

СУБЕКТИВНО ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ НА БЪЛГАРСКИТЕ ЮНОШИ

Красимира Байчинска, Маргарита Стефанова

This paper is focused on the concept “subjective well-being” as a relatively new one, discussed in modern psychology. It aims to outline the essence of the concept, to trace the development of research work and to specify some of the predictors of subjective well-being. Subjective well-being comprises satisfaction with life and happiness. These two components correlate with different variables – age, sex, income, religion, family status, social comparison, extraversion, personal traits. We provide results from a sample of 473 Bulgarian adolescents aged 16-20. Results refer to the effect of age, sex and income on the subjective well-being. Results of cross-cultural comparison are also presented and discussed.

В съвременната психология има два относително самостоятелни подхода към проблема за психичното благополучие. Единият търси универсалните предиктори на психичното благополучие във връзка с човешките потребности в перспективите на хуманистичната психология. Такива са теоретичните модели на Риф и Риен (Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2001). Другият подход на изследване е фокусиран върху индивидуално зададени детерминанти, които влияят върху психичното благополучие. Това са целевият подход (Palyç & Litte, 1983; Emmons, 1986; Cantor, Norem, Langston, Zirkel, Fleeson & Cook-Flannagan, 1991; Brustein, 1993; Diener & Fujita, 1995) и този за *субективното* психично благополучие (Diener, 1990, 1994, 2001; Diener & Biswas-Diener, 2001; Diener & Emmons, 1984; Diener & Iran-Nejada, 1986; Diener & Larsen, 1993 и др.).

В настоящата работа изследваме *субективното психично благополучие*, като се придържаме към изследователската линия на Диенер и сътр. Преимуществото на този подход се изразява в неговата комплексност. От една страна, субективното психично благополучие се разглежда като интегрална оценка на хората за техния живот, характеризираща степента на адаптираност към външния и вътрешен свят. От друга, страна то се описва чрез два основни компонента — когнитивен (удовлетвореност от живота) и афективен (чувство на щастие, честота на позитивните и негативните афекти) (фигура 1).

Афективният компонент на субективното психично благополучие, който първоначално се изследва самостоятелно, е чувството на щастие. Щастието се разглежда като баланс между позитивни и негативни афекти. То се изучава в субективен аспект — като индивидуално чувство за щастие, а не според обективни критерии и се определя чрез индивидуалните емоционални реакции към жизнените ситуации. Това е степента, в която индивидът харесва собствения си начин на живот.

Когнитивният компонент на субективното психично благополучие, който също първоначално се изследва самостоятелно, е удовлетвореността от живота. Удовлетвореността от живота представлява когнитивната оценка, чрез която индивидът определя качеството на живота си на базата на субективни критерии. Днес щастието и удовлетвореността от живота се интегрират в един концепт — *субективното психично благополучие*.

Като цяло хората с високо психично благополучие изживяват чести позитивни афекти, малко негативни афекти и изпитват общо чувство на удовлетвореност от живота. При ниско психично благополучие хората не са удовлетворени от живота си и изживяват повече негативни, отколкото позитивни емоции.

Съществуват редица изследвания, в които се фокусира върху влиянието на възрастта, пола, семейното положение, материалния статус, религиозността, личностовите черти, темперамента и екстраверсията, адаптацията на хората към събитията в живота и социалното сравнение върху степента на удовлетвореност от живота, щастието и субективното психично благополучие като цяло (Diener, 1984; Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener & Oishi, 2000; Diener & Biswas-Diener, 2001 и др.). Резултатите показват, че полът и възрастта не оказват влияние върху равнището на субективно пси-



Фиг. 1. Схема на компонентите на субективното психично благополучие по Дниер и съгр.