

ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ – ЛИЧНОСТОВ И МЕЖДУКУЛТУРЕН ПОДХОД

Маргарита Стефанова

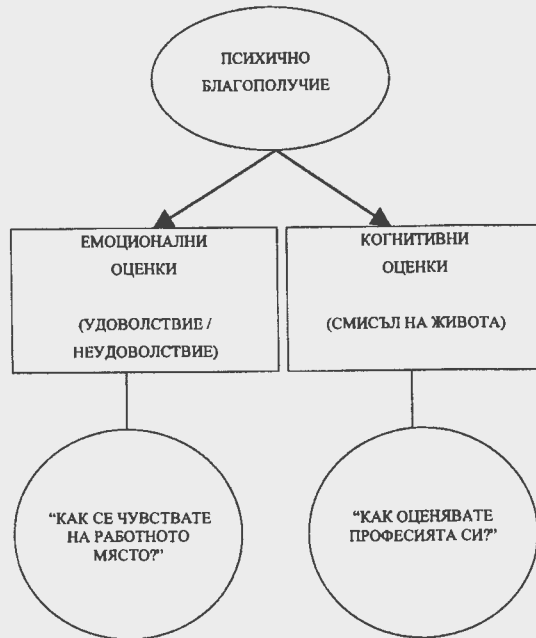
In the last few decades there was an increasing interest in both research and analysis of subjective well-being and of personality development. New researches aim at establishing the conditions that provide satisfaction with life and happiness.

In general well-being includes the assessments of people of their lives – as cognitive, as well as emotional ones. People assess their life (especially, the satisfaction of life) on the basis of significant life fields (profession, marriage, romantic relations and others). On emotional level people react to life events with pleasure (joy and positive emotions) or with displeasure (anxiety and sadness). Individuals' cognitive and affective reactions to life events could be considered within the matrix of personality and the particular social relations.

In this paper I will analyze the theoretic formulations for interpretation of well-being and some studies in the context of personal and cross-cultural approaches.

Психичното благополучие може да бъде разглеждано в личностен и в междукултурен план. Най-общо психичното благополучие се характеризира с чести позитивни афекти, за сметка на рядко преживяване на негативни емоции и общо чувство на удовлетвореност от живота. (Diener & Suh, 1995). Психологията отдавна изследва проблемите за щастието и удовлетвореността, като нов момент е тяхното обединяване в концепта „психично благополучие“.

Психичното благополучие включва емоционалните и когнитивните оценки, които хората правят на реализацията си в базисните жизнени области (професия, брак и др.). Емоционалният аспект се заключава в човешките реакции на удоволствие и неудоволствие, а когнитивният представлява индивидуалното осмисляне на живота. При изследване на психичното благополучие въпросите за измерване на емоционалната сфера са формулирани във вида „Как се чувствате на работното място (или всяка от другите базисни социални области)?“ Въпросите за измерване на удовлетвореността от живота са от типа: „Как оценявате професията си (или всяка от другите базисни социални области)?“ Фигура 1 илюстрира аспектите на психичното благополучие.



Фиг. 1. Аспекти на психичното благополучие

Психичното благополучие се изучава от различни области на психологията. В рамките на личностовия подход фундаментални са теориите на Риен и Риф, а в межкултурния подход — работите на Диенер, Оиши, Емънс, Фуджита (Oishi, S., 2000).

Теория за самоопределянето и психичното благополучие на Риен

Риен разглежда вътрешната мотивация като основа за психично благополучие. Човек има три универсални психични потребности — от автономност, от компетентност и от свързаност с другите, като удовлетворяването на тези потребности е предпоставка за психично благополучие. Според този модел човек преследва главно вътрешни цели, докато удовлетворяването на външните цели — финансов успех, социален престиж и физическа привлекателност, не носи толкова силно удовлетворение. Според Риен себеприемането и свързаността корелират положително със самоактуализацията, докато финансовият успех се свързва отрицателно със самоактуализацията и положително с поведенческите проблеми (Oishi, S., 2000).

Мултидименсионален модел на психичното благополучие на Риф

Риф критикува традиционното изучаване на психичното благополучие като фокусирано изключително върху емоционалното благополучие. Изследователката не смята, че оценката на афекта дава ясен отговор на въпроса, какво