

ИНДИВИДУАЛНИ И ЛИЧНОСТНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ ВЪРХУ СУБЕКТИВНОТО УСЕЩАНЕ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ергюл Таир¹

Субективното усещане за благополучие е сред най-изследваните теми през последните години в психологията. Налице са две основни перспективи в проучванията като акцентът в настоящата работа е върху хедонистичната традиция. Проследени са множество изследвания в литературата, които анализират влиянието на редица индивидуални и личностни фактори върху субективното усещане за благополучие. Представени са и резултатите от собствено изследване върху 367 лица на възраст от 22 до 67 г., в което се проучват въздействията на личностните черти от „Голямата петорка“ върху афективния и когнитивния компонент на субективното усещане за благополучие.

Ключови думи: удовлетвореност от живота, позитивен и негативен афект, личностни черти

Въведение

Сред основните цели на психолозите важно място заема подобряването на качеството на живот чрез извеждане на процесите и механизмите, които детерминират поведението и функционирането на личността. Макар да са налице различни направления в научните изследвания, всяко от тях преследва една основна цел – подобряване на благополучието на отделния индивид и обществото като цяло. Благополучието е измерение на живота, което се обсъжда, изследва и оценява от хилядолетия – от древните философи и мислители до съвременните учени и хедонисти. Общото заключение е, че добрият живот е щастлив (макар да има множество философски разбирания за щастieto) (Diener et al., 2003). Позитивното субективно благополучие се разглежда като необходимо, но не и достатъчно условие за

¹ Доц. д-р Ергюл Таир – Институт за изследване на населението и човека при БАН
Адрес за контакти: ergyul_tair@yahoo.com

доброто качество на живот и като област, която има фундаментално значение за социалните науки.

Широкият интерес към темата провокира и известни терминологични и концептуални несъответствия. Често изследователите не са единни в употребата на термина субективно усещане за благополучие (СУБ). Някои от тях предпочитат щастието като синоним на СУБ (напр. Lyubomirski et al., 2005). Други, използват термина щастие, за да означат определен аспект от благополучието като позитивен афект или жизнена удовлетвореност (напр. Steel et al., 2008). В настоящата работа терминът *субективно благополучие* отразява усещането, което личността има за своето благополучие както в афективен, така и в когнитивен аспект. Полето на субективното благополучие предполага анализ на индивидуалната оценка за живота в краткосрочен и в дългосрочен план. Тези оценки включват емоционалните реакции на индивида към събитията, настроенията и преценките, които формира за удовлетвореността от живота като цяло и за определени негови аспекти.

Перспективи в изследванията на субективното благополучие

Могат да се разграничат две основни перспективи в изследванията на благополучието (Ryan & Deci, 2001). Първата е *хедонистичната традиция*, която поставя акцент върху преживяването на щастие и диференцира два елемента на субективното усещане за благополучие – когнитивен и афективен. Като цяло отразява субективните оценки на лицата за техния живот и включва наличието на приятни емоции, удовлетвореност от живота и относителната липса на неприятни настроения и емоции (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Втората традиция е *евдемоничната* и акцентира върху психологичното благополучие, което се изразява в ангажиране с реализацията на човешкия потенциал и справяне с екзистенциалните предизвикателства (Ryff & Keyes, 1995). Твърди се, че благополучието съдържа шест отделни дименсии: автономност, майсторство над средата, личностно развитие, позитивни взаимоотношения, цел в живота и себеприемане.

Изследване в България, осъществено в периода 2005-2008 г. представя, че са налице слаби до умерени положителни корелации между измеренията на психологическото и субективното благополучие (Силгиджян и др., 2008). Установява се, че хората, които възприемат живота си като подобър, са по-склонни да показват присъствие на положителен и липса на негативен афект, а също така имат и по-висока самооценка. Въз основа на проведените анализи се заключава, че психологическото благополучие и субективното благополучие са свързани, но различни концепции за благополучието (Силгиджян и др., 2008; Keyes et al., 2002).

Субективното благополучие се разглежда като резултат от действията за самоопределяне (Ryan & Deci, 2001). Предполага се, че постигането на вътрешните жизненни цели предоставя директно удовлетворение на базисните потребности. Докато постигането на външните цели, не само че няма да съдейства, но дори може да снижи благополучието като резултат

тат от удовлетворяването на потребностите. Източниците на субективното благополучие се дискутират както в рамките на модели отгоре-надолу, т.е. личностни модели, така и модели отдолу-нагоре (т.е. модели за ситуационни въздействия) (Heller et al., 2004).

Няколко различни изследователски линии оказват влияние върху полето на субективното благополучие. Основното въздействие идва от страна на социолозите и изследователите на качеството на живот, които проучват влиянието на демографски характеристики като доход и семейно положение върху субективното благополучие (напр. Bradburn 1969, Andrews & Withey 1976, Campbell et al. 1976). Друга насока на влияние, осъществяват изследванията в областта на психичното здраве, които се опитват да разширят идеята за психичното здраве отвъд липсата на симптоми като депресия и дистрес и които също включват наличието на щастие и жизнена удовлетвореност (напр. Jahoda, 1958). Трета, много важна насока на въздействие се осъществява от специалистите по психология на личността, които проучват характеристиките на щастливите и нещастните лица (напр. Wessman & Ricks 1966). Накрая, социалните и когнитивните психолози добавят изследвания, проследяващи как адаптацията и промяната в стандартите оказват влияние върху благополучието (напр. Brickman & Campbell, 1971, Parducci, 1995). Тези различни насоки се интегрират в работата на значими представители в областта на субективното благополучие като Е. Динер, Р. Винховен, Д. Канеман и др. (напр. Diener, 1984; Kahneman et al., 1999; Veenhoven, 1984). Наличието на различни изследователски насоки предполага и различия в дефинициите, методите за измерване и факторите, които оказват влияние върху СУБ.

Дефиниция и структура на субективното усещане за благополучие

Субективното усещане за благополучие е многодименсионален конструкт, който отразява общото и постоянното психично състояние на индивида и включва удовлетвореност от живота, наличие на позитивен афект и относителната липса на негативен афект (напр. Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Diener, 1984; Kahneman et al., 1999; Veenhoven, 2000). Казано накратко, СУБ е широка категория, която обединява емоционалните реакции на личността и когнитивната ѝ преценка за удовлетвореността от живота (Diener et al., 1999; Veenhoven, 2000).

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

Предполага се, че личността използва различни критерии, за да оцени своето благополучие като приписва индивидуална тежест на отделните елементи, но все пак достига до обща преценка. От една страна, СУБ регистрира начина, по който индивидът възприема своя живот на равнище-

то на когнитивни оценки, т.е. жизнена удовлетвореност. От друга страна, отразява честотата на двата емоционални фактора – позитивен и негативен афект (Campbell et al., 1976; Diener, 1984). Позитивният афект включва съвкупността от приятни емоции, а негативният е формиран от субективния дистрес и неприятната възбуда (Watson et al., 1988). Позитивните и негативните афекти са балансирани при личността, постигаща благополучие и допринасят независимо за СУБ (Costa & McCrae, 1980). Следователно, за да се постигне субективно усещане за благополучие е необходимо да се осигури баланс между позитивния и негативния афект, при който да има повече позитивни, отколкото негативни емоции (Pavot et al., 1997).

Жизнената удовлетвореност отразява възприетата дистанция от индивидуално поставените аспирации и включва оценъчни съждения за живота като цяло или за специфични негови аспекти като семейство, работа и др. (Campbell et al., 1976). Удовлетвореността от живота е по-дълговременна преценка, докато афективният баланс е рефлексия за непосредствените позитивни и негативни преживявания (Keyes et al., 2002). Жизнената удовлетвореност и афективният баланс формират глобален фактор от взаимнозависими променливи, които изграждат вътрешната структура на субективното усещане за благополучие и които се приема, че са относително стабилни във времето (Diener & Larsen, 1993). С други думи, СУБ може да се възприеме или като общ латентен конструктор или като изграден от отделни компоненти (Diener, 1994).

Индивидуални въздействия върху субективното усещане за благополучие

През годините са проведени множество изследвания, които проследяват различията в субективното благополучие в зависимост от редица *индивидуални и личностни характеристики*. Още през 70-те години е проверена ролята на редица демографски променливи. Според основните заключения от изследванията, фактори като пол, възраст, образование и др. имат слаба сила при обяснение на вариациите в благополучието. Например, в едно от широко представяните изследвания, индивидуалните характеристики, които са използвани (възраст, пол, образование, семеен статус) могат да обяснят едва 20% от вариациите в СУБ (Campbell et al., 1976). В други проучвания се цитират и по-слаби възможности като 8% предикативна сила на демографските характеристики при обяснение на вариациите в жизнената удовлетвореност (Andrews & Withey, 1976). В по-новите изследвания се обобщава, че демографските характеристики могат да определят около 15% от вариациите в СУБ (Argyle, 2001). Изследванията на индивидуалните променливи продължава въпреки тези относително слаби предикативни възможности. В резултат се натрупват нови данни, които потвърждават или променят част от наличните тенденции.

Възрастта е често коментирана индивидуална характеристика. При част от изследванията се констатира, че няма значима връзка между жизнената удовлетвореност, негативен афект и възраст, докато позитивният афект

представя слаб негативен регрес с възрастта (Diener & Suh, 1998). Според други изследвания, възрастта има U-образни взаимоотношения с благополучието (Blanchflower & Oswald, 2004a; Ferreri-Carbonell & Gowdy, 2007). С други думи, младите и възрастните лица имат по-високи нива на СУБ в сравнение с лицата на средна възраст (32-50 г.). Тази форма на взаимоотношение между възрастта и благополучието се запазва и при контролиране на редица фактори като доход, здраве, заетост и др. (Easterlin, 2006). В същото време са налице и изследвания, които представят обърнати U-образни взаимоотношения между възрастта и благополучието, при които щастието нараства с възрастта и някъде след 50-та година започва да спада (Easterlin, 2006).

Доминираща тенденция е отсъствието на значими *полови различия* в общото усещане за благополучие (Diener & Suh, 1997; Louis & Zhao, 2002). Макар да има изследвания, които констатираят, че жените докладват повече позитивни, но и повече негативни преживявания или като цяло по-високи нива на щастие (Alesina et al, 2004), няма достатъчно консистентни данни, за да се твърди, че са налице различия в благополучието на жените и мъжете.

При някои изследвания има връзка между по-високата *образователна степен* и благополучието (Blanchflower & Oswald, 2004b), а при други – по-високата удовлетвореност от живота е характерна за лицата със средно образование (Stutzer, 2004). При трета група изследвания не се установява връзка между образование и щастие (напр. Meier & Stutzer, 2006). Налице са известни доказателства, че образованието има позитивно влияние върху СУБ предимно в по-бедните страни (Fahey & Smyth, 2004; Ferreri-Carbonell, 2005).

Подобна неконсистентност е характерна и за българските изследвания. При част от тях не се констатираят съществени *полови* и *възрастови* различия в субективното усещане за благополучие (Бакрачева, 2010; Йорданова, 2006). При други се установява, че жените докладват по-високи преживявания по негативен афект, а мъжете – по афективен баланс, докато жизнената удовлетвореност не показва различия в зависимост от пола (Йорданова, 2006). Резултатите относно субективното благополучие в друго българско изследване демонстрират слаба положителна корелация с образованието, но не и с възрастта (Силгиджян и др., 2008).

Семейният статус или близките партньорски взаимоотношения имат положително влияние върху благополучието (Helliwell, 2003). Съжителството допринася за субективното усещане за благополучие в зависимост от степента, в която връзката се възприема като стабилна (Brown, 2000). Повечето изследвания не констатираят различия в зависимост от пола и резултатите са подобни при мъжете и жените (Frey & Stutzer, 2000). Оказва се, че мъжете и жените страдат почти еднакво при раздяла, развод или овдовяване, но все пак неомъжените жени имат по-високо благополучие в сравнение със семейните след раздяла (Wildman & Jones, 2002). Лонгитудните изследвания демонстрират, че разведените са по-малко щастливи не само в сравнение с времето по време на брака, но и от времето преди

това (Lucas, 2005). Следователно, благополучието спада значително след раздяла и са необходими няколко години, за да се възстанови, но рядко достига до основните си базисни нива (Dolan et al., 2008). Разбира се, налице са редица индивидуални различия в степента на адаптация към новата ситуация. Някои лица се възстановяват бързо, а други никога не се възстановяват напълно, а трети успяват почти да достигнат до оригиналните си нива на благополучие. Като цяло, стабилната и сигурна връзка повишава, а разпадането ѝ понижава субективното усещане за благополучие.

Резултатите за влиянието на *децата* върху благополучието са разнородни при отделните изследвания и страни. Данните от световното изследване на ценностите, при контролиране влиянието на дохода и финансовата удовлетвореност, не демонстрират значим ефект на децата върху щастието. Въпреки това е налице позитивна връзка между децата и удовлетвореността от живота (Haller & Hadler, 2006). Резултатите са съвместими с теоретичните очаквания, че децата не оказват съществено влияние върху афективния баланс, т.е. щастието. Въпреки всичко хората са убедени, че да имаш деца е важна част от живота и въздействието е върху когнитивното ниво на благополучието, т.е. удовлетвореността от живота (Dolan et al., 2008).

Позитивната връзка между децата и удовлетвореността от живота се опосредства от доходите и нараства предимно при баланс между приходите и разходите в семейството (Lelkes, 2006). Установява се, че децата имат негативно влияние върху благополучието предимно при самотни родители (Frey & Stutzer, 2000), разведени майки, когато децата са над 3-годишни (Shields & Wheatley Price, 2005), ако семейството е бедно (Alesina et al., 2004), или ако детето е болно и изисква повече грижи (Marks et al., 2002). С други думи, ако обстоятелствата са относително негативни, то тогава децата имат допълнително понижаващо въздействие върху субективното усещане за благополучие.

Влиянието на децата върху благополучието се опосредства и от редица социални или културни фактори. Например, децата имат по-силен негативен ефект върху благополучието в Обединеното кралство и в САЩ, отколкото в Европа и Русия (Di Tella et al., 2003; Smith, 2003). Не трябва да се забравя, че по-голямата част от изследванията констатира влиянието на децата в семейството. Вероятно ще се установят различни въздействия, ако детето е собствено или е от друг брак, или ако децата напуснат дома и т.н. (Dolan et al., 2008).

Може да се обобщи, че очакванията за влияние на индивидуални характеристики като пол, възраст, образование върху благополучието не се оправдават или тяхното въздействие е относително слабо. Други характеристики като семеен статус или наличие на деца в семейството имат благоприятно влияние върху удовлетвореността от живота. Въпреки тяхната слаба или незначителна роля, редица индивидуални особености продължават да провокират интерес в изследванията и водят до натрупване на нови данни, които увеличават познанието за факторите, оказващи влияние върху субективното усещане за благополучие.

Личностни въздействия върху субективното усещане за благополучие

Множество са изследванията, които проучват влиянието на *личностните особености* върху афективния и когнитивния компонент на субективното усещане за благополучие (напр. Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Librán, 2006; Lounsbury et al., 2005; Vittersö & Nilsen, 2002). Според резултатите от тях, личностните фактори могат да се приемат за най-последователните и силни предиктори на благополучието (DeNeve & Cooper, 1998). Смята се, че личностните черти водят до тенденция, определяща интерпретирането на събитията по определен начин, който почти не търпи промяна при различните жизнени ситуации (Campbell et al., 1976). През последните години чертите от „Голямата Петорка“ се възприемат като доминиращ модел за личността (напр. Goldberg, 1992; John, 1990; McCrae & Costa, 1987), поради което и голяма част от личностните въздействия върху СУБ са проследени именно чрез този модел.

Личностните черти, на които се обръща по-голямо внимание са *екстраверсия* и *невротизъм*. Дори се предполага, че те рефлектират трайни когнитивни диспозиции, които оказват директно влияние върху благополучието. Докато личностни черти като доброжелателност и съзнателност се приема, че имат повече индиректна или инструментална роля. Те изправят индивида пред определени ситуации, които в последствие оказват влияние върху благополучието (Creed & Evans, 2002).

Значимата връзка между екстраверсия и позитивен афект, от една страна, и емоционална нестабилност – негативен афект, от друга, се констатира при множество изследвания (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Vittersö & Nilsen, 2002). Предполага се, че тези две черти не само могат да обяснят вариациите в субективното усещане за благополучие, но дори могат да предскажат нивото му 20 години напред (Costa & McCrae, 1980, 1994). Много автори са склонни да поставят екстраверсията като основна черта на щастието (Argyle & Lu, 1990; Argyle & Martin, 1991; Diener & Larsen, 1993). Метанализите обаче представят, че когато личностните черти се групират в модела на големите пет, емоционалната стабилност е най-добрият предиктор за негативния афект и жизнената удовлетвореност, докато екстраверсията се идентифицира като дименсия с по-добра предикативна способност по отношение на позитивния афект (DeNeve & Cooper, 1998).

Базирайки се на метаанализите и по-новите изследвания можем да заключим, че емоционалната стабилност има по-голямо въздействие върху субективното усещане за благополучие (DeNeve & Cooper, 1998; Librán, 2006; Pavot et al., 1997; Vittersö & Nilsen, 2002). В репрезентативно изследване в Норвегия се установява, че невротизмът обяснява 8 пъти повече вариациите в СУБ, отколкото екстраверсията (Vittersö & Nilsen, 2002). В друго изследване се разкрива, че докато екстраверсията обяснява едва 8%, невротизмът може да обясни близо 44% от вариациите в благополучието (Librán, 2006). В същото време анализите показват, че двете личностни

черти са негативно свързани помежду си, поради което, за да се отчете коректно влиянието на личността върху СУБ трябва в изследванията да присъстват и двете дименсии (Vittersö & Nilsen, 2002).

Доброжелателността и *съзнателността* са класически черти на характера, описващи индивидите в полюсите на дименсиите „добър“ срещу „лош“ и „силно волеви“ срещу „слабо волеви“ (McCrae & Costa, 1991). Предполагат се връзки с позитивния и негативния афект и за двата фактора, но ефектите на размера са по-умерени в сравнение с екстраверсия и невротизъм (McCrae & Costa, 1991; Watson & Clark, 1992). Дименсиите доброжелателност и съзнателност се интерпретират като имащи предимно инструментални асоциации с щастието (McCrae & Costa, 1991). Индивидите с високи стойности по доброжелателност повишат усещането си за благополучие чрез своята добра и доверчива природа, която е фактор за постигане на задоволяващи връзки в обкръжението чрез топлота и подкрепа. За разлика от тях, лицата с висока съзнателност достигат усещане за майсторство и компетентност в управлението на живота предимно чрез дългогодишна и усилена работа. В резултат, това тяхно отговорно поведение в съчетание със силно чувство за контрол и компетентност водят до високи индекси за щастие.

Отвореността към опита най-често има позитивни връзки с афективния компонент, но цялостното му влияние върху усещането за субективно благополучие е слабо и незначително (McCrae & Costa, 1991). Някои изследвания констатираат и негативна връзка между дименсията и негативния афект (Watson & Clark, 1992).

Взаимоотношенията между личностните черти и удовлетвореността от живота също са значими (напр. Librán, 2006; Lounsbury et al., 2005). Предполага се, че жизнената удовлетвореност е свързана с високи нива на екстраверсия и ниски нива на невротизъм (Costa & McCrae, 1980). Емоционалната стабилност е сред значимите предиктори за удовлетвореност от живота (Librán, 2006). При изследване на студенти се установява, че личностните черти екстраверсия, невротизъм, съзнателност и доброжелателност могат да обяснят близо 45% от вариациите в жизнената удовлетвореност (Lounsbury et al., 2005). Удовлетвореността от живота има позитивни асоциации и с по-тесни личностни черти като самооценката и оптимизъм (Cha, 2003; Lounsbury et al., 2004).

Можем да обобщим, че личностните черти имат значими взаимоотношения със субективното усещане за благополучие. Черти като невротизъм и екстраверсия са значими предиктори както на позитивния и негативния афект, така и на удовлетвореността от живота.

Емпирично проучване на въздействието на личностните черти върху субективното усещане за благополучие

Теоретичната концептуализация на субективното усещане за благополучие предполага ясно разграничение между афективния и когнитивния компонент на конструкта (Diener et al., 1999). Естествено, връзките между

двата компонента са налични и варират от умерени до силни, но все пак, различията по между им са видими на няколко нива (Schimmack, 2008). Голяма част от изследванията в областта подценяват това разграничение и представят значими предиктори на СУБ, каквито са личностните черти, без да посочват за кой компонент точно се отнасят (Hill & Argyle, 2001). В допълнение, налице е разминаване в инструментите, които се използват за оценка на СУБ, дори понякога негативният афект се извлича от сумите за позитивен афект и удовлетвореност от живота (напр. Sheldon & Hoop, 2007). Малко на брой са изследванията, които разглеждат влиянието на личността поотделно за двата компонента на субективното благополучие. В едно от тях се установява, че докато екстраверсия и невротизъм са предиктори на афективния компонент, то за когнитивния компонент на СУБ единствено невротизмът има значим ефект (Schimmack et al., 2008). В същото време, влиянието на личностните черти спада, ако афективният компонент се добави в регресионното уравнение. Следователно, афективният и когнитивният компонент представят различни аспекти от субективното усещане за благополучие, поради което ще се разглеждат самостоятелно.

Цел, задачи и хипотези на изследването

Целта на настоящата работа предполага установяване въздействието на някои индивидуални и личностни особености върху афективния и когнитивния компонент на субективното усещане за благополучие.

Задачите на изследването включват:

- 1) Извеждане на личностните черти, които имат значимо въздействие върху афективния и когнитивния компонент на СУБ;
- 2) Установяване на взаимоотношенията между двата компонента на СУБ;
- 3) Изследване влиянието на индивидуалните особености (пол, възраст, образование, доходи) върху компонентите на субективното усещане за благополучие.

Хипотези на изследването

Въз основа на установените тенденции в литературата очакваме:

- 1) личностните черти екстраверсия и емоционална стабилност да имат по-значимо въздействие върху афективния и когнитивния компонент на СУБ; 2) умерени взаимоотношения между афективния компонент на СУБ и удовлетвореността от живота и 3) индивидуалните особености да нямат съществено влияние върху субективното благополучие.

Методика на изследването

В изследването, което е проведено в периода 2007–2010 г. са включени 367 лица на възраст от 22 до 67 г. от различни селища в страната. В извадката преобладават жените (86%), лицата с висше образование и служителите от публичния сектор (85%).

Инструментариумът на изследването включва:

1) **Петфакторен въпросник за личността** (кратка версия), апробиран за български условия от Т. Георгиева (2008) и компилиран въз основа на твърдения на Л. Голдберг (Goldberg, 1981), П. Коста и Р. Макрай (Costa & McCrae, 1985) и българската версия на въпросника на Х. Айзенк (Паспаланов, Щетински, Айзенк, 1984). Включва 42 твърдения, разпределени в пет основни скали: екстраверсия, емоционална стабилност, доброжелателност, съзнателност и отвореност към опита (култура). Въпросникът изисква оценка за точността, с която твърденията описват изследваните лица върху четири степенен формат (от „много неточно“ до „много точно“).

Факторната структура, която е била извлечена в настоящото изследване се доближава до оригиналната структура на метода. С помощта на експлораторен факторен анализ бяха извлечени 5 фактора, които обясняват съответно 12.5, 7.5, 7.4, 6.6 и 6.2% от вариацията. В съдържателно отношение получените фактори покриват четири от заложените черти – емоционална стабилност, екстраверсия, доброжелателност и съзнателност. Последният пети фактор, не отразява заложената черта отвореност към опита, а по-скоро афективни и поведенчески елементи на доброжелателността, които са свързани с по-тясната черта *отзивчивост*, която е сред шестте подчерти, изграждащи общата дименсия (за подробности вж. Таир, 2011). Съответно, в изследването се анализира въздействието на личностните черти – екстраверсия, емоционална стабилност, съзнателност и доброжелателност.

2) **Скала жизнена удовлетвореност**, измерваща общата когнитивна оценка за удовлетвореност от живота, която е формирана до момента на отчета (Pavot & Diener, 1993). Състои от пет твърдения по отношение, на които участниците в изследването изразяват своето съгласие, използвайки скала от 1 „силно несъгласен“ до 4 „силно съгласен“. Психометричните характеристики демонстрират отлична факторна структура и висока вътрешна консистентност ($\alpha = .88$).

3) **Афективният компонент** на субективното усещане за благополучие е измерен чрез списък от прилагателни, описващи емоции и настроения. Списъкът е генериран въз основа на два добре познати и валидни инструмента. Първият, включва високо активирани афекти, гарантиращи силна независимост на позитивния и негативния афект (PANAS, Watson et al., 1988). Вторият източник, са прилагателните, предложени от Динър и Емонс и описват щастието чрез характеристики със средна степен на араузьл, осигуряващи относителна независимост на двете дименсии (Diener & Emmons, 1984).

На базата на двата метода беше формиран инструмент от 28 прилагателни (14 за всяка скала) и предоставен за ранжиране от участниците в изследването. Инструкцията предполага оценка на преживяваните позитивни и негативни афекти през последните 30 дни върху 4-степенен формат (почти никога, понякога, често, почти винаги). Честотните оценки за двата типа афект са съобразени с теоретичната постановка за щастието като отнасящо се в по-голяма степен към честотата, а не към интензивността на афекта (Diener & Larsen, 1993).

Таблица 1. Психометрични характеристики на скалите позитивен и негативен афект

Негативен афект		Позитивен афект	
Нервен	.91	Силен	.89
Тъжен	.91	Вдъхновен	.87
Разстроен	.90	Ентусиазиран	.87
Раздразнителен	.89	Радостен	.87
Притеснен	.89	Решителен	.84
Тревожен	.89	Удовлетворен	.84
Нешастен	.88	Въодушевен	.83
Потиснат	.88	Горд	.83
Отчаян	.82	Активен	.80
Обяснена вариация	44,5%	Обяснена вариация	44,3%
Коефициент на надеждност α .93		Коефициент на надеждност α .92	

Позитивните и негативните настроения се предполага, че формират два фактора – позитивен и негативен афект, чиято ортогоналност макар и оспорвана (Russell, 1980) е доказана в много насоки (Watson et al., 1988). Ортогоналността предполага, че двете дименсии могат да са самостоятелни и да допринасят независимо за цялостния конструкт на субективно усещане за благополучие. Афективният баланс като резултат от двете дименсии се изчислява като пропорция на позитивните върху негативните афекти (Larsen, 2000).

Чрез поредица експлораторни факторни анализи по метода Варимакс, с оглед осигуряването на ортогоналността на двата фактора, бяха избрани чисти маркери за дименсиите на позитивния и негативния афект. В резултат на анализа бяха извлечени два фактора, съдържащи по 9 айтема за всеки от афектите, които включват предимно високо активирани афекти (напр. нещастен, разстроен, активен, решителен) (вж. табл. 1). Процентът обяснена вариация, както и коефициентите за надеждност на двете скали са много добри.

Резултати и обсъждане

Фактори, оказващи влияние върху афективния компонент на СУБ

В резултат на проведените корелационни анализи се установи, че позитивният афект има значими връзки с екстраверсия ($r = .54$; $p = .000$) и възраст ($r = -.28$; $p = .02$), докато негативният афект има значими асоциации с емоционална стабилност ($r = -.61$; $p = .000$) и екстраверсия ($r = -.26$; $p = .000$). Афективният баланс демонстрира значими взаимоотношения само с две личностни черти – емоционална стабилност ($r = .46$; $p = .000$) и екстраверсия ($r = .47$; $p = .000$). Може да се обобщи, че личностната склонност към активност, общителност и увереност значително се свързват с преживяването на приятни емоции и ограничаване на негативните настроения. От друга страна, емоционалната стабилност, т.е. уравновесеността, спокойствието значимо ограничават преживяването на негативни емоции. От индивидуалните характеристики единствено възрастта има известно влияние върху

позитивния афект или с напредване на възрастта се снижава нивото на позитивните преживявания.

Осъществените регресионни анализи потвърдиха констатираните връзки между личностните черти и емоционалния компонент на субективното благополучие. Предикторите на негативния афект са емоционална стабилност и екстраверсия. Както е установено в редица други изследвания, емоционалната стабилност има по-важна предикативна сила за негативния афект (напр. DeNeve & Cooper, 1998; Librán, 2006; Vittersö & Nilsen, 2002). В настоящото изследване самостоятелно може да обясни 37% от вариациите в негативните преживявания, докато екстраверсията съдейства и добавя още няколко процента ($R^2=.40$).

Единствената личностна черта, която детерминира позитивния афект е екстраверсията ($R^2=.29$; $\beta=.54$; $p=.000$). Добавъчно въздействие към екстраверсията в посока на ограничаване на позитивните преживявания има възрастта ($R^2=.34$; $\beta=-.22$; $p=.05$). Въпреки наличието на множество изследвания за връзката между възрастта и благополучието, резултатите са неконсистентни. Според някои от тях, позитивните емоции остават относително стабилни през времето, докато негативните намаляват (напр. Charles et al., 2001). В друга поредица от изследвания се установява, че взаимоотношенията са U-образни (Mroczek & Spiro, 2005). Трети, както и в настоящото изследване, констатираят спад в позитивните преживявания с възрастта (напр. Diener & Suh, 1998).

Афективният баланс се определя от личностните особености емоционална стабилност, екстраверсия и съзнателност. Съчетанието на тези три черти определя 43% от вариациите в афективния компонент на СУБ. Емоционалната стабилност самостоятелно обяснява близо половината от въздействието на личностните черти ($R^2=.21$; $\beta=.40$; $p=.000$). Докато съчетанието на емоционална стабилност и екстраверсия почти удвоява въздействието на личностните дименсии върху афективния баланс ($R^2=.37$; $\beta=.46$; $p=.000$). Съдействието на съзнателността е сравнително слабо.

Констатираната значима връзка между екстраверсия и позитивен афект, от една страна, и емоционална стабилност – негативен афект от друга, е в синхрон с множество изследвания (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Librán, 2006; Vittersö & Nilsen, 2002; Watson & Clarke, 1997). Връзката между позитивните афекти и екстраверсията може да се обясни с факта, че лицата с високи стойности по тази дименсия имат повече социални умения, увереност и в по-голяма степен са склонни да си сътрудничат с другите. Следователно, компонентът общителност или социабилност на екстраверсията се приема в най-голяма степен отговорен за позитивната връзка с благополучието. Това вероятно се дължи и на факта, че екстраверсията се свързва с приятелство и социална активност, които са сред най-добрите източници на щастие и радост както в личния, така и в публичния живот (Campbell et al., 1976).

Влиянието на емоционалната стабилност или най-вече на негативния ѝ край – невротизъм е обект на задълбочени и дългогодишни проучвания (напр. Campbell et al., 1976; Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998;

Librán, 2006; Vittersö & Nilsen, 2002; Watson et al., 1988; Watson & Clarke, 1997). Лесно е да си обясним влиянието на невротизма върху негативните афекти като имаме предвид, че емоционално нестабилните лица по-често са песимистични, по-лесно се поддават на стресиращи преживявания и трудно контролират своята импулсивност (Costa & McCrae, 1992).

Базирайки се на резултатите от проведеното изследване и посочените множество чужди може да се обобщи, че личността е значим фактор, който оказва влияние върху вариациите на афективното благополучие. Диспозициите екстраверсия и емоционална стабилност допринасят значимо за преживяванията на личността. Съответно, личностната черта екстраверсия в по-голяма степен определя преживяването на позитивни афекти, докато емоционалната стабилност има решаващо значение за широкия спектър на негативни емоции.

Фактори, оказващи влияние върху когнитивния компонент на СУБ

Взаимоотношенията между отделните компоненти на субективното усещане за благополучие са обект на разгорещени дискусии. Според някои автори, връзката между двата компонента – афективен и когнитивен, се опосредства от културата и е по-силно изразена в индивидуалистичните, отколкото в колективистичните култури (Schimmack, et al., 2008). В настоящото изследване се установиха умерени връзки между афективните измерения на благополучието и удовлетвореността от живота (вж. табл. 2). Съответно, негативните афекти снижават жизнената удовлетвореност, докато позитивните преживявания и афективният баланс съдействат значимо за повишаването ѝ. По-слабите връзки между компонентите на СУБ могат да се интерпретират като доказателство за колективистичната ориентация на лицата в нашето изследване. По-голямата част от участниците са учители и по-възрастни лица, които традиционно се възприемат като носители на колективистичните и консервативните ценности в обществото (напр. Байчинска, Гарванова, 2006).

Таблица 2. Връзки между компонентите на субективното благополучие

Компоненти на СУБ	Афективен баланс	Позитивен афект	Негативен афект
Удовлетвореност от живота	.34. p=.005	.41 P=.000	-.35 p=.003

Също така се установи, че удовлетвореността от живота в настоящото изследване е малко по-висока от средните стойности по скалата ($X=12.83$; $SD=2.82$; $Min=6.00$, $Max=20.00$). Констатира се, че с нарастване на възрастта слабо се снижава жизнената удовлетвореност ($r=-.14$; $p=.02$). От една страна, индивидуални характеристики като пол и образование, а от друга, доходите – нямат значими асоциации с общата оценка за удовлетвореност от живота в настоящото изследване.

Същественият интерес на проведеното изследване е насочен към взаимоотношенията между личностните черти и когнитивния компонент на

СУБ. Резултатите от корелационния анализ са представени на табл. 3. От проследените четири черти от „Голямата Петорка“, само една няма статистически значими връзки с удовлетвореността от живота. Въпреки множеството чужди и български изследвания, в които се установяват значими корелации между жизнена удовлетвореност и невротизъм (напр. Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Йорданова, 2006), в настоящото изследване такава връзка не се констатира. Нещо повече, според част от изследователите екстраверсия и невротизъм са най-значимите личностни черти, като втората е с по-добри предикативни възможности (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998). Все пак, са налице и изследвания, при които връзките са относително слаби (напр. Jovanovic, 2011).

Таблица 3. Връзки между жизнена удовлетвореност и личностни черти

	Удовлетвореност от живота
Емоционална стабилност	.006 ($p=.905$)
Екстраверсия	.23 ($p=.000$)
Доброжелателност	-.12 ($p=.03$)
Съзнателност	.19 ($p=.000$)

Проведеният регресионен анализ потвърди слабата предикативна сила на личностните особености по отношение на когнитивния компонент на субективното благополучие. Екстраверсия ($\beta=.19$; $p=.000$) и съзнателност ($\beta=.18$; $p=.001$) слабо повишават усещането за жизнена удовлетвореност, докато доброжелателността слабо я понижава ($\beta= -.16$; $p=.000$). Обяснението за съзнателност често се свързва с по-високото постигане на целите и ефикасността на индивидите с висок резултат по тази личностна дименсия (DeNeve & Cooper, 1998). По-интересно е слабото негативно влияние на доброжелателността върху жизнената удовлетвореност. Като цяло се очаква връзките между съзнателност, доброжелателност и когнитивния компонент на СУБ да бъдат слаби, но позитивни. Тези две черти се асоциират със субективното благополучие посредством наградите, които средата предоставя и се предполага, че варират в различните култури (McCrae & Costa, 1991). Констатираният резултат в настоящото изследване в известна степен е противоречив. От една страна, лицата в нашето изследване са по-колективистични (ако се базираме на слабите връзки между отделните компоненти на СУБ), а от друга, доброжелателността не води до висока жизнена удовлетвореност.

Известно обяснение за установените резултати може да предостави наличната връзка между доброжелателност и екстраверсия, която описахме по-горе. Съответно, можем да опишем изследваните лица като социални и общителни, внимателни и обичащи да помагат на другите. Контактите и близките взаимоотношения с другите вероятно са източник на позитивни емоции (екстраверсията се установи също, че е единствен предиктор на позитивния афект), но на когнитивно ниво ситуацията е по-различна. Може да се предполага, че лицата оценяват взаимоотношенията с другите,

заради контактите и позитивните емоции, което се подкрепя и от умерената позитивна връзка между екстраверсия и жизнена удовлетвореност, но освен тези позитивни емоции и оценки вероятно са налице и негативни преживявания и опит. Докато екстраверсията отчита предимно активността, позитивните взаимоотношения с другите, доброжелателността предполага и нещо повече. Не само приятни отношения, но и взаимопомощ, толерантност, разбиране. Можем да спекулираме с получения резултат, че доброто отношение към другите, помощта, която се предоставя понякога води и до неудовлетвореност сред лицата, които са изследвани. Дали защото помощта не се оценява подобаващо от другите, дали защото често да си „добър“ в България означава да си глупав и използван, е отделен въпрос.

Обясненията за констатираните относително слабите връзки между жизнена удовлетвореност и личностни черти могат да се търсят в няколко насоки. От една страна се установява, че четирите черти, които проследихме, могат да обяснят едва 10% от вариациите в жизнената удовлетвореност, от които половината се дължат самостоятелно на екстраверсията. Следователно, остават близо 90% вариация, която не е обяснена и вероятно множество други променливи оказват влияние върху когнитивната преценка за благополучието. От друга страна констатирахме, че емоционалната нестабилност съдейства значимо за преживяването на широк кръг негативни емоции. Установено е, че афективният баланс отразява непосредствените позитивни и негативни емоции, докато жизнената удовлетвореност е по-дългговременна преценка (Keyes et al., 2002). Вероятно тази оценка за живота като по-глобален конструкт не се базира на моментните състояния и афекти, а отразява баланса между аспирациите на личността и постигнатото въз основа на определени критерии. Налице са и други изследвания, при които личностните черти са слаби предиктори на когнитивния компонент като връзката отслабва, ако в регресионното уравнение се добави афективния компонент (напр. Jovanovic, 2011). Установеният резултат не отрича значимостта на личността като детерминанта на жизнената удовлетвореност, а по-скоро насочва предположенията към мисълта, че връзката между тях може да не е директна (Schimmack et al., 2008).

Изводи и заключение

Резултатите от емпиричното проучване на благополучието, които дискутирахме по-горе, водят до широко констатираното заключение, че личността е значим предиктор на субективното усещане за благополучие. Може да се конкретизира, че в нашия случай личността има по-съществено влияние върху афективния компонент на благополучието, докато въздействието върху когнитивния компонент е по-слабо. Следователно, афективното благополучие и жизнената удовлетвореност са два отделни компонента на СУБ, отразяват различни негови аспекти и допринасят независимо за цялостното субективно благополучие. По този начин резултатите, констатиранни за единия от компонентите, не могат да се генерализират за другия или за цялостния конструкт и е желателно тяхното самостоятелно измерване.

Класическите детерминанти на благополучието – екстраверсия и емоционална стабилност определят в най-голяма степен вариациите в афективния компонент. Съчетанието на емоционална стабилност и екстраверсия е решаващо за негативния афект, докато позитивния афект се детерминира най-вече от дименсията екстраверсия. Съществено влияние върху вариациите в когнитивния компонент има предимно екстраверсията, докато ефектът от доброжелателност и съзнателност е по-ограничен.

Има множество начини за постигане на щастие и според резултатите от настоящото изследване важна роля играе личностната дименсия екстраверсия. Полученият резултат подкрепя тезата на редица изследователи, че екстраверсията е сред най-значимите предиктори на благополучието (напр. Headey & Wearing, 1989) и оказва директно влияние върху щастиято (Lu & Shih, 1997). Компонентът общителност се приема като основната характеристика на личностната дименсия екстраверсия, която може да обясни влиянието върху благополучието. Следователно, екстравертите са по-щастливи, защото притежават повече социални умения, в по-голяма степен са асертивни и си сътрудничат с другите. Установено е също, че социалната активност и приятелството са най-добрите източници на радост, щастие и жизнена удовлетвореност (Campbell et al., 1976).

Налице е алтернативно обяснение за ролята на екстраверсията върху щастиято. Според част от изследователите не общителността, а позитивният афект формира сърцевината на широката черта екстраверсия (напр. Watson & Clark, 1997). Доказва се, че екстраверсията корелира позитивно с тенденцията да се забавляваш от приятните ситуации, независимо дали те са социални или не. В същото време, няма подобна връзка с неприятните ситуации (Lucas & Diener, 2001). Следователно, приятният характер на събитието, а не нейната социална природа е определяща за преживяванията на екстравертите. С други думи, позитивният афект изгражда сърцевината на чертата и обяснява преживяванията на радост, удоволствие и щастие.

Според резултатите от настоящото изследване, съществена роля за негативните афекти в индивидуалното преживяване на благополучие има емоционалната стабилност и по-точно негативният край, който се определя като невротизъм. Резултатът е напълно предвидим като имаме предвид, че тази личностна черта предполага не само по-голяма предразположеност към негативни оценки на средата, реактивност, но и по-голяма склонност към негативна афективност (Watson & Clark, 1984).

Посочените две личностни черти определят както тенденциите за преживяване на негативни и позитивни афекти, така и интерпретацията на събитията по определен начин, който почти не търпи промяна при различните жизнени ситуации (Campbell et al., 1976). Повечето теории, които обясняват връзката между личност и щастие се фокусират върху директните въздействия, които личността упражнява. Възможно е все пак, част от въздействията да са индиректни или личността да опосредства влиянието на определени жизнени събития. Доказателство в тази насока е и липсата на съществено директно влияние върху жизнената удовлетвореност от страна на личностните особености. Вероятно, личностните черти опосред-

сват влиянието на други значими фактори върху оценката за цялостна удовлетвореност от живота.

Все пак, ако трябва да обобщим резултатите от настоящото изследване, което е част от по-комплексно проучване на детерминантите на СУБ трябва да посочим, че са налице известни индивидуални различия в субективното усещане за благополучие. Част от тези различия могат да се обяснят с диспозициите на личността, които определят преживяването на повече или по-малко позитивни афекти, но трябва да се подчертае, че личностните фактори обясняват само малка част от различията в СУБ. Друга част от различията вероятно могат да се потърсят в културните норми, които определят както източниците на щастие, така и средствата и пътищата за постигане на благополучие. За част от хората източник на щастие е семейството, за други – работата, за трети – признанието и т.н. Някои постигат щастие чрез много усилия и упоритост, а други – разчитат на късмет, шанс, връзки. Личността си поставя определени значими цели, чието преследване зависи както от нейните възможности и компетенции, така и от средата, в която съществува. Дали различията в благополучието са резултат само от личностните предиспозиции, дали те определят поведението ѝ в различни ситуации или пък причините за високото субективно благополучие са универсални? Дали средата, в която съществува е определяща за щастията или личностните черти са решаващи? Дали има „добра“ култура или някои култури са „лоши“ по отношение постигането на субективно благополучие? Отговорите на част от тези въпроси ще потърсим в следващи изследвания посветени на влиянието на определени личностни и социални фактори върху субективното благополучие.

Abstract

In the last years subjective well-being (SWB) was one of the most investigated topics in the Psychology. Different theoretical directions in SWB studies can be bring to two main approaches as the present one is in the hedonic tradition. In the study were trace out a large body of research those analyses the impact of a variety individual and personality factors on subjective well-being. Also, the results of examination the effects of personality traits of the „Big Five“ on the affective and cognitive components of the SWB in the sample of 367 subjects aged 22 to 67 were presented.

Key words: life satisfaction, positive and negative affects, personality traits

ЛИТЕРАТУРА

- Байчинска, К., Гарванова, М. (2006). Променя ли се ценностната система на съвременния българин? В Сб. материали от III научна конференция по психология с международно участие „Личност, социална среда, активност“ (Благоевград). Унив. изд. „Н. Рилски“, 107-114.
- Бакрачева, М. (2010). Влияние на възрастта, пола и дохода върху удовлетвореността от живота и щастията. *Психологични изследвания*, 2.

- Георгиева, Т. (2008). „Психометрични данни на петфакторен въпросник за личността (кратка версия) върху извадка обучаеми във ВА“. В: „Лидерски практики“. Военно издателство „Св. Г. Победоносец“.
- Йорданова, Т. (2006). Личностни стратегии за регулация на субективното усещане за благополучие. Дисертационен труд, Институт по психология-БАН.
- Паспаланов, И., Щетински, Д., Айзенк, С. Б. (1984). Българска адаптация на личностния въпросник на Х. Айзенк. *Психология*, бр. 5, 279-292.
- Силгиджян, Х., Карабелова, С., Занкова, К. (2008). Емпирични срещи на двете традиции в изследванията на психичното здраве. *Българско списание по психология*, 1-4, 868-876.
- Таир, Е. (2011). Лицата на щастието. Личностни, професионални и межкултурни различия в психичното благополучие. ИИНЧ-Б, С., 188 стр.
- Alesina, A., Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics*, vol. 88, 2009-2042.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. 2001. *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, vol. 11, 1011-1017.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 77-100). Oxford: Pergamon Press.
- Blanchflower, D.G., & Oswald, A.J. (2004a). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, vol. 106(3), 393-415.
- Blanchflower, D.G., & Oswald, A. J. (2004b). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, vol. 88, 1359-1386.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P., Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In *Adaptation-Level Theory*, ed. MH Appley, (pp. 287-305). New York: Academic.
- Brown, S.L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabiters versus married. *Journal of Health and Social Behaviour*, vol. 41, 241-255.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cha, K. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*, vol. 62-63, 455-477.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136-151.
- Costa, P., & McCrae, R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. In T. Heartherton & C. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 21-40). Washington DC: American Psychological Association.
- Costa, P.T., Jr., & McCrae, R.R. (1995). Primary traits of Eysenck's P-E-N-system: Three-and five-factor solutions. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, 308-317.
- Costa, P.T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and the NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T. Jr., & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 38, 668-678.
- Creed, P.A., & Evans, B.M. (2002). Personality, well-being and deprivation theory. *Personality and Individual Differences*, vol. 33, 1045-1054.
- DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, vol. 124, 197-229.

- Di Tella, R., MacCulloch, R., & Oswald, A. (2003). The macroeconomics of happiness. *The Review of Economics and Statistics*, vol. 85(4), 809-827.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, vol. 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, vol. 31, 103-157.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000). New Directions in Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge. University of Illinois, Pacific University.
- Diener, E. & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Havilland (Eds), *Handbook of Emotions*. New York: Guilford.
- Diener, E., & Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 47, 1105-1117.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Subjective well-being: An integrate perspective. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, vol. 17, (pp. 304-324). New York: Springer.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, vol. 54, 403-424.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, vol.125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E.M. (1998). Subjective well-being and age: an international analysis. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics*, vol. 17, 304-324.
- Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, vol. 29, 94-122.
- Easterlin, R.A. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, vol. 27, 463-482.
- Fahey, T., & Smyth, E. (2004). Do subjective indicators measure welfare? Evidence from 33 European societies. *European Societies*, vol. 6(1), 5-27.
- Ferrer-i-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: An empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of Public Economics*, vol. 89, 997-1019.
- Ferrer-i-Carbonell, A., & Gowdy, J.M. (2007). Environmental degradation and happiness. *Ecological Economics*, vol. 60(3), 509-516.
- Frey, B.S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics*. Princeton: University Press.
- Goldberg, L.R. (1981). Developing a taxonomy of trait-descriptive terms. In: D.W. Fiske (ed.) *New Directions for Methodology of Social and Behavior Sciences: Problem with Language Impression*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers of the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, vol. 4, 26-42.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, vol. 75, 169-216.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, 731-739.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person vs. situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, vol. 130, 574-600.
- Helliwell, J.F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, vol. 20, 331-360.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion, and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, vol. 30, 595-608.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.

- John, O.P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press.
- Jovanovic, V. (2011). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, vol. 50(5), 631-635.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (eds). (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Sage Found.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, 1007-1022.
- Larsen, R.J. (2000). Maintening hedonic balance: Reply to commentaries. *Psychological Inquiry*, vol. 11(3), 218-225.
- Lelkes, O. (2006). Knowing what is good for you. Empirical analysis of personal preferences and the "objective good". *The Journal of Socio-Economics*, vol. 35, 285-307.
- Librán, E.C. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, vol. 9(1), 38-44.
- Louis, V.V., & Zhao, S. (2002). Effects of family structure, family SES, and adulthood experiences on life satisfaction. *Journal of Family Issues*, vol. 23, 986-1005.
- Lounsbury, J. W., Gibson, L. W., & Hamrick, F. L. (2004). The development of a personological measure of work drive. *Journal of Business and Psychology*, vol. 18(4), 347-371.
- Lounsbury, J.W., Saudargas, R.A., Gibson, L.W., & F.T. Leong. (2005). An investigation of broad and narrow personality traits in relation to general and domain-specific life satisfaction of college students. *Research in Higher Education*, vol. 46(6), 707-729.
- Lu, L.A., & Shih, J.B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, vol. 22, 249-256.
- Lucas, R.E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, vol. 16, 945-950.
- Lucas, R.E., & Diener, E. (2001). Understanding extravert's enjoiment of social situation: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 81, 343-356.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, vol. 9, 111-131.
- Marks, N.F., Lambert, J.D., & Choi, H. (2002). Transitions to care giving, gender, and psychological well-being: A prospective US national study. *Journal of Marriage and the Family*, vol. 64, 657-667.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, 81-90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 17, 227-232.
- Meier, S. & Stutzer, A. (2006). Is volunteering rewarding in itself? Center for Behavioral Economics and Decision-Making, Federal Reserve Bank of Boston.
- Mroczek, D.K., & Spiro, A., III (2005). Changes in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 88(1), 189-202.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, Pleasure and Judgment: The Contextual Theory and Its Applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Personality Assessment*, vol. 5, 164-172.
- Pavot, W., Fujita, F., & Diener, E. (1997). The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, vol. 22, 183-191.

- Russell, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 39, 1161-1178.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, vol. 52, 141-166.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social psychology*, vol. 69(4), 719-724.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective wellbeing. In: M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*, (pp. 97-123) Guilford, New York.
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G.G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, vol. 89, 41-60.
- Sheldon, K., & Hoon, T. (2007). The multiple determination of well-being: Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, vol. 8, 565-592.
- Shields, M., & Wheatley Price, S. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological wellbeing and perceived social support in England. *Journal Royal Statistical Society* (Part 3), 513-537.
- Smith, K. (2003). Individual welfare in the Soviet Union. *Social Indicators Research*, vol. 64, 75-105.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well being. *Psychological Bulletin*, vol. 134(1), 138-161.
- Stutzer, A. (2004). The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behaviour and Organisation*, vol. 54, 89-109.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht, The Netherlands: Reidel.
- Veenhoven, R. (2000). Well-being in the welfare state: Level not higher, distribution not more equitable. *Journal of Comparative Policy Analysis: Research and Practice*, vol. 2, 91-125.
- Vittersö, J. & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: once again, neuroticism is the important predictors of happiness. *Social Indicators Research*, vol. 57, 89-118.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, vol. 96, 465-490.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, vol. 64, 738-774.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 54, 1063-1070.
- Wessman, A.E, Ricks, D.F. (1966). *Mood and Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Wildman, J. & Jones, A. (2002). Is it absolute income or relative deprivation that leads to poor psychological well being? A test based on individual-level longitudinal data. University of York: YSHE.

Бележки

Представената статията е разработена подробно в монографията на Е. Таир, Лицата на щастието. Личностни, професионални и межкултурни различия в психичното благополучие. ИИНЧ-БАН, С.,188 стр. ISBN 978-954-2987-01-07.

Доц. д-р Ергюл Таир – завършила е специалност психология в СУ „Св. Кл. Охридски“. През 2005 г. защитава докторска дисертация на тема „Личностни особености и възприемане на представяната от медиите реалност“. Член е на Департамент психология в Институт за изследване на населението и човека -БАН. Взела е участие в редица международни и национални конференции, автор и съавтор на повече от 30 научни статии. Професионалните ѝ интереси са в областта на психология на личността, социални влияния, професионално и субективно благополучие и др.

Assoc. Prof. Ergyul Tair, PhD has graduated the University of Sofia “St. Kliment Ohridski” in Psychology. She defended her PhD dissertation “Personality Traits and Perception of Mass Media Presented Reality” in 2005. Ass. Prof. Ergyul Tair is a member of the Institute of Population and Human Studies at the Bulgarian Academy of Science. She has participated in a number of national and international conferences and has worked out over 30 scientific papers. As a researcher she is interested in psychology of personality, subjective and job-related well-being, cross-cultural psychology, etc.