадена на работата си. Отдадена на приятели и на семейството си. Емоционален енергичен човек</p> <p>Изморен, потиснат и объркан човек</p> <p>Емоционална и позитивна личност</p> <p>Чувствителен, отговорен и открит</p> <p>Много енергия събрана на едно място</p> <p>Мечтателка, обичаща, любопитна, обичаща да опитва нови неща, стараеща се да бъде добър човек</p>

Таблица 51. Продължение

1	2
Описателни	<p>Слънчева, интересна, жадна за знания, влюбена, мечтателка</p> <p>Спокойна, организирана, леко изморена, ентузиазизирана</p> <p>Доверен човек, състрадателна, добра, изпълнена с надежда</p> <p>Амбициозна, интелигентна, силна, съмняваща се</p> <p>Чувствителна шматка</p> <p>Аз съм емоционална, първосигнална, понякога доста разсеяна, отговорна, подреждам задачите и целите си</p> <p>Възрастен, който има нуждата да покаже детето в себе си</p> <p>Добър човек, стараеща се винаги да помогне. Често обаче съм твърде взискателна и не щадяща себе си</p> <p>Мотиватор, балансиран, търпелив, различна, „черната овца“, точност, пряма</p> <p>Противоречива, объркана, упорита, винаги усмихната</p> <p>Съобразителен, разбран, добър, борец се за успех човек</p> <p>Енергична, търсеща приключения, изследваща и учеща, борбена, нежна, ранима</p> <p>Добродушна и отдадена на момента винаги. „Живей за момента“</p> <p>Емоционална съм, когато в момента ми се случва нещо, но и много обективна и безпристрастна, когато трябва да анализирам случката и чувствата ми спрямо нея</p> <p>Емоционална, перфекционист, спонтанна, с добро сърце, огън, свръхчувствителна, обичаща, изпълнителна, понякога негативна, малко мързелива, пълна с любов</p> <p>Опитвам се да бъда реалист, да балансирам себе си във всеки един аспект на ежедневието ми</p> <p>Самокритична невротичка</p> <p>Спонтанен, странен, всеотдаен</p> <p>Харесвам спонтанност, честност, откритост като цяло</p> <p>Натоварена психически</p> <p>Творческа личност, обичаща работата си и децата</p> <p>Перфекционист, вярващ човек и противник на лошото и несправедливото</p> <p>Упорита, всеотдайна, обичаща близките си хора и живота, колкото и трудно да е</p>
Други	<p>bongiorno senorita, kazvam se Nikita</p> <p>Не знам (2)</p> <p>Може и по-добре</p> <p>Ресурси</p>

Таблица 51. Продължение

1	2
Други	Аз съм чудесен Всичко е възможно Хакуна матата Каквото и да напиша няма да прочетете всички думи едновременно. При среща всички впечатления идват накуп, внезапно Да мине Не знам Объркан Рокролла Unbent, unbowed, unbroken

Връзки между дисфункционалното мислене и променливите процъфтяване, копинг, майндфулнес и оптимизъм, самооценка

Таблица 52 илюстрира връзките на дисфункционалното мислене с другите изследвани променливи.

Таблица 52. Връзки на дисфункционалното мислене с останалите променливи
Kendall's tau_b (p < . 05)

1	дисфункционално мислене 2
избягващ копинг	.272
диспозиционен майндфулнес	.255
социална тревожност	.443
емоционално регулиране	.105
отричане	.149
наркотици	.211
поведенческо дезангажиране	.261
емоционално вентилиране	.096
самообвиняване	.294
активно решаване на проблема	-.183
процъфтяване	-.165
когнитивен и афективен майндфулнес	-.177
нагласа майндфулнес	-.161
оптимизъм отношения	-.169

Таблица 52. Продължение

1	2
оптимизъм академичен успех	-.143
оптимизъм романтични отношения	-.145
оптимизъм семейство	-.170
оптимизъм работа	-.161
оптимизъм свободно време	-.203
нагласа приемане	-.263
нагласа действие	-.224
самооценка	-.300
саморазсейване	-.183
прерамкиране	-.172

Отрицателните взаимовръзки са с активното решаване на проблема, процъфтяването, когнитивния и афективния майндфулнес, нагласата майндфулнес, оптимизма във всички жизнени сфери, нагласата и към приемане и към действие, самооценката, себеразсейването и прерамкирането. Колкото по-дисфункционално е мисленето, толкова по-ниски са активният копинг и преодоляването на трудностите, по-песимистична е нагласата към развитието на нещата във всички значими сфери от живота и по-ниска самооценката. Отчетените положителни връзки на дисфункционалното мислене са с избягващия копинг, липсата на насочено осъзнато внимание, социалната тревожност, емоционалното регулиране, копинг стратегиите отричане, наркотици, поведенческо дезангажиране, емоционално вентилиране и самообвинение. Колкото по-изразени са когнитивните изкривявания, толкова по-избягващо е копинг поведението, по-силна социалната тревожност и застъпеното автоматизираното поведение.

Планиране, приемане, търсене на емоционална и инструментална подкрепа, обръщане към религията нямат връзка.

Връзки на процъфтяването

Коефициентът на корелация на Кендал tau_b разкрива описаните в табл. 53 корелации за процъфтяването с контрол на всички индивидуални променливи.

Таблица 53. Значими връзки между процъфтяването и останалите променливи ($p < .05$)

	<i>процъфтяване</i>
афективно себеосъзнаване	.442
нагласа на себеосъзнатост	.557
оптимизъм в социалните отношения	.494
оптимизъм – академичен успех	.532
оптимизъм – романтични връзки	.437
оптимизъм – семейство	.542
оптимизъм – работа	.492
оптимизъм – свободно време	.457
ориентация към действие	.311
себеоценка	.451
прерамкиране	.363
активен копинг	.371
емоционална регулация	.153
саморазсейване	.281
търсене на емоционална подкрепа	.168
търсене на инструментална подкрепа	.197
планиране	.234
хумор	.169
приемане	.173
обръщане към религията	.153
социална тревожност	-.238
употреба на наркотици	-.177
поведенческа дезангажираност	-.148

Наблюдава се висока положителна връзка с афективното себеосъзнаване, нагласата на себеосъзнатост, оптимизма в социалните отношения, академичния успех, романтичните връзки; опората в семейството; увереността по отношение на работата, удовлетвореността от постигнатото по отношение на свободното време, ориентацията към действие, себеоценката, прерамкирането и агрегираната променлива активен копинг. Слаби положителни корелации има с емоционалната регулация, себеразсейването, търсенето на емоционална подкрепа, търсенето на инструментална подкрепа, планирането, хумора, приемането, обръщането към религията. Отрицателни връзки има със социалната тревожност, употребата на наркотици,

поведенческата дезангажираност. Процъфтяването е по-високо при оптимистичен поглед върху значимите житейни сфери, нагласа и поведение на осъзната насоченост, активни копинг стратегии и управление на стреса и самоефективността.

В табл. 54 са описани връзките между измеренията на майндфулнес с контрол на променливите: местожителство, пол, възраст, занимание, семейно, хоби, доходи, самооценка.

Таблица 54. Връзки между променливите ($p < .05$)

	<i>диспозиционен майндфулнес</i>	<i>когнитивен и афективен майндфулнес</i>	<i>нагласа майндфулнес</i>	<i>приемане</i>	<i>действие</i>	<i>себеоценка</i>
диспозиционен майндфулнес		-.188	-.035	-.177	-.219	-.152
когнитивен и афективен майндфулнес	-.188		.674	.227	.376	.395
нагласа майндфулнес		.674			.280	.406
нагласа приемане	-.177	.227			.313	.247
нагласа действие	-.219	.376	.280	.313		.393
себеоценка	-.152	.395	.406	.247	.393	

Диспозиционният майндфулнес е по-висок, когато липсва нагласата на осъзнатост, когнитивното и емоционално осъзнато насочено внимание, общата склонност и нагласа към приемане, както и при ниска степен на готовност за действие и при ниска себеоценка. Когнитивният и емоционален майндфулнес има положителна връзка с нагласата на осъзнатост и себerefлексия и изживяване на момента, както и с нагласата към приемане и активност и високата самооценка.

Майндфулнес нагласата е по-висока при емоционален и когнитивен майндфулнес, активен копинг и висока себеоценка.

Нагласата към приемане е по-висока, когато няма диспозиционен майндфулнес, а когнитивен и емоционален, предпочитани активни копинг стратегии и висока себеоценка.

Нагласата към действие е по-висока при ниско изразена нагласа за живот на автопилот, висока насочена себеосъзнатост, приемане и висока себеоценка.

Себеоценката е взаимосвързана с насочеността към приемане и действия, себerefлексията и отчитането на момента. Таблица 55 описва връзките между оптимизма и агрегирания копинг с контрол на променливите: местожителство, пол, възраст, занимание, семейно положение, хоби, доходи и самооценка.

Таблица 55. Връзки между променливите ($p < .05$)

	<i>избяг- ващ копинг</i>	<i>акти- вен копинг</i>	<i>опти- мизъм отно- шения</i>	<i>опти- мизъм акаде- мичен успех</i>	<i>опти- мизъм романтични отноше- ния</i>	<i>опти- мизъм семе- йство</i>	<i>опти- мизъм работа</i>	<i>опти- мизъм сво- бодно време</i>
избягващ копинг		.200				-.184		
активен копинг	.200		.235	.411	.257	.267	.426	.444
оптимизъм отношения		.235		.528	.710	.430	.445	.438
оптимизъм академичен успех		.411	.528		.571	.348	.629	.566
оптимизъм романтични отношения		.257	.710	.571		.397	.582	.446
оптимизъм семейство	-.184	.267	.430	.348	.397		.387	.421
оптимизъм работа		.426	.445	.629	.582	.387		.543
оптимизъм свободно време		.444	.438	.566	.446	.421	.543	

Оптимизмът е свързан с всички жизнени сфери – колкото по-позитивни са очакванията в една, толкова по-позитивни са очакванията и в останалите жизнени сфери. Активният и избягващият копинг имат положителна връзка помежду си, което показва, че водеща е осигуряваната от тях адаптивност. Активният копинг има положителна връзка с оптимизма.

Отчетените значими връзки между копинг стратегиите са в рамките на очакваното (табл. 56).

Активното решаване на проблема е положително свързано с положителното прерамкиране, планирането, хумора, приемането и обръщането към религията и отрицателно с приема на наркотици и поведенческото дезангажиране.

Себеразсейването има отрицателни връзки с наркотиците и поведенческото дезангажиране и положителни с прерамкирането, планирането, хумора, приемането и религията.

Отричането има само положителни връзки със стратегиите на избягване – употреба на наркотици, поведенческо дезангажиране, емоционално вентилиране и самообвинения.

Приемът на наркотици има положителна връзка с отричането, поведенческото дезангажиране и самообвинението са по-ниски при по-високо използване на саморазсейване и положително прерамкиране, което е интересен резултат.

Търсенето на емоционална подкрепа има малко положителни връзки – с търсенето на инструментална подкрепа, планирането и самообвинението.

Инструменталната подкрепа е по-висока при по-изразено търсене на емоционална подкрепа, планиране и също самообвинение.

Поведенческата дезангажираност е по-висока при използвани стратегии отричане и прием на наркотици, емоционално вентилиране и самообвинение. То е по-ниско при изразени намалява при саморазсейване и планиране.

Емоционалното вентилиране е високо при високи отричане и употреба на наркотици, поведенческо дезангажиране, планиране, обръщане към религията и самообвинение. Интересна е връзката с религията, която също явно изпълнява емоционална функция, а не само на вяра и надежда.

Положителното прерамкиране се стимулира от себеразсейването, планирането, хумора, приемането и обръщането към религията и намалява при висок прием на наркотици и самообвинение.

Планирането е по-високо при саморазсейване, търсене на емоционална и инструментална подкрепа, с които явно има и директна връзка, емоционалното вентилиране, положителното преформулиране, приемането и обръщането към религията и корелира отрицателно логично с поведенческото дезангажиране.

Хуморът е положително свързан със себеразсейването, преформулирането, приемането и обръщането към религията.

Приемането е по-високо при по-високо саморазсейване, преформулиране, планиране, хумор и обръщане към религията.

По-честото обръщане към религията е при по-висока степен на самообвинение, себеразсейване, емоционално вентилиране, прерамкиране, планиране и хумор.

Самообвинението е свързано с висока степен на отричане, употреба на наркотици, търсене на емоционална и инструментална подкрепа, поведенческо дезангажиране, емоционално вентилиране, обръщане към религията. Самообвиненията намаляват при висока степен на прерамкиране.

Таблица 56. Връзки между променливите с контрол на всички демографски променливи

	само-разсейване	отричане	наркотици	емоционална подкрепа	инструментална подкрепа	поведенческо дезангажиране	емоционално вен-тилиране	инструментална подкрепа	емоционално вен-тилиране	пре-рам-киране	планиране	хумор	приемане	религия	самообвиняване
активно решаване на проблема										.372	.536	.143	.253	.255	
саморазсейване										.372	.536	.143	.253	.255	.324
отричане			.140							-.176					.162
наркотици		.140			.864						.166				.160
емоционална подкрепа											.198				.146
инструментална подкрепа				.864											
поведенческо дезангажиране			.288				.149		.149		-.185				.230
емоционално вентилиране		.314	.191			.149					.146			.222	.343
преамкиране	.372		-.176								.434	.442	.363	.284	-.177
планиране	.536			.166			.146			.434			.308	.268	
хумор	.143									.442			.289	.136	
приемане	.253									.363	.308	.289		.130	
религия	.255						.222		.222	.284	.268	.136			.183
самообвиняване		.324	.162	.160		.230	.343		.343	-.177					

Модел на влияния

Променливите в това изследване майндфулнес, себеоценка, социална тревожност и емоционално регулиране, копинг стратегии и дисфункционално мислене – по същността си са многообхватни и се влияят от различни фактори. Това явно прави директните им влияния по-силни от търсения индиректен ефект при използване на медиация. За модерация проверката е за себеоценка и емоционално регулиране, но не показва по-значими ефекти и не е правен анализ поради взаимната свързаност на останалите конструктите.

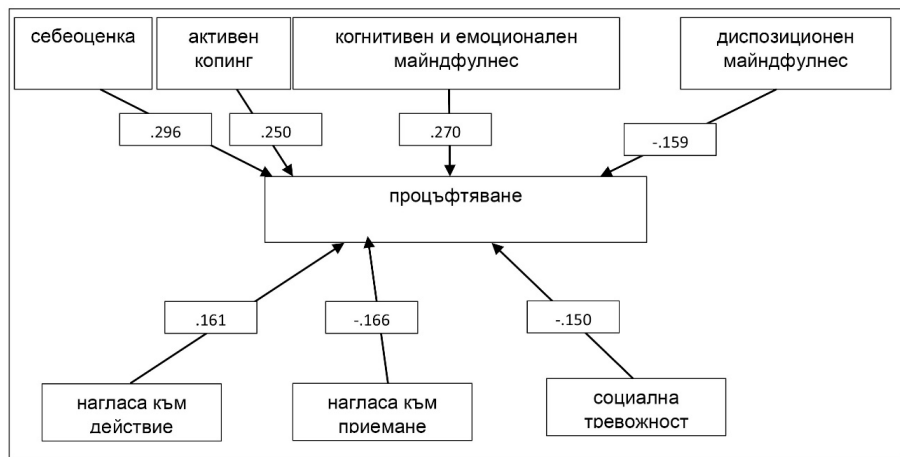
Предиктори на процъфтяването

Най-висок обяснителен процент има моделът, изведен със стъпкова регресия. Обясненият процент от дисперсията е 42% (CI = 95; F = 25.671; $p < .01$). Предикторите със самостоятелно значение са себеоценката, активният копинг, когнитивният и емоционален майндфулнес, диспозиционният майндфулнес, нагласите към действие и приемане и социалната тревожност (табл. 57).

Таблица 57. Модел на предикторите на процъфтяването

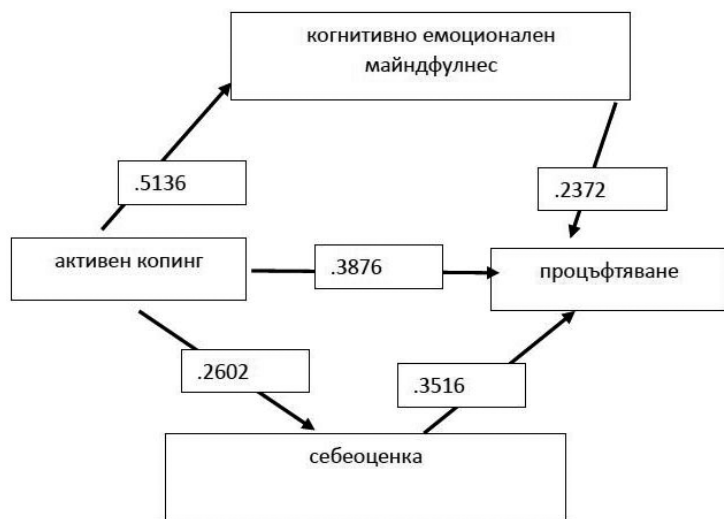
предиктори на процъфтяването	станд. коеф. beta	t-стойност	sig.	95.0% доверителен интервал за b		корелации			колинеарност		
				дол. гр.	гор. гр.	zero-order	partial	part	tolerance	vif	
(Constant)		2.010	.046	.016	1.624						
себеоценка	.296	4.557	.000	.159	.402	.504	.287	.225	.576	1.737	
активен копинг	.250	4.378	.000	.147	.388	.388	.277	.216	.747	1.339	
когнитивен и афективен майндфулнес	.207	3.219	.001	.078	.325	.486	.207	.159	.591	1693	
диспозиционен майндфулнес	-.159	2.885	.004	.054	.287	.001	.186	.142	.801	1.249	
нагласа към действие	.161	2.776	.006	.069	.408	.344	.180	.137	.724	1.381	
нагласа към приемане	-.166	-3.058	.002	-.308	-.067	.054	-.197	-.151	.825	1.212	
социална тревожност	-.150	-2262	.025	-.167	-.011	-.295	-.147	-.112	.557	1.796	

На фиг. 16 са представени директните предиктори на процъфтяването със самостоятелен ефект.



Фиг. 16. Модел на предикторите на процъфтяването

Чувството за процъфтяване се повишава при ниска социална тревожност и нагласа към приемане. Стимулира се от нагласата към активност, себerefлексия и осъзнатост и преживяване на момента и от високата самооценка. На фиг. 17 е илюстриран медиаторният ефект на активния копинг върху процъфтяването.

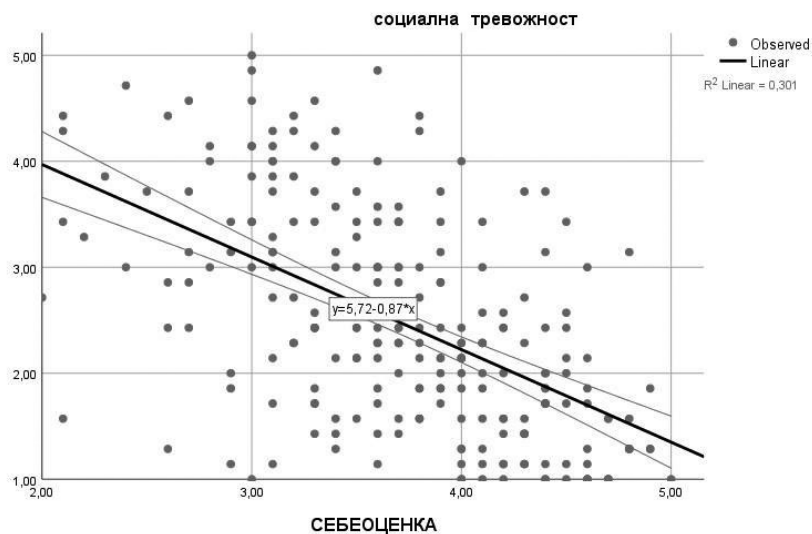


Фиг. 17. Модел на медиаторен ефект на активния копинг

Медиаторният анализ търси директния и индиректния ефект на активния копинг върху процъфтяването, медиран от когнитивно-емоционалния майндфулнес и самооценката. Директният ефект на активния копинг върху когнитивно-емоционалния майндфулнес е положителен и статистически значим ($b = .5136, s.e. = .2212; p < .01$). Директният ефект на активния копинг върху самооценката е положителен и статистически значим ($b = .2602; s.e. = .0663; p < .001$). Директният ефект на активния копинг върху процъфтяването е положителен и статистически значим ($b = .3876, s.e. = .0609; p < .05$). Директният ефект на когнитивно-емоционалния майндфулнес върху процъфтяването е положителен и статистически значим ($b = .2372, s.e. = .0642; p < .005$). Директният ефект на самооценката върху процъфтяването е положителен и статистически значим ($b = .1743, s.e. = .0555; p < .01$). Цялостен ефект на активния копинг върху процъфтяването ($b = .3881, s.e. = .0600; p < .01$). Директният ефект на активния копинг върху процъфтяването ($b = .1745, s.e. = .0609; p < .05$). Индиректен ефект на активния копинг върху процъфтяването чрез когнитивно-емоционалния майндфулнес (IE .1218) е положителен и статистически значим; 95%CI = (.1276, .2999). Индиректен ефект на активния копинг върху процъфтяването чрез самооценката (IE .0915) е положителен и статистически значим; 95%CI = (.0449, .1456). Ефектът на активния копинг, медиран от майндфулнес и самооценката, е по-силен от самостоятелния.

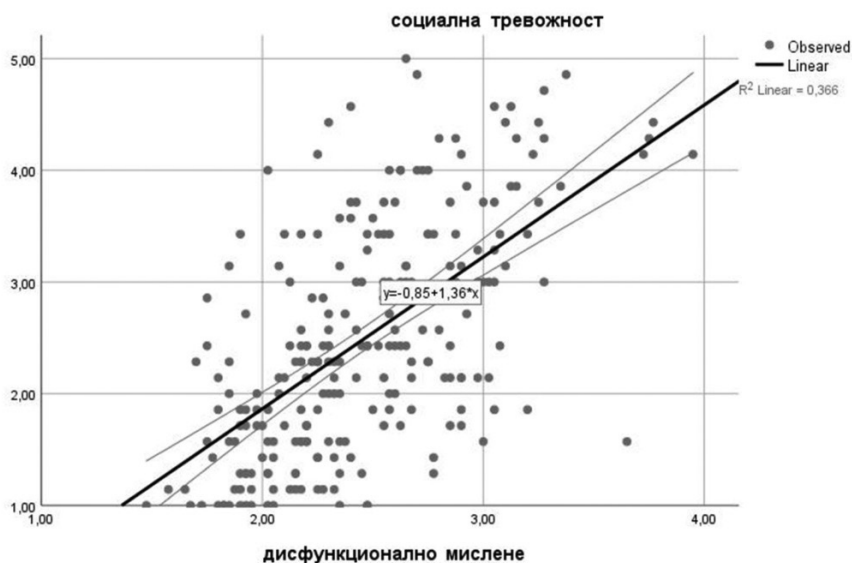
Копинг стратегиите не обясняват общо над 20% за майндфулнес, както и процъфтяването. От установените директни влияния процъфтяването нараства при активни копинг поведения, което се стимулира от повишаване на себerefлексивността, осъзнатостта и себеприемането и самооценката.

По-значим линеен ефект на влияние се отчита за самооценката върху социалната тревожност – обяснената дисперсия е 30% (CI = 95; $F = 102.163; p < .01$). Стандартизираният коефициент *Beta* е $-.539 (t = 14.465; p < .01)$. Колкото по-ниска е самооценката, толкова повече влияе върху повишаването на социалната тревожност (фиг. 17).



Фиг. 18. Влияние на социалната тревожност върху себеценката

Дисфункционалното мислене оказва влияние върху социалната тревожност. Коефициентът на детерминация е .363; CI = 95; F = 136.548; p < .01. Стойността на стандартизирания коефициент Beta е .605 (t=11.695; p < .01) (фиг. 19).



Фиг. 19. Влияние на дисфункционалното мислене върху социалната тревожност

Социалната тревожност се подкрепя от дисфункционалното мислене и ниската себеценка, а самата тя е предиктор на процъфтяването със самостоятелно значение.

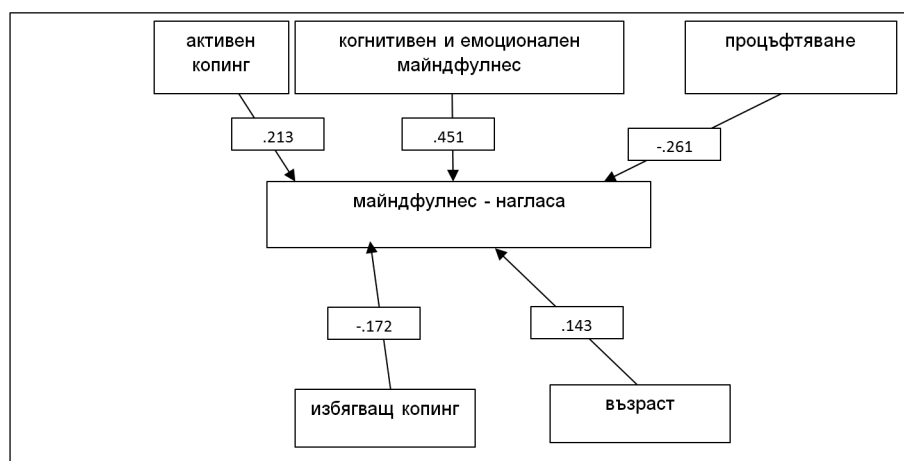
Предиктори на нагласата майндфулнес

Включено е и проследеното влияние върху нагласата майндфулнес (не измерването на резултативното поведение) с цел открояване на предикторите, подкрепящи изразеността и за очертаване на възможностите за управлението ѝ. Стъпковият регресионен анализ изведе като предиктори на нагласата когнитивно-емоционалния майндфулнес, процъфтяването, активния копинг, избягващия копинг и възрастта (табл. 58).

Таблица 58. Предиктори на нагласата майндфулнес

model	станд. коеф. beta	t-стойност	sig.	95.0% доверителен интервал за b		корелации			колинеарност	
				дол. гр.	гор. гр.	zero-order	beta		дол. гр.	
(Constant)		3.711	.000	.406	1.326					
когнитивно-емоционален майндфулнес	.451	8.299	.000	.322	.522	.685	.478	.345	.586	1.705
процъфтяване	.261	5.382	.000	.159	.342	.550	.333	.224	.737	1.357
активен копинг	.213	4.236	.000	.109	.299	.514	.267	.176	.688	1.453
избягващ копинг	-.172	-3.990	.000	-.250	-.085	-.257	-.253	-.166	.927	1.079
възраст	.143	3.310	.001	.004	.014	.066	.212	.138	.929	1.076
Adjusted R Square										
F										
p < .01										

Колкото по-високи са когнитивната и емоционалната себerefлексия, активният копинг, процъфтяването и възрастта и колкото по-малко застъпен е избягващият копинг, толкова по-висока е цялостната нагласа на насочена осъзнатост (фиг. 20).



Фиг. 20. Модел на предикторите на нагласата майндфулнес със самостоятелен ефект

Обсъждане

Активният копинг е значимо по-силно изразен от избягващия, а нагласата към приемане е значимо по-силно изразена от активната нагласа. От майндфулнес най-силно изразен е когнитивно-афективният, следван от общата нагласа и диспозиционния майндфулнес. Оптимизмът е най-слабо изразен в романтичните отношения и най-силно по отношение на свободното време и работата. Относно копинг поведението себеприемане, планиране и активното решаване на проблема са с най-силна изразеност, а най-слабо изразени са емоционалното вентилиране и поведенческата дезангажираност. Всички тези резултати потвърждават адаптивната роля на копинга и ситуативната му обусловеност. Ситуацията в момента на провеждане на изследването се възприема от респондентите като неосигуряваща поле за пасивност и неподкрепяща в достатъчна степен директното насочване към проблема. Адаптирането по пътя на приемане се очертава като специфичен вариант на оптимална адаптивност. Това прави приемането специфично активно. Търсенето на емоционална и инструментална подкрепа в тази връзка не е адаптивно и отразява пасивност, която е индикация за влиянието на контекста.

Потвърди се частично очакването процъфтяването да е свързано/да се влияе от майндфулнес като диспозиция, емоционално и когнитивно насочено себеосъзнаване и цялостна нагласа, както и от дисфункционалното мислене, самооценката и оптимизма, които отразяват нелични себеотносителни описания, а социални, което вероятно е свързано с поемането на отговорности, а не фокус върху себе си.

Колкото по-дисфункционално е мисленето, толкова по-ниски са активният копинг и преодоляването на трудностите, по-песимистична е нагласата към развитието на нещата във всички значими сфери от живота и по-ниска е самооценката. Колкото по-изразени са когнитивните изкривявания, толкова по-избягващо е копинг поведението, по-висока социалната тревожност и липсва осъзнато насоченото внимание.

Процъфтяването е по-високо при оптимистичен поглед върху значимите жизненни сфери, нагласа и поведение на осъзната насоченост, активни копинг стратегии и управление на стреса и самоефективността.

Очакването демографските променливи да оказват частично и като цяло незначително влияние върху процъфтяването и насоченото осъзнаване се потвърди. По отношение на дохода дисфункционалното мислене е по-разпространено сред тези, които оценяват доходите си като под средните за страната. Оценяващите доходите си под средните имат също така по-изразено диспозиционен майндфулнес, по-изразена социална тревожност и се самообвиняват в по-висока степен. В другия полюс – оценяващите доходите си като над средните – са с по-висока самооценка и по-оптимистични, че могат да постигнат целите си в партньорството и свободното време. Възприеманата субективна оценка на дохода влияе директно върху себевъзприемането и е индикация за субективната значимост на себerefлексията спрямо възприеманите фактори на средата.

Живеещите извън София са с по-изразен диспозиционен майндфулнес и по-ниско търсене на емоционална подкрепа. Това е възможно да се дължи на динамиката в начина на живот и възможностите, които ежедневието предоставя. Това прави предпочитани автоматизма и стесняването на близкия кръг значими други.

Жените споделят повече оптимизъм в сферата на интимните отношения и по отношение на семейството и са по-склонни да потърсят емоционална и инструментална подкрепа, както и са по-склонни да използват отричането като защитно поведение. Този резултат е обвързан с традиционните половеви модели.

Наличието/липсата на хоби има ефект върху процъфтяването, когнитивно-емоционалния майндфулнес, надеждата, свързана със социалните отношения, нагласата към действие и копинг поведението себеприемане, поведенческо дезангажиране, планиране и активно решаване на проблема. Упражняването на хоби води до по-изразена нагласа към действие, по-високо саморазсейване, повече планиране и активно решаване на проблема и намалява поведенческата дезангажираност вероятно във връзка с усещането за личен контрол и удовлетворяване на положителни преживявания и постигната ангажираност (погълнатост).

Лицата над 40 г. са процъфтяващи в по-висока степен. Те имат и по-висока степен на когнитивно емоционален майндфулнес, по-оптимистична нагласа към справяне със семейството, по-насочени са към действия, имат по-висока самооценка. Те са с по-изразена нагласа към приемане и са по-склонни да се обърнат към религията като копинг и като цяло са по-активни в поведението си. Социалната тревожност, от друга страна, е най-висока при младежите до 30 г. Те са значително по-склонни да ползват поведенческо дезангажиране като предпочитана копинг стратегия. Този резултат е потвърждение на мястото на психосоциалното развитие и натрупването на опит, базиран на експериментирането в хода на индивидуално значима и ефективна регулация на поведението.

Съвкупно демографските променливи обясняват 7% от дисперсията. Възрастта води до по-висока степен на осъзнатост. Ниските доходи са свързани със защитно поведение, а хобито е израз на лична активност.

В най-голяма степен респондентите се описват с множество социални роли, които градиращ главно от семейни/приятелски и партньорски към професионални и лични (четящ, креативен), като средно всеки респондент е посочил по четири изпълнявани роли. Рядко се започва с „аз“ позицията. По отношение на себеописанията най-често използваните определения са свързани с категории, приети за личностни описания. Използвани са и метафори и сентенции, както и група с лични описания. Това е логично обвързано с концепцията за социална роля и показва по-високото значение и водещото място на междуличностните отношения спрямо професионалното себеотнасяне в социалните отношения.

Очакването беше социалните роли да са свързани с процъфтяването, както и с майндфулнес. Въпреки първоначалното очакване диференцирането на социалните роли да е свързано с по-високо изживявано чувство на благополучие, се очерта интересен резултат. По отношение на процъфтяването и майндфулнес като обща нагласа стойностите са по-високи, когато човек се оценява като цяло, а не спрямо различните социални роли, в които се вижда. По отношение на диспозиционния майндфулнес, където се измерват основно автоматизирани поведения, ситуацията е противоположна – колкото повече разграничават различните си социални роли и роли състояния респондентите, толкова по-висок е диспозиционният им майндфулнес. Оптимизмът към академичното представяне и себеоценката също са по-високи при себевъзприемане като цяло. Себеоценчаването и себerefлексията в различни социални роли води до по-висока тревожност, използване на копинг стратегията отричане, емоционално вентилиране, избягващ копинг и самообвинения. Може да се допусне, че това е свързано с възможното прекомерно мислене, от една страна, и отчитането на повече негативи при

наличието на повече социални роли, от друга. Това се подкрепя и от по-високата степен на дисфункционално мислене, което води в тази посока – на изкривени перцепции. Във всички случаи това остават предположение и будят интерес към следващо проучване с цел откриване на значимостта и себerefлексията в различни роли. Важно е дали себеоценчаването там е спрямо успехи, особено предвид самите изведени категории, които са с насоченост главно към другите в личен, а не в професионален план.

Самият висок брой социални роли свидетелства и за отговорностите и очакванията, които респондентите свързват с тяхното изпълнение, което влияе на отговорите, дадени в количественото самоопределяне на нивото на изживявано психично благополучие. Също така различните социални роли дават различен поглед и рефлексия за осъзнатост. От друга страна, възприемането на себе си като цяло преди даването на отговор представлява генерализирания брой социални роли, но явно себеотнесени, а не отнесени към другите, което е водещо при диференцирането им.

Диспозиционният майндфулнес (автоматизирано поведение без себerefлексия) е по-висок, когато липсва нагласата на осъзнатост, когнитивното и емоционално осъзнато насочено внимание, общата склонност и нагласа към приемане, както и ниска степен на готовност за действие и ниска самооценка. Когнитивно-емоционалният майндфулнес има положителна връзка с нагласата на осъзнатост и себerefлексия и изживяване на момента, както и с нагласата към приемане и активност и високата самооценка. Това подчертава активната същност на майндфулнес нагласата в потвърждение на позицията, която поддържам. Осъзнаването е не само безоценъчно съждение, а възприемане на активна позиция на приемане и себeregулация. Последното представлява не директно насочване към и решаване на проблема, а активно адаптиране и осмисляне на възможностите и себerefлексия.

Нагласата към действие е по-висока при ниско изразена нагласа за живот на автопилот, висока насочена себeosъзнатост, приемане и висока себеоценка. Себеоценката е взаимосвързана с насочеността към приемане и действия, себerefлексията и отчитането на момента. Това е потвърждение, че въпреки устойчивостта ѝ, тя също така може да се управлява в желана насока и доближава до оптимални равнища.

Оптимизмът е свързан с всички жизнени сфери – колкото по-позитивни са очакванията в една, толкова по-позитивни са очакванията и в останалите жизнени сфери.

Активният и избягващият копинг имат положителна връзка помежду си, което показва, че водещото е осигуряването от тях адаптивност. Активният копинг има положителна връзка с оптимизма. Той също е сфера, благоприятна за положителни косвени въздействия.

Моделът „приемане/действие“ е променян през годините в посока поставяне на повече акцент върху динамиката и гъвкавостта в напасването между контекста, личното преживяване и насочените действия, като според изследователите *устойчивостта* в поведението е полезна в някои случаи, докато в други *промяната* не е полезна. Това намирам за консистентно с активния и пасивния копинг, нещата се определят от целта и нейната степен на субективна значимост и възможностите на контекста. Когнитивното разсейване, връзката с настоящия момент, насочената осъзнатост и възприемането на перспективата и преживелищното избягване са приемането, като гъвкавостта в психологически смисъл е възможността за пълен контакт с настоящия момент, свързаните с това мисли и чувства без излишна себезащита и в зависимост от параметрите на ситуацията. Моделът се описва като гъвкавост, като йерархично е над избягването и приемането.

Интервенциите, насочени към процъфтяване, могат да използват положително въздействие върху оптимизма и изграждането на майндфулнес нагласа. Това е опосредствано и от повишаване на самооценката, която също се влияе. Дисфункционалното мислене и социалната тревожност също могат да бъдат намалени посредством обръщането на внимание върху подкрепата на най-адаптивните копинг стратегии, които стимулират процъфтяването. Важен аспект е и себеопределянето в жизнените сфери – с фокус върху аз-а, или като отговорност и ангажменти при мисленето и възприемането на социалните роли и оптималното справяне с тях, а целта е осигуряване на оптимална гъвкавост.

3. ОБОБЩЕНИЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ И ПРЕДЛОЖЕН МОДЕЛ НА ПЪТИЩА КЪМ ПРОЦЪФТЯВАНЕ

Целта на обобщението е да събере резултатите от трите представени изследвания, чиято стойност намирам в допълването и очертаването на различни парчета от пъзела на детерминантите на процъфтяването и пътищата, които могат да бъдат очертани на тази база с приложна цел. Динамиката на контекста е твърде силна, което непрекъснато води до адаптация и гъвкавост в механизмите на себeregулация. Това от своя страна е пряко обвързано с психичното благополучие, което се влияе и от вътрешни, и от външни предиктори. Самите механизми за повишаване на възприеманото чувство на щастие, удовлетвореност, психично благополучие и процъфтяване могат да бъдат изведени от общите тенденции и поддържани винаги с отчитане на адаптивността им при верификация със средата. Това прави пътищата към процъфтяването, които съм се опитала да предложа, пресечна точка на две времеви перспективи, както и на реактивно и проактивно поведение в зависимост от спецификата на контекста, регулярно верифициране и промяна в краткосрочен план с цел дългосрочна оценка за висока индивидуална ефективност.

Компонентите на психичното благополучие и процъфтяването се определят от обща рамка на удовлетворени потребности и фактори, явяващи се техни предиктори. Личната себeregулация от своя страна е възможна и осъществима в конкретни жизнени сфери и за периодите спрямо възможностите, определяни от жизнената ситуация. Това разграничение на обективни и субективни фактори, дългосрочните планове и оценки и краткосрочните активности и балансът им са важни за оптималното обвързване на изследователските резултати с практическите тренинги и програмите за лична ефективност.

Равнища на изживявано щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване

Като цяло очакването беше равнището на психично благополучие да бъде високо съгласно предишни получени резултати и факта, че се определя и от вътрешни, и от външни предиктори, варира според използваните скали за измерване и дали има сравнение във времева перспектива и/или с референт. В трите срезови изследвания респондентите имат резултати със стойности над средното ниво за щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване, независимо от високата изразеност на отчетени преживявани негативни емоции. Позитивният афект е по-силно изразен от негативния и има значимо доминиране на оптимистичната над песимистичната нагласа. По отношение на значението на начина на измерване това е в известен дисонанс с отчетената по-силна изразеност на негативните спрямо позитивните емоции. Скалите имат в известна степен препокриващо се съдържание с тази разлика, че за позитивния и за негативния афект те съдържат и общи категории, освен трите негативни емоции тъга, страх, гняв; и трите положителни – щастие, радост и задоволство. При измерване на афекта добавените по-глобални категории: добри/лоши чувства, позитивни/негативни емоции и по-голям набор емоции очевидно наклоняват везните в по-благоприятна светлина в сравнение само с конкретното изброяване на познати емоции. Значение има и ефектът на реда в скалите – изброени последователно айтеми (при афективния баланс) или разбъркани с други айтеми, както е в профила ПАПСП. И в двата случая за по-важен намирам общия резултат – позитивните и негативните афекти и емоции са паралелни и могат да се изживяват едновременно. Това е важно от гледна точка, че негативните не потискат възможното преживяване на позитивните и може да се търси възможност за самостоятелното им ефективно управление с интервенции, насочени към намаляване и регулиране на негативните и стимулиране на позитивните.

В петкомпонентния модел на процъфтяване (позитивни емоции, ангажираност, положителни връзки с другите, смисъл и постижения) най-силно изразено е мястото на компонента смисъла в живота. Смисълът в живота и взаимоотношенията с другите са по-силно изразени от позитивните емоции, постиженията и ангажираността, но позитивните емоции са по-силно изразени от постиженията и ангажираността. Това може да бъде обяснено с факта, че постиженията и ангажираността са зависими от средата и възможностите в по-висока степен, а емоциите са свързани с тях.

При съпоставянето на резултатите с други страни не се отчита разлика в равнището на изживяваните позитивни емоции. По-ниски са стойностите в оценките за ангажираност и постижения, но по-високи за удовлетворе-

ността от взаимоотношенията и възприемания жизнен смисъл. Негативните емоции също се изживяват в по-висока степен в България, а оценката за физическото здраве е по-неблагоприятна в сравнение с другите страни. Всичко това потвърждава, че при измерването в една група в зависимост от използваните методи се определя и част от общия резултат. Особено ценен в приложен аспект резултат е, че общото ниво на психично благополучие се влияе от различни фактори, вътрешни и външни, които могат да се подкрепят и компенсират и така да се компенсират възможните дефицити в някои от сферите за сметка на други. Това открива поле за търсени интервенции.

Основно значение за процъфтяването има конкретният контекст. Предвид факта, че външната рамка определя модела на адаптация и значението, което хората придават на и намират в различните жизнени сфери. Очевидни за групата изследвани респонденти средата в България води до по-често преживяване на негативни емоции и не осигурява и подкрепя в достатъчна степен възможности за ангажираност и постижения. Това кара хората компенсаторно да придават по-високо значение и ценност на взаимоотношенията с другите и смисъла на живота в търсене на баланс.

Различната тежест, отдавана на компонентите на профила на процъфтяване, има значение на национално, както и на индивидуално ниво. Предвид субективната оценка на преживявано благополучие, хората се обръщат към различни вътрешни и външни стимули и се водят както от емоции, така и от когнитивни себerefлексии. Те преживяват, но и оценяват ситуацията си в рамката на обективирани външни фактори. Това е динамично и ситуативно, а ефективността може да стане по-висока при изграждане на нагласа за себerefлексия и активно адаптиране.

Очакването да се очертаят **различни стойности в оценките за изследваните концепти щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване** се потвърди. Трите измерения на психично благополучие – щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване – генерират различни категории асоциации, описващи субективното значение, което хората влагат в тях, което косвено разкрива различните им предиктори. Емоционалният и оценъчният компонент на психичното благополучие се влияят от различни групи фактори. По отношение на количествената оценка щастие е значимо по-изразено в сравнение с удовлетвореността от живота. Обяснението е във връзка с външните водещи предиктори. Важно е да се отбележи и взаимната им обусловеност и че процъфтяването е по-близко до оценъчния компонент, но свързан и с емоционалния.

Ролята на нагласата към осмисляне на вътрешния смисъл и различното съдържание, отдавано на емоционалния и когнитивния компонент на психичното благополучие, са ясно очертани. Доколкото щастие се предикти-

ра основно от вътрешни стимули, водещи за удовлетвореността от живота са и външните, и вътрешните стимули. От своя страна процъфтяването комбинира ефекта както на позитивните емоции, щастието и взаимоотношенията, така и ангажираността, постиженията и жизнения смисъл, които до голяма степен са обвързани със средата и качеството на живот. Подкрепено от сравнението с резултатите за други държави, този резултат води до извода, че с оглед поддържането на оптимален баланс, могат да бъдат разграничени нивата на емоционалните и когнитивните предиктори на психичното благополучие. Те могат да имат различни измерения като преживяване едновременно на позитивни и негативни емоции. Поддържането на баланса и процъфтяването, в частност на модела ПАПСР, може да се промотира в различни сфери, които се допълват помежду си и компенсират преживяваните дефицити във всеки от тях. Именно това е предлаганият път за намиране и поддържане на баланс и неутрализиране на негативите, които в този случай се подчертава, че те са свързани с външни фактори и тяхното въздействие. Хората могат да изградят умения за себегулиране и да придават по-висока или по-ниска субективна значимост.

Очакването за по-силна изразеност в зависимост от външни фактори също намери потвърждение. Субективната оценка за общо изживявано чувство на щастие и удовлетвореност от живота са по-високи при себеоценяване като цяло, отколкото, когато оценката се дава при сравнение с приятели. Глобалната оценка в случая е по-висока. От една страна, това е свързано с начина на измерване (съпоставяне във времева перспектива (с референт), както и в зависимост от себеотнасянето – в различни жизненни сфери и пряко социалните роли, които се възприемат субективно като възнаграждаващи или изискващи и поставящи отговорности.

Респондентите, които се оценяват като цяло, а не в различни роли и сфери на дейност, показват по-високи резултати. Тук има възможност за насочени действия. Оценката като цяло е по-положителна, но това е свързано с общата тенденция към отчитане на положителни събития и едновременно преживяване и на положителни, и на негативни емоции. Ако те бъдат отнесени към различни жизненни сфери, като нагласа може да се постигне положителен ефект – позитивите и активното осъзнаване на средата и на себе си да образуват отделни оценки, които се сумират, и аналогично на резултата за компонентите на процъфтяването да се балансират (не неутрализират) дефицитите. Това може да промени отчетената тук тенденция, при която социалните роли и асоциациите като субективно и лично значими се свързват основно с оценъчно-когнитивния компонент на благополучието и така ефектът да стане обратен. Потвърждение за този очакван ефект има и от резултатите, получени за оптимизма – колкото по-оптимистична е нагла-

сата в една от жизнените сфери, толкова по-оптимистична е и в останалите. Това може да се обвърже със значението на диференцирането на жизнените сфери, за което има потвърждение, че е ефективно (Bakracheva, 2019b).

Значение на щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването

Портретът на щастливия човек е този, който обича и е обичан, живее във вътрешна хармония и баланс, здрав е и изпълнен с радост. Това осигурява усещане за благополучие и благословеност, изживявана свобода и чувство на независимост. Щастливият човек усеща подкрепа, емпатия и топлина във взаимоотношенията си с близките. Морето, слънцето, пътуванията и парите, необходими вероятно за това, допълват реквизитите за щастие.

Портретът на удовлетворения от живота си човек го описва като постигнал личните си цели с чувство за успех, които му осигуряват вътрешен баланс и хармония. Удовлетвореният човек е намерил признание в обществото, поддържа добри взаимоотношения с другите, чувства любов и е здрав. Финансово стабилен е, преживява позитивни емоции, пътува и има ясен смисъл в живота. Отдава значение на средата и очакванията на другите, цени и свободното време и надеждата.

Портретът на процъфтяващия човек е на самоосъзнат и себerefлексивен, удовлетворен от кариерата си, изпитващ и даващ любов, с добро семейство, чувстващ се реализиран и здрав, доволен е от децата си. Той изпитва позитивни емоции, поддържа добри приятелства, живее в душевен мир и хармония, изпитва надежда, чувства се сигурен и стабилен, уважаван е и има усещане за пълнота и финансова стабилност.

Отчетната разлика е, че щастието в най-висока степен се свързва с вътрешни състояния и преживявания, докато удовлетвореността от живота се доминира от външните, следвани от вътрешните предиктори в асоциациите. От своя страна процъфтяването преди всичко е свързано с проактивна осъзнатост и себerefлексия и е обвързано с външни и вътрешни стимули. Удовлетвореността от живота и процъфтяването са по-близки по съдържание в сравнение с щастието. Щастието се черпи основно от вътрешни източници, което обяснява и по-високите му количествени стойности по скалата в сравнение с компонентите, черпещи стимулите си от средата (удовлетвореността и процъфтяването).

Същевременно всички измерения и компоненти на психично благополучие са взаимнообвързани и взаимнообясняващи се, което очертава полето на препокриване и възможността за взаимното им стимулиране. Това може да балансира липсата на някои от различните фактори, които ги предиктират. Съчетаването на хедонистичните и евдемонични аспекти, на краткосрочна-

та и дългосрочна перспектива, също е път към ефективната себерегулация и може да се постигне чрез усвояване на техники и най-вече чрез изграждане и поддържане на нагласа за себеосъзнаване и действие.

Очакването да има разлика в резултатите между групите попълнили въпросника, без да са имали и след като са имали свободни полета за асоциации предвид замислянето върху значенията и в зависимост от броя социални роли, които отчитат при определяне на субективните си оценки и влияние на нагласата към търсене на смисъл в живота срещу хедонизъм, се потвърди частично.

Малко са значимите различия, но във всички случаи и без значима стойност лицата без асоцииране на щастието и удовлетвореността от живота имат по-високи количествени показатели. Единствено за здравето оценките са по-високи, след като изследваните лица са мислили за значимите за тях жизнени въпроси.

Значими различия се установяват за общата скала за процъфтяване, като резултатът е по-висок при групата, която не е асоциирала значението на психичното благополучие. Това се отнася до отделните компоненти на процъфтяването жизнен смисъл и постижения и показва влиянието на осъзнатостта и насочването на вниманието към субективно значимите неща. В този оценъчен аспект на психично благополучие лицата са склонни да се самоопределят по-ниско след себerefлексия. Когато става въпрос за емоционалното благополучие и удовлетвореността от живота, не се наблюдава влияние на предварително генерираните асоциации. Последният резултат е и с препратка към високите стойности на щастие и удовлетвореност от живота в тази група респонденти.

Хората се влияят от рамката, в която се самоопределят и определят усещанията си и взаимодействието си със средата. Себerefлексията в най-висока степен е свързана с общия жизнен смисъл постиженията и възприеманата представа за процъфтяване. Обратно, по отношение на оценка на собственото здравословно състояние това очертава тенденцията хората да се оценяват по-високо, когато не мислят толкова за значимите неща в живота си – здравето е категория, което заема важно място в асоциациите и за трите концепта. Замислянето и фокусирането върху значимите сфери издига оценките на различно ниво от спонтанните реакции, които са с по-положителен знак. Тази връзка следва да бъде допълнително проследено особено предвид обратното отчетено влияние по отношение на оценката за здравето. Там предварителното фокусиране и мислене очевидно имат положителен резултат. Той е изразен най-общо със значението на насочената осъзнатост и ролята ѝ, но в зависимост от жизнената сфера и личните ресурси и средата. Това означава действия в посока начина на осъзнаване и приемане на възможностите

и на средата, за да бъдат намирани възможности, а не ограничения като част от проактивната нагласа и активно приемане.

Това намира потвърждение и в резултатите за асоциациите. Очакването за влияние на предварително генерираните асоциации, броя социални роли, в които респондентите се възприемат и мислят за себе си при даването на отговори и нагласата им към търсене на смисъл срещу удовлетвение върху психичното благополучие, се потвърди. Ролята на свободно генерираните асоциации – себerefлексията и нагласата към осъзнатост и фокус върху значими аспекти, въпрос, който заслужава по-дълбоко изучаване. Позитивните емоции и щастието не се повлияват от предварително генерираните асоциации. По отношение на емоционалното благополучие хората проявяват склонност да оценяват живота си положително. Това се отнася и до удовлетвореността от живота. Рационализирането и себerefлексивното осъзнаване са свързани с водещите жизнени сфери и най-вече с потвърждение на собствените усилия, влагани в средата. Този въпрос също трябва да бъде допълнително изследван с цел обвързване на себerefлексията и асоциациите с универсалните базови потребности, което може да доведе до редица заключения относно баланса на вътрешната и външната мотивация.

Като цяло очакванията ни се потвърдиха. Асоциациите, свързани с различните измерения на психичното благополучие, имат различно съдържание по отношение на щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване. От гледна точка на позитивните емоции, взаимоотношенията и щастието хората се водят от вътрешни стимули и следователно тяхното субективно възприемано щастие и преживявани позитивни емоции почти не се влияят от средата и контекстуалните фактори. Когнитивната оценка за качеството на живот, представена частично в удовлетвореността от живота и процъфтяването, е очевидна в свободно генерираните асоциации. Оценката на себerealизацията не може да се постигне без отчитане на рамката и на реалната среда, следователно хората се влияят от възможностите и ограниченията на директната среда и контекст и възприеманите възможности в тях. Това води до по-ниски резултати на декларирана удовлетвореност особено след като респондентите преди това са мислили по въпроса. Постиганията и жизненият смисъл се оценяват по-високо, след като човек се е фокусирал осъзнато какво значение имат те за него. Хората функционират в различните жизнени сфери по различен начин и емоциите и когнициите имат различна тежест във всяка жизнена сфера в зависимост от измеренията на психичното благополучие.

Това, което е важно да се отбележи, е, че хората както спонтанно, така и рационално могат да поддържат баланса си и психичното си благополучие

с отчитане на ролята на вътрешните стимули и значението, което отдават на външните фактори. Концептуализирането на психичното благополучие е едновременно комплексно и просто. Комплексността е свързана с много-дименсионалните измерения, обхващащи взаимодействащи си вътрешни и външни фактори. Тук на оперативното ниво може да се подчертае простотата – себerefлексия и активна осъзнатост на сферите, които могат да бъдат управлявани с цел поддържане на оптимално функциониране. Това може да бъде заложено в общата рамка на тренинги и програми за личностно развитие и ефективност.

По отношение на *жизнената нагласа за търсене на смисъл спрямо хедонистичното търсене* се оказва, че две трети от респондентите са с ориентация към търсенето на смисъл спрямо една трета, която поддържа основно хедонистична нагласа. Самата нагласата е свързана с удовлетвореността от живота и преживявания позитивен афект. Удовлетвореността от живота е по-висока при нагласа към търсене на жизнен смисъл. Тя води и до по-висок позитивен афект в сравнение с хедонистичната нагласа. Това потвърждава взаимната преплетеност между хедонистичното и евдемоничното, от една страна, както и че те взаимно могат да се подкрепят. В приложен план тяхната ефективност може да се потърси в дългосрочна перспектива (евдемонични търсения) и в краткосрочна (хедонистична) перспектива. Интерпретирането им може да осигури както усещане за изживяване на момента и времеви континуум, така и цел, която да осмисля пътя на себеразвитие. Това се подкрепя напълно и от резултата за очакваното влияние на себеоценката като цяло и *спрямо различните и брой себerefлексирани социални роли*.

В най-голяма степен респондентите се описват с множество социални роли, които се отнасят главно до семейни/приятелски и партньорски и по-малко до професионални и лични. В себепределенията доминират утвърдените социални категории „майка“, „приятел“, „партньор“ и т.н. с превес над себепотвърдителните (креативен). Най-често използваните определения са свързани с категории, приети за описване на личности. Използвани са и метафори и сентенции.

Очакването беше социалните роли да са свързани с процъфтяването, както и с майндфулнес. Въпреки първоначалното очакване диференцирането на социалните роли да е свързано с по-високо изживявано чувство на благополучие, се очерта интересен резултат. По отношение на майндфулнес като обща нагласа стойностите са по-високи, когато човек се оценява като цяло, а не спрямо различните социални роли, в които се вижда. По отношение на диспозиционния майндфулнес, където се измерват основно поведения, ситуацията е противоположна – колкото повече разграничават

различните си социални роли и роли състояния респондентите, толкова по-висок е диспозиционният им майндфулнес. Оптимизмът към академичното представяне и себеоценката също са по-високи при себевъзприемане като цяло. Себеоценяването и себerefлексията в различни социални роли води до по-висока тревожност, използване на копинг стратегията отричане, емоционално вентилиране, избягващ копинг и самообвинения. Може да се допусне, че това е свързано с възможното прекомерно мислене, от една страна, и отричането на повече негативи при наличието на повече социални роли и съответно рамки за сравнение, от друга. Това се подкрепя и от по-високата степен на дисфункционално мислене, което води в тази посока – на изкривени перцепции. Във всички случаи остават предположение и будят интерес към следващо проучване с цел откриване на значимостта и себerefлексията в различни роли. Значение на резултат има, че в описаните социални роли водещ е социалният, а не личният себеописателен елемент, което води до предположението, че се възприемат не компетентността и автономността, а очакванията и отговорностите за изпълнение на ролите.

В случая „социална роля“, за разлика от диференцирането на жизнените сфери, което има положителен ефект, има отрицателно влияние. Едно от възможните обяснения е именно контекстът на разполагане на аз-а в междуличностните отношения, където ще бъде оценяван и което е свързано с очаквания, атрибутирани към социалните роли от страна на другите или към различните жизненни сфери (професия, приятелски кръг, семейство и др.), където водещи са аз-ът и личните интереси. В тази линия може да бъде полезно включване в нагласата на себеоотносянето в балансирана рамка на взаимоотношенията аз–другите, за да не се получава свръхкритичност и еднозначност, каквато може да бъде допусната тук.

Очакването смисълът на живота и търсенето на жизнен смисъл да имат взаимовръзка с щастието и удовлетвореността от живота се потвърди частично и с интересен ефект. **Психичните потребности** (автономност, компетентност и свързаност с другите) също се потвърди, че имат връзка с емоционалния и когнитивния компонент на психичното благополучие.

Търсенето на жизнен смисъл е по-изразено в сравнение с наличието на жизнен смисъл. Наличието на жизнен смисъл има отрицателна връзка с психичното благополучие. Това илюстративно означава, че поддържането на смисъла без верифицирането и актуализирането му спира развитието и намалява усещането за компетентност. Резултатите подкрепят, че наличието и търсенето на жизнен смисъл са свързани, но различни конструкти. От друга страна, поддържането на направени избори и спирането на търсенето

на нови, верифицирането и разширяването на старите, не води до усещане за ефективно функциониране на индивида и илюстративно спира развитието в някои случаи.

Очевидно за тази извадка поддържането на позиция на търсене и динамиката са по-адаптивни в сравнение с поддържането на стабилни избори, каквито вероятно отсъстват, за психичното благополучие. Търсенето на жизнен смисъл се очертава до голяма степен като самостоятелен процес – то няма връзка с копинг поведенията, удовлетвореността от живота, щастието, резилийнса, свързаността. Единствената отчетена връзка е с компетентността. Това потвърждава ситуативния и компенсаторния му характер на поява, когато има нужда, и че подкрепата му има значение за стимулиране на усещането за личен контрол. Емоционалното и когнитивно благополучие се предиктират от различни фактори, в частност от смисъла. Във всички резултати се очертава негативното влияние на поддържането на намерения смисъл. Това може да се дължи и на статичността на изборите, която спира развитието, както и на липсата на подкрепа при верифицирането на смисъла. Ако той е вътрешно удовлетворителен, но не се подкрепя от средата, това също е предпоставка за дисонанс и неудовлетвореност. Този въпрос следва да бъде изучен допълнително.

Важно е да се отчете общата тенденция – в момента адаптивно е търсенето и верифицирането на смисъла в живота, а не придържането към статични избори. Нещо повече, в момента средата очевидно не подкрепя жизнените избори и придържането към избрания смисъл в живота оказва отрицателно въздействие върху психичното благополучие.

Базовите психични потребности и резилийнсът са по-високи при проява на проактивен копинг, рефлексивен копинг, стратегическо планиране, като влияние има само проактивния копинг. Това е още едно свидетелство за ползата от изграждане на нагласа и умения за изпреварваща подготовка и трупане на ресурси за поддържане на личната ефективност и функциониране. Изграждането на нагласа за проактивно поведение може да осигури удовлетворяване на базовите психични потребности и да повиши устойчивостта, изразена в резилийнса.

Психичните потребности също могат да бъдат част от насочените интервенции и тренинги – осъзната насоченост към удовлетворяването им в различни жизненни сфери, в зависимост от възможностите, предоставяни от средата, осигурява усещането за стабилност и контрол върху живота. От гледна точка на интервенциите това очертава посока към подкрепа на приемане на несигурността като откриваща неясни момента възможности, а не криеща само неизвестност и превръщането на тази позиция в нагласа за проява на гъвкавост.

Очакването за очертаване на най-адаптивните и предпочитани копинг стратегии се потвърди. Проактивният копинг е значително по-изразен от рефлексивния, стратегическото планиране, превантивния копинг, търсенето на инструментална и емоционална подкрепа и избягващия копинг. Рефлексивният копинг има значими разлики и е значимо по-изразен в сравнение със стратегическото планиране, рефлексивния копинг, търсенето на инструментална подкрепа и избягващия копинг. Избягващият копинг е значително по-слабо изразен от стратегическото планиране, превантивния копинг, търсенето на инструментална и емоционална подкрепа.

Проактивният копинг се очертава като водещо предпочитание и силно положително свързан с удовлетвореността от живота и щастието, резилийнса, автономността, компетентността и свързаността. Важно е да се отбележи силната отрицателна връзка с наличието на жизнен смисъл. Това е в подкрепа на заключението, че превантивният копинг се използва, когато е необходим, а когато доминиращ е намереният жизнен смисъл, той е неефективен и следователно ненужен. Проактивното поведение, както и гъвкавостта, а не следването на лични избори, които не се подкрепят от средата и е вероятно да не изпълняват предишната си функция, водят до по-висока удовлетвореност от живота.

Превантивният копинг, търсенето на инструментална и емоционална подкрепа нямат връзка с психичното благополучие. Тези стратегии са защитни и вероятно в по-висока степен ситуативни, отколкото лично предпочитани стратегии и стремеж към изпреварващо поведение.

Избягващият копинг има положителна връзка с наличието на жизнен смисъл, което подкрепя позицията, че когато човек има намерен смисъл, е по-вероятно да го пази и да остане статичен и избягващ. Негативният момент е в това, че избягващият копинг има силна отрицателна връзка с удовлетвореността от живота, щастието, резилийнса автономността, компетентността и свързаността.

Като цяло копингът има значимо влияние върху удовлетвореността от живота и щастието, като единственият самостоятелен ефект е на проактивния копинг. В допълнение на значението на изпреварващото поведение е и фактът, че проактивните копинг стратегии влияят върху намерения жизнен смисъл, резилийнса, автономността и компетентността отново със самостоятелен ефект единствено на проактивния копинг. Единствено по отношение на свързаността с другите самостоятелен ефект намират и рефлексивният и превантивният копинг. Следва да се отбележи обратният ефект на превантивния копинг, който намалява чувството за свързаност. Проактивният и рефлексивният копинг водят до по-силно чувство за свързаност. Свързаността се подкрепя от проактивния и рефлексивния копинг и по-малко превантивен копинг.

Така проактивният копинг е предиктор на удовлетвореност от живота, щастието, автономността, компетентността и свързаността като базови психични потребности. Превантивният копинг няма такъв ефект. Избягването има отрицателно влияние върху психичното благополучие. Проактивният копинг се очертава като най-ефективен и подкрепящ емоционалното и когнитивното благополучие.

Мястото и значението на проактивния копинг подкрепя идеята за стимулирането и научаването му. Проактивният копинг е насочен към бъдещи поведения преди настъпването на стресиращи обстоятелства. Така той осигурява готовност за справяне с бъдещи събития при настъпването им.

По отношение на реактивните копинг стратегии отчетените резултати показват, че активният копинг е значимо по-силно изразен от избягващия, а нагласата към приемане е значимо по-силно изразена от активната. Това прави необходимо едно важно уточнение относно активността с резервата, че скалите за измерване на нагласата към приемане са с ниска надеждност. Важно за отчитане в тази линия е специфичният ефект на средата, която определя възможностите за избор и действия. Изразеността на приемането показва именно ефекта на контекста – когато директната активност не е възможна, активното приемане се очертава като най-ефективна и адаптивна стратегия на реактивна себерегулация.

Относно копинг поведенията себеразсейване, планиране и активно решаване на проблема са с най-силна изразеност, а най-слабо изразени са емоционалното вентилиране и поведенческата дезангажираност. Всички различия са значими, с изключение на водещите страни, които са с еднаква степен на изразеност.

Активният копинг е значимо по-силно изразен от избягващия, а нагласата към приемане е значимо по-силно изразена от активната нагласа. Това подчертава спецификата на активността – тя е ситуативно обусловена. Търсенето на емоционална и инструментална подкрепа, които представляват активен копинг конкретно в тази извадка, се отнасят към избягващия копинг. Самите стратегии са свързани с по-високо самообвинение. Вероятно за тази група изследвани лица търсенето на подкрепа цели верифициране на правотата, а не намиране на ново решение или приемна.

Важен момент е, че нагласата към приемане може да е цел на интервенциите. Тя е свързана и със стимулирано изграждане на насочена осъзнатост и себerefлексия.

По отношение на реактивните стратегии отчетените връзки могат да бъдат използвани и самостоятелно – за стимулиране и промотиране на тези от тях, които тушират водещите до намаляване на психичното благополучие. Научаването на нови стратегии и разширяването на набора копинг по-

ведения посредством осъзната себerefлексия и поведение може да осигури избора на насочено търсене на най-адекватните за всеки един момент.

Очакването **демографските променливи да нямат значимо влияние** се потвърди. Самостоятелните ефекти на демографските променливи са слаби и частични. По отношение на заетостта: колкото по-висока е ангажираността – едновременно учене и работа – толкова по-щастливи са хората в сравнение с тези, които са безработни и не учат. Безработните, които не учат, са и със значително по-ниска ориентация към търсенето и поддържането на смисъл като житейска нагласа. За интимната сфера семейните са по-щастливи от тези, които живеят с други хора или съжителстват с партньор без брак. Живеещите с други и в кохабитация изпитват повече негативен афект в сравнение със семейните и живеещите сами. Афективният баланс е по-висок при живеещите сами и семейните спрямо живеещите с партньор и други.

Тези, които определят доходите си като над средните, са по-щастливи и удовлетворени от живота си. Всички тези резултати са потвърждение на вече отчетени.

Субективната оценка на доходите разкрива, че тези, които оценяват доходите си като по-ниски от средните, по-често прибегват до избягващ копинг. При тях са по-разпространени дисфункционалното мислене е и диспозиционният майндфулнес, по-изразена е социалната тревожност и те се самообвиняват в по-висока степен. В другия полюс – оценяващите доходите си като над средните – са с по-висока себеоценка и по-оптимистични, че могат да постигнат целите си в партньорството и свободното време.

Възрастта също отбелязва частично влияние – колкото по-висока е възрастта, толкова по-високо е субективното чувство за щастие, а лицата над 40 г. са процъфтяващи в по-висока степен. Те имат и по-висока степен на когнитивно-афективен майндфулнес, по-оптимистична нагласа към справяне със семейството, по-насочени са към действия, имат по-висока само-оценка. Те имат по-изразена нагласа към приемане и по-склонни да се обърнат към религията като копинг и като цяло са по-активни в поведението си. Социалната тревожност, обратно – е най-висока при младежите до 30 г. Те са значително по-склонни да ползват поведенческо дезангажиране като предпочитана копинг стратегия.

Единственият отчетен ефект на пола е върху щастието, което е отчетено в едно от изследванията – жените изживяват по-високо чувство на щастие в сравнение с мъжете. Те споделят повече оптимизъм в сферата на интимните отношения и по отношение на семейството и са по-склонни да потърсят емоционална и инструментална подкрепа, както и са по-склонни да използват отричането като защитно поведение.

Местожителството оказва влияние върху насоченото осъзнато внимание и търсенето на емоционална подкрепа. Живеещите извън София са с по-изразено диспозиционен майндфулнес и по-ниско търсене на емоционална подкрепа. Това е възможно да се дължи на динамиката в начина на живот и възможностите, които ежедневието предоставя.

Наличието/липсата на хоби има ефект върху процъфтяването, когнитивно-емоционалния майндфулнес, надеждата, свързана със социалните отношения, нагласата към действие и копинг поведенията саморазсейване, поведенческо дезангажиране, планиране и активно решаване на проблема. Упражняването на хоби води до по-изразена нагласа към действие, по-високо себепознание, повече планиране и активно решаване на проблема и намалява поведенческата дезангажираност.

Съвкупно демографските променливи обясняват до 7% от дисперсията в трите изследвания. Предпоставка за процъфтяване е опитът, трупан с годините, както възприеманата възможност за посрещане на базовите потребности, което зависи от доходите и поддържането на хоби като приятно занимание, подкрепящо активната жизнена позиция и възприемания контрол върху живота. Това се подкрепя и от ангажираността – колкото повече са изпълняваните дейности, толкова по-широк е кръгът за намиране на ресурси за поддържане на психичното благополучие.

Демографският портрет на човека с високо психологично благополучие го описва като семеен, ангажиран с повече от една постоянна дейност, който определя доходите си като над средните, навършил е 40-годишна възраст и има хоби.

Демографският портрет на човека с ниско психично благополучие го описва като определящ доходите си под средните, под 40-годишна възраст, с по-изразена социална тревожност, живеещ сам, склонен към автоматизирани действия и по-силно изразена хедонистична нагласа спрямо търсене на смисъл и с по-висока степен на дисфункционално мислене.

Очакването **процъфтяването да е свързано с майндфулнес като диспозиция, емоционално и когнитивно насочено себеосъзнаване и цялостна нагласа, както и от дисфункционалното мислене, самооценката и оптимизма**, се потвърди частично, като всички отчетени корелации са логични. Щастието е по-високо при по-високи удовлетвореност живота, позитивен афект, афективен баланс, оптимизъм, процъфтяване и компонентите му: смисъл в живота, връзки с другите и постижения и позитивни емоции, ангажираност и здраве; и по-ниска степен на изживяван негативен ефект, самота, негативни емоции и песимизъм. Това е свързано в личен аспект с усвояване на умение за себепознание и себепознание и потвърждава влиянието на контекста.

Удовлетвореността от живота е по-висока при изживявано чувство на щастие, позитивен афект, оптимизъм, процъфтяване (позитивни емоции, ангажираност, връзки с другите, смисъл и постижения), както и по-добро здраве, и по-ниска при негативен афект, самота, негативни емоции и песимизъм.

Високият позитивен афект е свързан с по-високо чувство на изживявано щастие, удовлетвореност от живота, афективен баланс, оптимизъм, нагласа към търсене на смисъл, процъфтяването и всичките му компоненти и добро здраве и е по-нисък при високи негативен афект, негативни емоции и песимизъм.

Оптимизмът е свързан с по-нисък изживяван негативен афект, негативни емоции и песимизъм и е по-висок при повече изживявано щастие, удовлетвореност от живота и позитивен афект, изразена нагласа към търсене на смисъл в живота и процъфтяване с всичките му компоненти и добро здраве.

Нагласата към търсене на смисъл спрямо хедонистични преживявания има връзка с позитивния афект (който се формира и хедонистично, и евдемонично), оптимизма, здравето и компонентите позитивни емоции и ангажираност в модела ПАПСП.

Компонентите на процъфтяване са свързани помежду си, както и с щастието, удовлетвореността от живота, оптимизма и афективния баланс.

Колкото по-дисфункционално е мисленето, толкова по-нисък е активният копинг и преодоляването на трудностите, по-песимистична е нагласата към развитието на нещата във всички значими сфери от живота и по-ниска е самооценката. Колкото по-изразени са когнитивните изкривявания, толкова по-избягващо е копинг поведението, по-висока социална тревожност и липсата на осъзнато насоченото внимание. Въпреки самостоятелната проява на позитивен и негативен афект, връзките показват и противоположните им изражения, откривайки възможност за търсене на баланс. Позитивните емоции като по-временни могат да бъдат използвани успешно за повишаване на психичното благополучие като цяло, процъфтяването и компонентите му. Въздействието чрез отчетените връзки може да се потърси и върху традиционно определяните като устойчиви нагласа оптимизъм/песимизъм и самооценка, които също видимо търпят промени.

Колкото по-висока е когнитивната и емоционалната себепознание, активният копинг и процъфтяването и възрастта и колкото по-малко е избягваният копинг, толкова по-висока е цялостната осъзнатост. Процъфтяването е по-високо при оптимистичен поглед върху значимите жизнено сфери, нагласа и поведение на осъзната насоченост, активни копинг стратегии и управление на стреса и самоефективността. Диспозиционният майндфулнес е по-висок, когато липсва нагласата на осъзнатост, когнитивното и емоцио-

нално осъзнато насочено внимание, обща склонност и нагласа към приемане, както и ниска степен на готовност за действие и при ниска самооценка. Когнитивният и емоционален майндфулнес има положителна връзка с нагласата на осъзнатост и себerefлексия и изживяване на момента, както и с нагласата към приемане и активност и високата самооценка. Нагласата към действие е по-висока при ниско изразена нагласа за живот на автопилот, висока насочена себеоосъзнатост, приемане и висока самооценка. Себеоценката е взаимосвързана с насочеността към приемане и действия, себerefлексията и отчитането на момента. Оптимизмът е свързан във всички жизнени сфери – колкото по-позитивни са очакванията в една, толкова по-позитивни са те и в останалите жизнени сфери. Активният и избягващият копинг имат положителна връзка помежду си, което показва, че водеща е осигуряваната от тях адаптивност. Активният копинг има положителна връзка с оптимизма.

Процъфтяването е свързано с оптимизма и активното осъзнаване и копинг. Насочената осъзнатост също е по-висока при по-активните копинг стратегии. Осъзнатостта е свързана и с по-висока самооценка. Подкрепата за повишаване на личната ефективност е стимул за оптимизма и активния копинг, което е свързано с процъфтяването.

По отношение на **отчетените предиктори**, високият позитивен афект, изразеният оптимизъм и нагласата към търсене на смисъл в живота водят до процъфтяване. Чувството за процъфтяване нараства при ниска социална тревожност и висока нагласа към приемане. Стимулира се от нагласата към активност, себerefлексия и осъзнатост, висока самооценка и преживяване на момента.

Субективно възприеманото чувство на щастие се повишава вследствие на по-често преживявани позитивни емоции и по-малко негативни емоции и поддържана оптимистична нагласа. Щастието е по-високо, когато са висока удовлетвореността от живота и резилийнса.

Удовлетвореността от живота нараства в резултат на повече преживявани позитивни емоции, отсъствие на негативни емоции и състояние на процъфтяване. Тя се повишава вследствие на използван проактивен копинг и изживявано чувство на щастие, когато няма твърд поддържан жизнен смисъл.

Самите концепти „процъфтяване“, „щастие“ и „удовлетвореност от живота“ са свързани, но самостоятелни и не влияят един на друг. Това се обяснява и с различното им съдържание – насоченост към вътрешните фактори в емоционален и евдемоничен спектър, както и поради заложените променливи, образувани от айтемите с конкретна теоретична насоченост. Потвърждение за това е, че нагласата към осмисленост е предиктор на процъфтяването, но не и на щастието. Оптимизмът, който е предиктор на процъфтяването и щастието, не попада в модела, обясняващ влиянието върху

удовлетвореността от живота. Това се отнася и до нагласата към търсене на смисъл. Удовлетвореността от живота, измервана в тази концепция, се отнася до оценка на резултата, което обяснява липсата на влияние на самата нагласа. Ако има влияние, то е като част от оценката на резултата. При удовлетвореността от живота само се отбелязва взаимно влияние – процъфтяването е предиктор със самостоятелно значение. Влиянието на позитивния и негативния афект вероятно се дължи на това, че те също са резултативни и свързани с оценката.

Предиктори на емоционалното благополучие са удовлетвореността от живота и резилийнса, а на удовлетвореността от живота – щастието, проактивният копинг и наличието на жизнен смисъл. Това е потвърждение, че емоционалният и когнитивният компонент на психичното благополучие са взаимосвързани и взаимнообулавящи се, но също така и влияещи се от различни предиктори. За оптималното функциониране следва да се отчитат както хедонистичните, така и евдемоничните потребности и търсения, които само в съвкупност осигуряват усещане за баланс и благополучие.

Предиктори на нагласата майндфулнес са когнитивната и емоционалната осъзнатост и себerefлексия, изразеният активен копинг и ниската степен на избягващия копинг и възрастта.

Очакването ни процъфтяването да е свързано/да се влияе от майндфулнес като диспозиция, емоционално и когнитивно насочено себеоосъзнаване и цялостна нагласа, както и от дисфункционалното мислене, самооценката и оптимизма, се потвърди частично. Колкото по-дисфункционално е мисленето, толкова по-нисък е активният копинг и преодоляването на трудностите, по-песимистична е нагласата към развитието на събитията във всички значими сфери от живота и по-ниска е самооценката. Колкото по-изразени са когнитивните изкривявания, толкова по-избягващо е копинг поведението, по-високи са социалната тревожност и липсата на осъзнато насоченото внимание.

В допълнение е и отчетената негативна връзка на дисфункционалното мислене, което води до нарастване на социалната тревожност, а тя от своя страна се отразява на самооценката. Специално по отношение на дисфункционалното мислене трябва да се отбележи и много слабата му изразеност при изследваните лица. Вероятно то е лукс, свързан с избягващия копинг, който е неефективен в процеса на себерегулация.

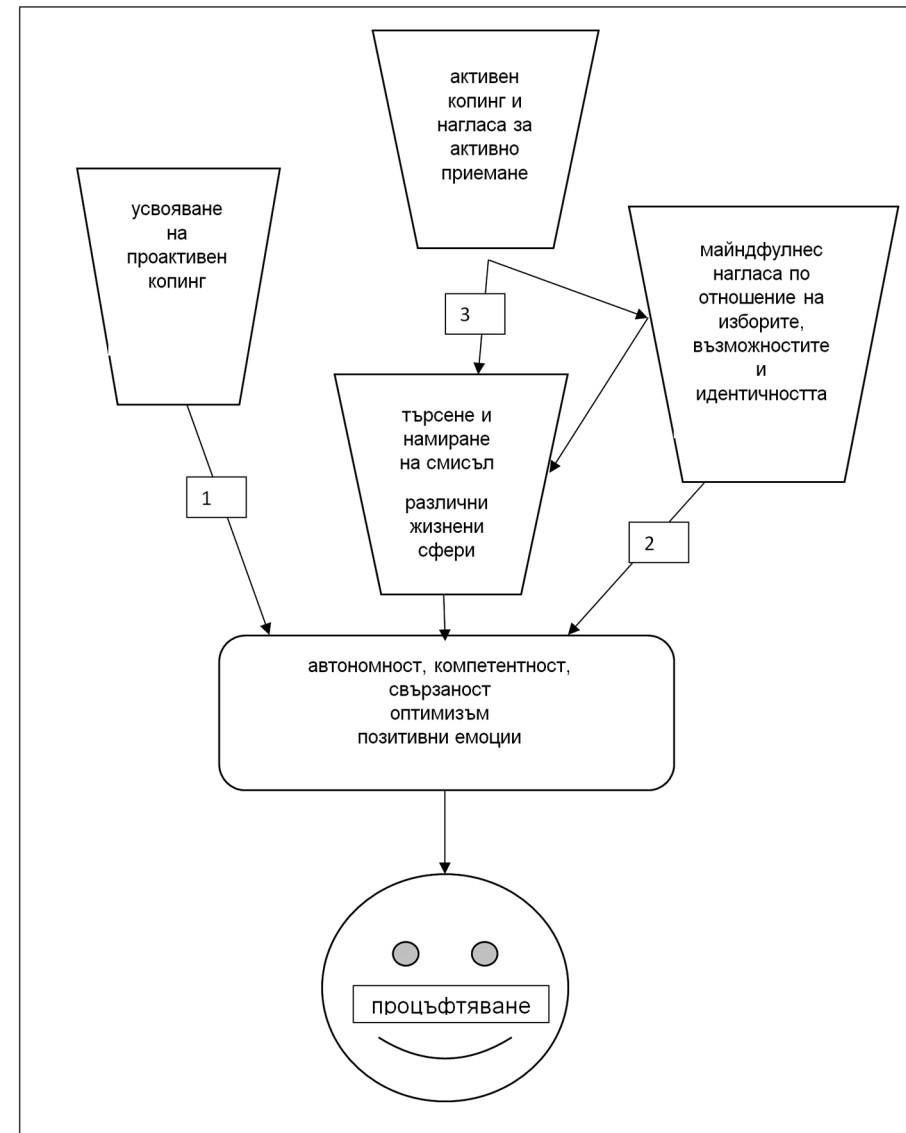
Ефективните интервенции следва да бъдат насочени в посока изграждане на нагласа и умения за повишаване на позитивния афект, търсене на смисъл, стимулиране на активността и активно приемане; използване на проактивен копинг и намаляване на негативните емоции и социалната тревожност и овладяване на дисфункционалното мислене.

Пътищата към процъфтяването

Като обобщение на отчетените взаимовръзки и влияния представям пътищата към постигане на процъфтяване (фиг. 21). Пътищата са чрез:

1. Усвояване на проактивни копинг стратегии, които удовлетворяват психичните потребности от автономност, компетентност и свързаност (в общ план дават сигурност и контрол) и така стимулират щастие, удовлетвореността от живота и процъфтяването като изпреварващо поведение
2. Изграждане на майндфулнес като насочена себerefлексия и осъзната нагласа за активно приемане в когнитивен, емоционален и поведенчески аспект (себепознание, себеприемане и себеизразяване), което е свързано с по-висока степен на приемане и активност и може да се развие в конкретни жизнени сфери, за да се осигурят повече възможности за намиране на ресурси и контрол. Самите сфери и социалните роли в тях (и свързаните с това оптимизъм и възможности) също могат да бъдат насочени към аз-а, а не към външни, което също води до повишаване на удовлетвореността от живота, щастие и процъфтяването, вместо възприемани очаквания и изисквания (външна мотивация).
3. Изграждане на активна нагласа към приемане като специфичен копинг, който е най-адаптивен и осигурява гъвкавост дори когато средата не осигурява директна възможност за активно решаване на проблема. Осъзнатостта, приемането и намирането на възможности въпреки ограниченията осигурява различна нагласа към света и възможности за себерегулация, приемане на несигурността и чувство за личен контрол.

Възможностите за интервенции могат да се потърсят в учебна, организационна, индивидуална и групова среда с помощта на различни арттехники за съкращаване на времето и увеличаване на ефективността. Фототерапията, която осигурява възможности за смисляне, преживяване и действие, е един от много подходящите методи за целта (вж. Бакрачева, 2019, Бакрачева и Манолов, 2019). Заснемането на ситуация – интерпретирането и превръщането ѝ в цел, преживяването и поведението в резултат на това дава неограничени възможности за гъвкаво ситуативно приложение.



Фиг. 21. Пътища към процъфтяването

Ситуативността и субективните възприятия остават в рамката на общите тенденции, което дава основните пътищата към процъфтяването да се разглеждат като универсални с възможност за акцент и адаптиране спрямо индивидуалните предпочитания и възможностите. Именно по тази причина смятам, че артподходите имат широка приложимост поради мотивирацията и неинвазивен начин на възприемането им, и конкретно на фототерапията. Те

са едновременно проективни и удовлетворяват потребността от контрол и справяне, а проактивно осигуряват вътрешни ресурси. Грите пътя могат да бъдат конкретизирани в различни жизнени сфери и роли, като по този начин се осигури по-голяма възможност за използване на конкретните параметри, в които хората да отнася мислите, чувствата и действията си. Фокусирането има за цел идентифицирането на възможностите и използването им по проактивен начин с достатъчна повтаряемост, за да се превърне в нагласа – проактивен майндфулнес.

В чисто приложен план идеята може да се представи като кратко описание, в което всеки да намери своята индивидуална форма на решение.

Проактивен майндфулнес или изкуството на насочена себеосъзнатост и активност или ако би бил материал за медитацията, заглавието би било сензационно: Разкрита е рецептата на щастието

В забързаното ежедневие говорим, докато мълчим, мислите препускат, преди да можем да ги осъзнаем и изкажем, нямаме време да се огледаме и да чувстваме. Същевременно сме под пресата да бъдем динамични и успешни и под натиска на разнопосочен информационен поток, а нищо не се е променило в изконните стремежи и базовите потребности на хората, откакто свят светува. Затова накратко: Има ли начин да съчетаем ежедневието с мотивацията, духовните си ценности и да не губим мечтите си, едновременно в това, материализирайки ги в цели? Да бъдем и в материалния свят, и духовния? Отговорът е кратък: Да.

За да се развиваме и да се чувстваме пълноценни, ни е необходима вътрешна, собствена, лична цел. Тя е индивидуална, непозната и понякога безсмислена или неразбираема за другите, но наша. Мечтите, надеждата, са това, което ни поддържа живи в дългосрочен план. Мечтите обаче трябва да намерят съдържателно отражение в материалния свят, познатия, измеримия. Това става във вид на цели – конкретни, ясни, които на свой ред ни показват пътя за постигането и движението напред. Поддържайки живи мечтите си, не губим надежда. Имайки план за постигането им, разпределен по години, месеци и седмици, е начинът ни едновременно да съхраним красотата на възжеланията и мечтите, но да ги пренесем и в някаква степен в реалния свят. В противен случай рискуваме да се изгубим в абстрактността и непостижимостта на имажинерното, оставайки неосъществени и неудовлетворени.

Материализирането не означава непременно количествено измерение, напротив. То не накърнява красотата на трепета и възбудеността, но пък ни дава отговор как и защо са важни мечтите ни. Как и Кога можем да се доближим до тях? Какво ни е нужно? Кой може да ни помогне? Какво ще ни доближи? Множество „К“-та, които ни подхранват надеждата,

защото ни показват пътека, по която да поемем. По този начин едновременно пазим светлината в тунела, като сами задаваме посоката. Понякога криволичеща, често с препятствия, но подсъзнателно имаме усещането, че от нас зависи поне това да вървим. Въпреки, През и Заедно с трудностите.

Освен тази обща рамка на евидемичното благополучие или цел, смисъл и усещане за тях това, което е не по-малко важно, за да не изгубим мотивацията си по пътя, да не настинем и да не се разболеем, когато незащитени, вървейки по пътеката, ни брулят вятър и сняг, ни е необходима ежедневна храна. Храната през сетивата, която е животелна и спасителна като реалната храна и вода, които консумираме. Петте сетива и това, което получаваме през тях, са познатите наричани „малки неща“ в живота. Малки, но животоподдържащи. Те ни дават именно усещането за момента Тук и Сега. Предпазват ни от вторачването в миналото, със съжаление или любов, но откъсвайки ни от времевата перспектива минало – настояще – бъдеще. Предпазват ни и от отлаганията и лишенията заради това, което предстои утре. Тайната и магията на Мига. Съхраняването или концентрирането на миналия опит и грешки и плановете за бъдещето през призмата на Сега. Прозаичните на пръв поглед усещания и удоволствия, или хедонистичният аспект на благополучието, са в това, което виждаме, вкусваме, вдъхваме, докосваме, чуваме днес. Тази храна на сетивата ни възвръща баланса между бързана, мислене, стрес, желания, копнежи... и всичко останало.

Теорията за процъфтяването включва пет основни съставки – позитивни емоции, ангажираност, положителни връзки с близките и околните, смисъл в живота и постижения. Тя в най-висока степен определя нуждата от усмивки, които са здраве, значението на близките и тяхната подкрепа, наличието на занимание, което ни поглъща до степен да изгубим представа за времето, смисълът, който намираме в нещата, които вършим и нуждата от това да виждаме завършек, резултат от действията си. Тези съставки могат да бъдат реализирани и осъществени в различна степен и в различни моменти, но всяка една подкрепя останалите и е част от общото ни чувство за психично благополучие. Те обхващат както удоволствието и ежедневието, така и метанивото на вътрешен смисъл и посока. В тази връзка идеята за майндфулнес не е в традиционния смисъл на медитацията, а като насочено активно себerefлексивно, изкуството да осъзнаваме всяка една от съставките, сами себе си в отделните моменти и аспекти и да реагираме спрямо себеусещането си. Това е основата на „рецептата“.

Предложената стъпка към промяна на личната нагласа е лесна и важна и цели да отвори вратичка и да захранва с ресурси и готовност следва-

ците стъпки, които от само себе си произтичат след това. Предложениите 15 минути се базират на резултатите и заключенията на проучванията както в глобален план, така и в специфичните условия в България. Българският парадокс, както го определям, е в това, че хората могат едновременно да бъдат Неудовлетворени от живота си, но Щастливи. Това ни отличава от останалите нации, където двата компонента вървят ръка за ръка – хората са нещастни и неудовлетворени или щастливи и удовлетворени. От гледна точка на процъфтяването ние сме със значително по-ниско усещане за смисъл в живота, постижения и ангажираност. В допълнение, изживяваме и повече негативни емоции от останалите нации. Това обаче се компенсира от повечето положителни емоции и ценност, която поставяме върху взаимоотношенията и това, което те ни носят, и смисъла на живота, който ценим повече.

Разковничето – 15 Minutes ®

Важно е да имаме цел. Важно е да имаме хоби. Те ни крепят и водят напред. Какво обаче правим ежедневно, за да поддържаме и презареждаме батерията си? Това, което е лесно, приятно и не струва пари. 15-минутните награди, които си даваме. Нашите 15 минути, които Съзнателно отделяме за зареждане. 15 минути на ден, които посвещаваме на слушане на любимата музика, „безсмислен“ разговор, разходка, аромата на кафето... Тайната на работещия момент на 15 Minutes ® е в два аспекта в психологически план. 1) Че съзнателно сме отделили тези 15 минути за себе си, за да се почувстваме по-добре. 2) Че правим нещо лесно и приятно, което не ни удря по джоба. 3) Че отделяме време за себе си тук и сега и така подсъзнанието ни получава директното послание, че контролираме живота си, нещо, което на практика отсъства в живота почти изцяло. Така с нещо „малко“ постигаме „много“ от обективна гледна точка. Удовлетворяваме базовата си потребности от контрол. Даваме си базовото чувство на посока. Създаваме позитивна нагласа – има проблеми, но те не зависят само от нас. От нас зависи обаче изцяло баланса ни. Как приемаме нещата, доколкото се чувстваме подхвърляни от съдбата и кое виждаме, че има смисъл. Усмивката, любовта, моментът. Тези 15 минутни награди ни дават силите да продължим напред към „важните“ цели. Хранят ни и ни поддържат мотивацията.

Още по-важно е, че отделяйки един месец за съзнателно „упражняване“ на 15 Minutes ®, впоследствие това се превръща в нагласа и започваме да го правим автоматично. Това на свой ред променя в по-балансирана посока възприемането на живота. Отново сме с проблеми и в стрес. Това обаче не ни събаря, защото имаме идеята за справяне и ресурсите да вървим напред.

Не отричаме, не бягаме. Напротив. Спираме за 15 минути, за да продължим с нови сили. Така се спасяваме, доколкото е възможно от стреса. Поддържаме вътрешната си хармония и се ядосваме, но по-спокойно.

Не е вълишебна или еднозначна рецепта. В тези 15 минути е индивидуалността им – всеки от нас ги запълва по свой начин, в различни моменти и дни. Универсалното е в 15 минутни награди като метафора. Смисълът на поддържането на времевата перспектива, оценяването на момента. С отчитане на миналото и бъдещето, но без изпадане в техния плен. Осъзнаването на слабостите ни и предизвикателствата пред нас без драматизиране и предаване. Припомняне във всеки момент на истински важните неща в живота – здравето и любовта, усмивката, които ни дават възможност да имаме смисъл и посока. Хедонистичното като основа на евдемоничното, неразривната връзка между удоволствието в ежедневието и дълбокият смисъл в живота. Връзката между тези две нива сме ние. Всеки от нас.

15 Minutes ® както е закачливото заглавие е още една важна препратка – към хумора като най-старата позната стратегия за управление на стреса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение ще се спра само на ключовите според мен моменти.

На първо място, при изучаването на психичното благополучие и различните му компоненти важна е моментната картина. Търсенето на ясни определения или статични модели не може да обхване множеството влияния и многоизмерността на конструктите, които се управляват от субективния характер на възприятията и максималната гъвкавост и адаптивност към ситуацията в търсенето и поддържането на оптимален вътрешен баланс и себерегулация. Това е логично обвързано с разликите при провеждане на изследванията и измерванията в зависимост от времевата перспектива, групата респонденти и сравнителния план, използваните инструменти и конкретната жизнена ситуация. Значение има и целта на проекта – интервенции на индивидуално или на социално равнище. Ако представените изследвания бяха проведени например в момента на писане на книгата – в условията на пандемия от корона вирус и протестни действия и в страната, и на много места по света – резултатите биха били предполагаемо различни. Това не смятам, че намалява стойността им, която се крие именно в различните аспекти, които очертават и трасират постепенно, с надграждане и допълване, различните възможности за постигане на чувство за процъфтяване. Според мен акцент е не търсенето на „еднозначно решение или модел“, колкото отчитане на спецификата за съответната група лица. Това, което е във фокуса на моя интерес, е индивидуалното и субективното. Гъвкавостта се определя и поддържа от взаимните връзки и стимулирането между отделните компоненти на психичното благополучие, които остават едновременно индивидуално реализирани, но следват обща рамка.

Споделям основния принцип на позитивната психология: не търсене на максимално щастие на всяка цена, а намиране на собствения удовлетворителен вариант и оптимална лична ефективност. Това означава във всички случаи отчитане и на хедонистичния, и на евдемоничния компонент на пси-

хичното благополучие и съществуващите взаимни връзки и влияния и поддържането на непрекъсната времева перспектива. Процъфтяването може да бъде разгледано в две плоскости – на абстрактно, метаниво на смисъл в живота в дългосрочна перспектива, и на ежедневно ниво на удоволствия, постижения и преживявания в краткосрочна перспектива. Постигането на процъфтяване е именно в пресечните точки на духовното и сетивното, вътрешните мотиви и възприеманата външна мотивация, себеразвиващото и реактивното поведение. Това в голяма степен означава гъвкавост и е свързано с нагласа към разпознаване на промените, вътрешни и външни, себerefлексия и оценка на средата в динамичните и статичните им аспекти.

Себerefлексията в когнитивен, афективен поведенчески план, проактивното приемане на външните промени и активната нагласа към верифициране на направените избори са свързани с различни копинг стратегии, всяка една с максимална адаптивност спрямо личните предпочитания и условията на конкретната ситуация. Различните слоеве, на които са разположени вътрешните и външните промени, и тяхното взаимодействие обуславят необходимостта от разпознаването им с цел ефективното им управление. Стремещт е не към търсене на хипотетични идеални състояния на хедонизъм или евдемония, а към поддържане на баланса между изживяването на момента и свързаното с това удоволствия във връзка с, а не противопоставено на жизнения смисъл. Себerefлексията и активната насочена себеосъзнатост осигуряват адаптация и могат да тушират дефицитите във всяка една жизнена сфера и да осигурят по-благоприятно общо ниво в хедонистичния и евдемоничния спектър и да се стимулират и допълват взаимно.

Надграждането и допълването на пътищата към процъфтяването има тази цел – верифициране и актуализиране на най-адаптивните решения. Те са свързани с изграждането на нагласа за проактивно поведение, себеосъзнаване и разширяване на адаптивните отговори, чиято цел е да осигурят балансиране на взаимодействието индивид–среда. Разглежданите посоки са проактивност и осъзнатост, които да се превърнат в нагласа. Прилагането на индивидуални и групови тренинги и програми е предложено именно с тази цел – изграждане на нагласа за изпреварващо поведение на осигуряване на ресурси с цел наличие на широка гама механизми за себерегулация и гъвкавост в прилагането им. Това осигурява и посрещане на базовите потребности от автономност, компетентност и свързаност с другите и в общ план усещането за контрол над собствения живот и посока. Изградена, нагласата е основание за предполагаемо поддържане на достатъчна гъвкавост и себерегулация в хода на жизнения цикъл. Това е и основание за предлагане на ранно залагане на изграждането ѝ.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- Байчинска, К., М. Бакрачева, С. Савова (2009).** Статуси на психосоциална и национална идентичност, ценности и субективно психично благополучие в юношеска възраст. София: Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“, ISBN 978-954-322-256-8; COBISS.BG-ID – 1231138532.
- Бакалова, Д., М. Бакрачева, Б. Мизова (2015).** Щастие и удовлетвореност от живота – В: Търсене на пътя към себе си. София: Колбис, ISBN 978-619-7284-02-7; COBISS.BG-ID – 1274178788.
- Бакрачева, М. (2009).** Идентичността в 3 стъпки: статуси на идентичност и интимност, удовлетвореност от живота и щастие в зряла възраст. София: Парадигма, ISBN 978-954-326-104-8. COBISS.BG-ID – 1231672036.
- Бакрачева, М. (2017).** Идентичност и справяне със стреса. София: Колбис, ISBN 978-619-7284-17-1; COBISS.BG-ID – 1279797220.
- Бакрачева, М., М. Манолов (2019).** Многото лица на Аз-а (образ за себе си в съвременната реалност). София: Колбис, ISBN 978-619-7284-30-0.
- Бакрачева, М., М. Замфиоров, Ц. Коларова и Е. Софрониева (2020).** Живот в условията на криза (COVID-19, 2020). ISBN 978-619-91067-4-7. <https://fnoi.uni-sofia.bg/wp-content/uploads/2020/08/COVID-1.pdf>
- Ериксън, Е. (1996).** Идентичност: Младост и криза. София: Наука и изкуство. ISBN 9540201942, 9789540201948.
- Силгиджиян, Х., Карабельова, С., Занкова, Е. (2008).** Емпирична среща на двете традиции в изследването на психичното здраве. – В: Българско списание по психология. V национален конгрес по психология, 868–876. София: Изток-Запад.
- Стоицова, Т., Полио, Х. (2004).** Ръководство за трениране на идентифицирането на фигуративния език. – В: Психологични изследвания, 3, 17–31.
- Abramson, L. & Metalsky, G. & Alloy, L. (1989).** Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96, 358–372. doi: 10.1037/0033-295X.96.2.358.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. & Teasdale, J. D. (1978).** Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49–74.
- Affleck, G. & Tennen, H. (1996).** Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922.
- Allin, P. & Hand, D. J. (2017).** New statistics for old? – Measuring the wellbeing of the UK. *Journal of the Royal Statistical Society, Series A*, 180, 1–22.
- Allport, G. W. (1961).** Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976).** Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. New York: Plenum Press.
- Bakracheva, M. (2019a).** Coping Effects on Life Meaning, Basic Psychological Needs and Well-Being, *Psychology*, 10, ISSN Print: 2152–7180, ISSN Online: 2152–7199.1375–1395. doi: 10.4236/psych.2019.1010090
- Bakracheva, M. (2019b).** Differentiation of Social Roles and Life Domains as Predictor and Promoter of Flourishing, *Psychology*, 10(8), 1188–1216. DOI: 10.4236/psych.2019.108077
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990).** Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1–34. New York, NY: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511665684>
- Baumeister, R. F. (1991).** Meanings of life. New York: Guilford.
- Benson, T., Sladen, J., Liles, A. & Potts, H. W. W. (2019).** Personal Wellbeing Score (PWS) – a short version of ONS4: development and validation in social prescribing. *BMJ Open Quality*, 8:e000394. doi: 10.1136/bmjopen-2018-000394
- Bergen-Cico, D., Possemato, K. & Cheon, S. (2013).** Examining the efficacy of a brief mindfulness-based stress reduction (Brief MBSR) program on psychological health. *Journal of American College Health*, 61(6), 348–360. doi: 10.1080/07448481.2013.813853
- Biswas-Diener, R. & Dean, B., (2007).** Positive psychology coaching. Putting the science of happiness to work for your clients. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.
- Bok, D. (2010).** The politics of happiness: What government can learn from the new research on well-being. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013).** Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1–20. doi: 10.1186/1471-2458-13-119
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. & Zettle, R. D. (2011).** Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.
- Boniwell, I. (2006).** Positive psychology in a nut shell. London: Personal Well-Being Centre.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S. & Bennett, D. A. (2009).** Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574–579. <http://dx.doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0>
- Bradburn, N. M. (1969).** The structure of psychological well-being. Chicago, IL: Aldine.
- Brown, K. W. & Cordon, S. (2009).** Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In: F. Didonna (Ed.) *Clinical handbook of mindfulness*, 59–81. New-York: Springer.

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003).** The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007).** Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Brunstein, J. C. (1993).** Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007).** *Savoring: A new model of positive experience.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Burke, D. & Linley, P. A. (2007).** Enhancing goal self-concordance through coaching. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 62–69.
- Burton, N., Pakenham, K. & Brown, W. (2010).** Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*, 15, 266–277. 10.1080/13548501003758710.
- Burns, G. E. (2010).** Happiness, Healing, Enhancement. Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy (Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016).** The ΠΑΠΙΠ-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Norris, C. J. & Gollan, J. K. (2011).** The evaluative space model. In: P. Van Lange, A. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1), 50–72. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cacioppo, J. T. & Petty, R. E. (1982).** The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 116–131.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976).** *The quality of American life.* New York: Russell Sage Foundation.
- Harper & Row. Debats, D. L. (1999).** Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 30–57.
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T. & Buchanan, G. M. (2015).** A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071–1081. doi: 10.1007/s12671-014-0356-5
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli-Sforza, L. L. & Stazi, M. A. (2009).** Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behaviour Genetics*, 39, 277–284.
- Caprara, G. V. & Steca, P. (2005).** Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 4, 275–286.
- Caprara, G. V. & Steca, P. (2006).** The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 601–625.
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R. Z. & McWhinnie, C. M. (2010).** Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 19, 63–71.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008).** The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204–223.
- Carver, C. S. (1997).** You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2000a).** Optimism, pessimism, and self-regulation. In: E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism* (p. 31–52).
- Carver, C. S., Smith, R. G., Antoni, M. H., Petronis, V. M., Weiss, S. & Derhagopian, R. P. (2005).** Optimistic personality and psychosocial well-being during treatment predict psychosocial well-being among long-term survivors of breast cancer. *Health Psychology*, 24, 508–516.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010).** Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010).** What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177–182.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1988).** Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, 589–596.
- Cheung, F. & Lucas, R. E. (2014).** Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: Results from three large samples. *Qual Life Res*; 23(10): 2809–2818.
- Christakis, N. A. & Fowler, J. H. (2009).** *Connected: The Surprising Power of our Social Networks and How they Shape our Lives,* Little, Brown, New York, NY. 353 pages. *Journal of Cognition and Culture*. 10. 3–4. 10.1163/156853710X531267.
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D. & Branand, B. (2016).** A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17, 187–211.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001).** Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research, *Psychological Bulletin*, 127, 87–127.
- Compton, W. C. (2001).** Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of Psychology*, 135, 486–500.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A. & Qualls, D. L. (1996).** Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406–413.
- Connor-Smith, J. K. & Flachsbart, C. (2007).** Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080–1107.
- Cooke, P. J., Melchert, T. P. & Connor, K. (2016).** Measuring wellbeing: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44, 730–757.
- Csikszentmihalyi, M. (1990).** *Flow: The psychology of optimal experience.* New York, NY: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997).** *Finding flow.* New York: Basic.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.) (2006).** *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology.* Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003).** Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185–199.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A. & Friesen, W. V. (2001).** Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804–813.

- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M. & Wezeman, F. R. A. (1993).** On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337–345.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985).** Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S. & Dewulf, D. (2008).** Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44, 1235–1245.
- Diener, E. (1984).** Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000).** Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008).** Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E. & Chan, M. (2011).** Happy people live longer: Subjective wellbeing contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 3(1), 1–43. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- 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. (1985).** The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985).** The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E. & Larsen, R. J. (1984).** Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580–592.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. & Sandvik, E. (2002).** Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229–259.
- 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, 185–218.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991).** Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In: F. Strack (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 119–139. Oxford: Pergamon.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2003).** The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002).** Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004).** Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Diener, E. & Suh, E. M. (1998).** Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17: 304–324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999).** Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2009).** New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266. <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SPAN.html>
- Dik, B. J. & Duffy, R. D. (2009).** If one is looking for meaning in life, does it help to find meaning in work? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 303–320.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. & Jarden, A. (2016).** Different types of well-being? A crosscultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28, 471–482.
- Dunn, D. S. & Dougherty, S. B. (2008).** Flourishing: Mental health as living life well. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 314–316.
- Erickson, M. H. (1958/2008).** Naturalistic techniques of hypnosis. In E. Rossi, R. Erickson-Klein & K. Rossi (Eds.), *The collected works of Milton H. Erickson* (Vol. 1, pp. 261–270). Phoenix, AZ: Milton H. Erickson Foundation Press.
- Erickson, M. H. (1959/2008).** Further clinical techniques of hypnosis: Utilization techniques. In: E. Rossi, R. Erickson-Klein & K. Rossi (Eds.), *The collected works of Milton H. Erickson* (Vol. 3), 271–301. Phoenix, AZ: Milton H. Erickson Foundation Press.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. (2007).** Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980).** An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Health and Social Behavior* 21, 219–239.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. (2000).** Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2008).** Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 4, 1–9. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Ford, B. Q. & Mauss, I. B. (2014).** The paradoxical effect of pursuing positive emotions: When and why wanting to be happy backfires. In: J. Gruber & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 363–381). New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0020>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L. & Seligman, M. E. P. (2011).** Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Fowler, J. H. & Christakis, N.A. (2008).** Estimating peer effects on health in social networks. *Journal of Health Economics*, 27, 1400–1405.
- Frankl, V. E. (1969).** *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: New American Library.
- Frankl, V. E. (2006).** *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press (Original work published 1959).
- Fredrickson, B. L. (1998).** What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B. L., (2001).** The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

- Fredrickson, B. L.** (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330–335.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M.** (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062.
- Fredrickson, B. L. & Levenson, R. W.** (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F.** (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F.** (2013). 'Positive affect and the complex dynamics of human flourishing: Correction to Fredrickson and Losada (2005). *American Psychologist*, 68(9), 822. doi: 10.1037/a0034435
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G.** (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Friedman, H. S. & Kern, M. L.** (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719–742. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115123>
- Frisch, M. B.** (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley & Sons Ltd.
- Gable, E. L., Reis, H. T., Impett, E. A. & Asher, E. R.** (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. & Preacher, K. J.** (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77, 1025–1050.
- Gardner, F. & Moore, Z. E.** (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance*. Springer Publishing Company, LLC.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., Van Os, J. & Wichers, M.** (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 618–628.
- Gilbert, D.** (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Knopf.
- Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Hoekstra, T. & Schouten, E. G.** (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61, 1126–1135.
- Giluk, T. L.** (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 805–811.
- Goldsmith, H. H., Buss, K. A. & Lemery, K. S.** (1997). Toddler and childhood temperament: Expanded content, stronger genetic evidence, new evidence for the importance of environment. *Developmental Psychology*, 33, 891–905.
- Goodman, F. & Disabato, D. & Kashdan, T. & Kauffman, S.** (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and ПАПЦП. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. 10.1080/17439760.2017.1388434.
- Green, S., Grant, A. & Rynsaardt, J.** (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 24–32.
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K. & Rogers, H.** (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health*, 62(4), 222–233.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S & Walach, H.** (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35–43.
- Haan, N.** (1977). A tripartite model of ego functioning: Values and clinical research applications. *Journal of Nervous Mental Disorders* 148, 14–30.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G.** (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press. Walser, R. D. & Westrup.
- Headey, B. & Wearing, A.** (1991). Subjective wellbeing: A stocks and flows framework. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 49–73). New York: Pergamon.
- Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J.** (2016). *World Happiness Report 2016, Update* (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hobfoll, S. E. and Leiberman, J. R.,** (1987). Personality and social resources in immediate and continued stress-resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 18–26.
- Hobfoll, S. E. & Lilly, R. S.,** (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21 (2), 128–148.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M. & Duncan, S.** (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of well-being. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62–90. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v4i1.1>
- Howell, R., Kern, M. L. & Lyubomirsky, S.** (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83–136. <http://dx.doi.org/10.1080/17437190701492486>
- Huelsman, T. J., Nemanick, R. C. Jr. & Munz, D. C.** (1998). Scale to measure four dimensions of dispositional mood: Positive energy, tiredness, negative activation, and relaxation. *Educational and Psychological Measurement*, 58(5), 804–819. <http://dx.doi.org/10.1177/0013164498058005006>
- Huppert, F. A.** (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137–164.
- Huppert, F. A. & So, T. T. C.** (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huta, V. & Ryan, R. M.** (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(6), 735–762.
- Huyck, M. H.** (1993). Middle age. *Academic American Encyclopaedia*, 13, 390–391.

- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C. & Welzel, C. (2008).** Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981–2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3, 264–285.
- Inglehart, R. & Klingemann, H. D. (2000).** Genes, Culture, Democracy, and Happiness. In: E. Diener and E. Suh (Eds.) *Subjective Well-Being Across Cultures*. Cambridge, 185–218, MA: MIT Press.
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P. & Haynes, O. M. (1993).** Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 847–860.
- Janoff-Bulman, R. (1992).** *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. & Seligman, M. E. (2012).** The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16, 327–342.
- Joshanloo, M. (2016a).** A new look at the factor structure of the MHC-SF in Iran and the United States using exploratory structural equation modeling. *Journal of Clinical Psychology*, 72, 701–713.
- Joshanloo, M. (2016b).** Revisiting the empirical distinction between hedonic and eudaimonic aspects of well-being using exploratory structural equation modeling. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2023–2036.
- Joshanloo, M., Jose, P. E. & Kieplikowski, M. (2017).** The value of exploratory structural equation modeling in identifying factor overlap in the mental health continuum-short form (MHC-SF): A study with a New Zealand sample. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1061–1074.
- Joshanloo, M. & Lamers, S. M. A. (2016).** Reinvestigation of the factor structure of the MHC-SF in the Netherlands: Contributions of exploratory structural equation modeling. *Personality and Individual Differences*, 97, 8–12.
- Jung, C. G. (1933).** *Modern man in search of a soul* (Trans. W. S. Dell & C. F. Baynes). New York: Harcourt, Brace & World.
- Kabat-Zinn, J. (1990).** *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: NY: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. & Sellers, W. (1986).** Four-year follow-up of a meditation-based stress reduction program for the self-regulation of chronic pain: treatment, outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159–173.
- Kahneman, D. (1999).** Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 3–25. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (Eds.). (1999).** *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. & King, L. A. (2008).** Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219–233.
- Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2006).** Expanding the topography of social anxiety: An experience sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17, 120–128.
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A. & White, M. (2014).** Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology*, 5, 500–513.
- Keyes, C. L. M. (1998).** Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002).** The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <http://dx.doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005).** Mental illness and/or mental health? Investigating the axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 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. (2010).** Complete mental health: An agenda for the 21st century. In: C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 293–312. Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M. & Ryff, C. D. (1999).** Psychological well-being in midlife. In: S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Middle aging: Development in the third quarter of life*, 161–180. Orlando, FL: Academic Press.
- Kim-Cohen, J. & Turkewitz, R. (2012).** Resilience and measured gene-environment interactions. *Development and Psychopathology*, 24, 1297–1306.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. & Del Gaiso, A. K. (2006).** Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196.
- Klinger, E. (1998).** The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In: P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), Steger, Kashdan, Sullivan, et al. *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application*, 27–50. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kozma, A., Stone, S. & Stones, M. J. (2000).** Stability in ϕ акtop s and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. In E. Diener and D. R. Rahtz (Eds.), *Advances in quality of life theory and research* (Vol. 1), 13–30). London, England.
- Krolkowski, A. M. (2013).** The effectiveness of internet-based mindfulness interventions for physical and mental illnesses. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 3(4), 84–96. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2013100106>
- Kring, A. M. & Gordon, A. H. (1998).** Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 686–703.
- Lachman, M. E. (2004).** Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331.
- Lazarus, R. S. (1966).** *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991).** *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. & S. Folkman (1984).** *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Lazarus, R. S. (2003).** Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93–109. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02

- Lee, T.S., Tzeng, W.C. & Chiang, H.H.** (2019). Impact of Coping Strategies on Nurses' Well-Being and Practice, *J Nurs Scholarsh*, 51(2), 195–204.
- Lent, R. W.** (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482–509.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. & Hurling, R.** (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878–884.
- Lomas, Tim & Medina, Joan & Ivztan, Itai & Rupperecht, Silke & Hart, Rona & Eiroa Orosa, Francisco Jose.** (2017). The impact of mindfulness on wellbeing and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 26(4), 492–513, doi 10.1080/1359432X.2017.1308924
- Longo, Y., Coyne, I., Joseph, S. & Gustavsson, P.** (2016). Support for a general factor of well-being. *Personality Lomas, Tim & Medina, Joan & Ivztan, Itai & Rupperecht, Silke & Hart, Rona & Eiroa Orosa, Francisco Jose.* (2017). The impact of mindfulness on wellbeing and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 26(4), 492–513, doi 10.1080/1359432X.2017.1308924
- Lucas, R. E., Diener, E. & Larsen, R. J.** (2009). Measuring positive emotions. In Diener, E. (ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 139–145). New York: Springer Science+Business Media.
- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E.** (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.
- Lyubomirsky, S.** (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. & Diener, E.** (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S.** (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Madden, W.** (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71–83.
- Maddi, S. R.** (1970). The search for meaning. In: M. Page (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, 137–186. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D.J. & Lyubomirsky, S.** (2019). Empirical relationships among five types of well-being. In: M. Lee, L. D. Kubzansky, and T. J. VanderWeele. *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*, 460–491. Oxford University Press.
- Marsh, H. W., Ludtke, O., Trautwein, U. & Morin, A. J.** (2009). Classical latent profile analysis of academic self-concept dimensions: Synergy of person- and variable-centered approaches to theoretical models of self-concept. *Structural Equation Modeling*, 16, 191–225.
- Mascaro, N. & Rosen, D. H.** (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 985–1014.
- Mascaro, N. & Rosen, D. H.** (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 168–190.
- Maslow, A. H.** (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H.** (1968). *Toward a psychology of being*. New York, NY: Van Nostrand.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M.** (2009). Flow theory and research. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Menninger, K.** (1954). Regulatory devices of the ego under major stress. *International Journal of Psychoanalysis*, 35, 412–420.
- Messer, N.** (2013). *Flourishing: Health, disease and bioethics in theological perspective*. Eerdmans Publishing: Grand Rapids, MI, 2013.
- Miller, A.** (2008). A critique of positive psychology or the science of happiness. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3–4), 591–608. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x>
- Myers, D. G. & Diener, E.** (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225.
- Neugarten, B. L.** (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In: C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging*, 311–335. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10044-012>
- Nugent, P., Moss, D., Barnes, R., & Wilks, J.** (2011). Clear(ing) space: Mindfulness-based reflective practice. *Reflective Practice*, 12(1), 1–13.
- O'Brien, A., Terry, D. J. & Jimmieson, N. L.** (2008). Negative affectivity and responses to work stressors: An experimental study. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21, 55–83.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T.** (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students. *Journal of American College Health*, 56, 569–578.
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D., Kim-Prieto, C. & Choi, I.** (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), 685–698.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, M. K. & Goodwin, J.S.** (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63(2), 210–215.
- Park, N., Park, M. & Peterson, C.** (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 1–13.
- Penberthy, K., Williams, S., Hook, J., Le, N., Bloch, J., Forsyth, J., Penberthy, J., Germano, D., Schaeffer, K. & Schorling, J.** (2016). Impact of a Tibetan Buddhist Meditation Course and Application of Related Modern Contemplative Practices on College Students' Psychological Well-being: a Pilot Study. *Mindfulness*. doi:8.10.1007/s12671-016-0665-y
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P.** (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E.** (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156.

- Peterson, C.** & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347–374.
- Peterson, C.** & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook of classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Phang, C. K., Mukhtar, F., Ibrahim, N., Keng, S. & Sidik, S. M.** (2015). Effects of a brief mindfulness-based intervention program for stress management among medical students: The mindful-gym randomized controlled study. *Advances In Health Sciences Education*, 20(5), 1115–1134.
- Pietrzak, R. H. & Southwick, S. M.** (2011). Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affect Disorders*, 133(3), 560–568.
- Plough, A. L.** (2015). Building a culture of health: a critical role for public health services and systems research. *American Journal of Public Health*, 105, Suppl 2, S150–152.
- Reiss, S. & Havercamp, S. M.** (2005). Motivation in a Developmental Context: A New Method for Studying Self-Actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 41–53. <https://doi.org/10.1177/0022167804269133>
- Reker, G. T.** (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp 39–58). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Reker, G. T.** (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71–85.
- Revelle, W. & Scherer, K. R.** (2009). Personality and emotion. In: D. Sander & K. R. Scherer (Eds.), *Oxford companion to the affective sciences*, 304–305. Oxford: Oxford University Press.
- Rizer, C. A., Fagan, M. H., Kilmon, C. & Rath, L.** (2016). The role of perceived stress and health beliefs on college students' intentions to practice mindfulness meditation. *American Journal of Health Education*, 47(1), 24–31.
- Rogers, C. R.** (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M.** (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rusk, R. D. & Waters, L.** (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 141–152. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920409>
- Russell, J. A. & Carroll, J. M.** (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3–30.
- Ryan, R. M.** (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.** (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L.** (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.
- Ryff, C. D.** (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55.
- Ryff, C. D.** (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M.** (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C. D. & Singer, B.** (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 213–236). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D. & Essex, M. J.** (1998). Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of Aging and Mental Health: An Integrative Approach*, 69–96. New York: Plenum Press.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S.** (1992). Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. Special issue on cognitive perspectives in health psychology. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 201–228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W.** (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Schneider, K.** (2011). Toward a Humanistic Positive Psychology. *Existential Analysis. Journal of the Society for Existential Analysis*. 22 (1), 32–38.
- Schueller, S. M. & Seligman, M. E. P.** (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5, 253–263.
- Seligman, M. E. P.** (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M.** (2006) Afterword: Breaking the 65 percent barrier. In: Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*, 230–236. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P.** (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M.** (2011). *Flourish: A new understanding of happiness, well-being-and how to achieve them*. Nicholas Brealey Pub.
- Seligman, M.** (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria books.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M.** (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. [10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5)
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L. & Gillham, J.** (1995). *The optimistic child*. New York:
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C.** (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. [doi:10.1037/0003-066X.60.5.410](https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410)
- Selye, H.** (1976). *The Stress of Life* (rev. edn.). New York: McGraw-Hill.

- Senik, C.** (2011). Is Happiness Different From Flourishing? Cross-Country Evidence from the ESS. *Revue d'économie politique*, 1(121), 17–34.
- Shek, D. T. L.** (1996). Mid-life Crisis in Chinese men and women, *Journal of Psychology*, 130, 109–119.
- Sheldon, K.** (2006). Getting Older, Getting Better? Recent Psychological Evidence. In: Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*, 215–229.
- Schueller, S. M.** (2009). Promoting wellness: Integrating community and positive psychology. *Journal of Community Psychology*, 37(7), 922–937.
- Shapiro, S. L. & Carlson, L. E.** (2017). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. New York, NY: American Psychological Association.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S.** (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467–487.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J.** (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194–200.
- Snyder, C. R.** (1994). *The psychology of hope. You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., et al.** (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R.** (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1–14. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. & Jacobs, G. A.** (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Stahl, B. & Goldstein, E.** (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Steger, M. F. & Frazier, P.** (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574–582.
- Steger, M. F.** (2012). Experiencing meaning in life—Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 165–184). New York: Routledge.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M.** (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Steger, M. F. & Kashdan, T. B.** (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year: Implications for outcome assessment. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161–179.
- Steger, M. F. & Kashdan, T. B.** (2009). Depression and everyday social activity, intimacy, and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 289–300.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B. Sullivan, B. A. & Lorentz, D.** (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality* 76:2, 199–228.
- Steger, M. F., Mann, J., Michels, P. & Cooper, T.** (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353–358.
- Steger, M. F., Oishi, S. & Kashdan, T. B.** (2009a). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4, 43–52.
- Steger, M. F., Oishi, S. & Kashdan, T. B.** (2009b). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4, 43–52.
- Steger, M. F., Shim, Y., Barenz, J. & Shin, J. Y.** (2014). Through the windows of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 27–30.
- Stiglitz, J.E., Sen, A. & Fitoussi, J.P.** (2010). *Mismeasuring Our Lives*. New York: The New Press.
- Souri, H. & Hejazi, E.** (2014). The Relationship between Resilience and Psychological Wellbeing: The Mediating Role of Optimism. *Health Psychology*, 15(55), 5–15.
- Sympson, S.** (1999). *Validation of the Domain Specific Hope Scale*. Unpublished doctoral dissertation, University of Kansas, Lawrence. https://www.researchgate.net/publication/264002888_Validation_of_the_Domain_Specific_Hope_Scale_Exploring_hope_in_life_domains
- Tarlow, E., Schwartz, M. & Haaga, D.** (2002). Are the very happy too happy? *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 355–372.
- Tedeschi, R. G.** (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4, 319–341.
- Tay, L., Tan, K., Diener, E. & Gonzalez, E.** (2012). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 5(1), 28–78. <http://dx.doi.org/10.1111/aphw.12000>
- Taylor, S. E.** (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). New York, NY: Oxford University Press.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G.** (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 2004, 1–18.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Jr., Wilcox, K. J., Segal, N. L. & Rich, S.** (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031–1039.
- Thompson, B. L. and Waltz, J. A.** (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 26 (2): 119–126.
- Toussaint, L. & Friedman, P.** (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654. doi:10.1007/s10902-008-9111-8
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R., von Hippel, C., Howe, R., Tomasso, L.P., Wagner, G. & VanderWeele, T.J.** (2019). Psychological well-being as part of the public health

- debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1712. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. & Feldman-Barrett, L. (2004).** Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., et al. (2004).** Making a life worth living. *Psychological Science*, 15, 367–373.
- Vaillant, G. E. (1977).** *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown & Co.
- VanderWeele, T. J. (2017).** On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences, U.S.A.*, 31, 8148–8156.
- Van Zyl, L. E. & Rothmann, S. (2012).** Beyond smiling: The development and evaluation of a positive psychological intervention aimed at student happiness. *Journal of Psychology in Africa*, 22(3).
- Van Zyl, L. E. & Rothmann, S. (2014).** Towards Happiness Interventions: Construct Clarification and Intervention Methodologies. *Journal of Psychology in Africa*, 24(2), 327–341.
- Veenhoven, R. (1984).** *Conditions of Happiness*. Reidel (now Springer), Dordrecht, Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-6432-7>
- Veenhoven, R. (1992).** *Happiness in Nations*. RISBO series: Studies in socio-cultural transformation No 2, Erasmus University, ISBN 90-72597-46-X.
- 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*, 257–288. Cambridge, MA: MIT Press.
- Veenhoven, R. (2009).** How do we appraise how happy we are? In: A. Dutt & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, economics and politics*, 45–69. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishers. <https://doi.org/10.4337/9781849801973.00009>
- Veenhoven, R. (2017).** Measures of Happiness: Which to Choose?. In: Gaël Brulé & Filomena Maggino (Eds.) *Metrics of well-being*, Springer, Dordrecht, *Part II 'Measurement Issues'* p. 65–84. ISBN e-book 978-3-319-61810-4. doi:10.1007/978-3-319-61810-4-4
- Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012).** Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. doi:10.3389/fnhum.2012.00296.
- Von Franz, M. L. (1964).** The process of individuation. In C. G. Jung (Ed.), *Man and his symbols*, 158–229. New York: Doubleday.
- Waite, P. & Richardson, G. (2004).** Determining the efficacy of resiliency training in the worksite. *Journal of Allied Health*, 33, 178–83.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., Schmidt, S. (2006).** Measuring Mindfulness-The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555.
- Watson, D. (2000).** *Mood and temperament*. New York: Guilford Press.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1994a).** The vicissitudes of mood: A schematic model. In: P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions*, 400–405. New York: Oxford University Press.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985).** Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Waterman, A. S. & Archer, S. (1993).** Identity status during the adulthood years: Scoring criteria. In: J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity: A handbook for psychological research*, 241–333. New York: Springer-Verlag.
- Weissman, A. N. & Beck, A. T. (1978).** Development and validation of the Dysfunctional Attitudes Scale: a preliminary investigation. In: *Proceedings of the meeting of the American Educational Research Association*. Toronto, ON. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED167619.pdf>
- Wong, P. T. P. (2011).** Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52, 69–81.
- Wong, P. (2012).** The meaning mindset: Measurement and implications. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 4, 1–3.
- Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. A. (2010).** Gratitude and психичного благополучие : A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- World Happiness Report (2019).** <https://worldhappiness.report/ed/2019/#read>
- Wortman, C. B., Silver, R. C. & Kessler, R. C. (1993).** The meaning of loss and adjustment to bereavement. In M. S. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention*, 349–366. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076.024>
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S. & Schulz, R. (2003).** The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up us beneficial. *Self and Identity*, 2, 1–20.
- Yik, M., Russell, J. A. & Steiger, J. H. (2011).** A 12-point circumplex structure of core affect. *Emotion*, 11, 705–731.
- Youssef-Morgan, C. & Luthans, F. (2007).** Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience. *Journal of Management*, 33, 774–800. doi: 10.1177/0149206307305562.

SUMMARY

This book outlines the results from three research projects. It has not the ambition to be comprehensive, neither to generate a universal model of flourishing. It is an inherent extension of my previous research of happiness, life satisfaction and well-being with flourishing as well. The main position, underlying extension of the research is that in international cross-cultural comparisons Bulgaria is usually described as the unhappiest nation. In my previous work I have evidenced that Bulgarians are dissatisfied with their lives, but happy. They ascribe very different meaning to the emotional and cognitive factors of the well-being. Coping preferences are also specific for Bulgaria. The dominating is the active coping, which turns to be more adaptive, especially in view to the need of identity re-attainment and reorganization, which also follows a specific path in Bulgaria.

The three projects are devoted to well-being flourishing and reactive and proactive coping and their relations to mindfulness and life meaning. All they are within the paradigm of positive psychology and its key focus on optimal functioning. The position concerning proactive mindfulness is for a cognitive, emotional and behavioural attentive mindset, focused on the most effective individually tailored solutions. This mindset, as well as flourishing, is something that can be learnt and the sooner the better.

I suggest also an extension of my previous training, devoted to promotion of identity reorganization with three steps – self-awareness, self-acceptance, and self-expression and use of art therapy techniques. Proactive coping on its hand, is related to the mindful self-reflection and response. It can be promoted through focus on different life domains and social roles.

The summarized results reveal that happiness, life satisfaction and flourishing have high values for the Bulgarian samples. They are both inter-related and predicted by different groups of factors. Whilst the happiness is mostly emotional, life satisfaction and flourishing are related to the context and situations as well.

The general perceived situation provokes acceptance mindset and preference to active reactive coping and proactive coping. Passive coping turns out to be non-adaptive for Bulgarian context today. Proactive coping is more relevant than the reactive. Positive emotions and optimism prevail over negative emotions and pessimism. Search for meaning prevails over the meaning. Maintaining fixed commitments seems to stop personal growth and does not lead to well-being.

The three pathways, suggested for learning how to flourish, are: 1) promotion of proactive coping; 2) support for active acceptance mindset; and 3) attentive mindfulness as cognitive, emotional, and behavioural focused awareness and self-reflection in the different life domains. This leads to satisfaction of the basic psychological needs of security and control (environmental mastery, autonomy, and relatedness), optimism, self-esteem and indirectly results in increased levels of happiness, life satisfaction, affective balance, and flourishing. The specific instruments are the art therapy techniques, e.g. phototherapy.

Маргарита Бакрачева
ПРОАКТИВЕН МАЙНДФУЛНЕС –
пътища към психично благополучие и процъфтяване

Българска
Първо издание

Редактор *Татяна Димитрова*
Дизайн на корицата *Антонина Георгиева*
Предпечат *Иво Ников*

Формат 70x100/16
Печатни коли 14,5

Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
www.unipress.bg