

## ИНДИВИДУАЛНИ И ЛИЧНОСТНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ ВЪРХУ СУБЕКТИВНОТО УСЕЩАНЕ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ергюл Таир<sup>1</sup>

*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 щастие) (Diener et al., 2003). Позитивното субективно благополучие се разглежда като необходимо, но не и достатъчно условие за

---

<sup>1</sup> Доц. д-р Ергюл Таир – Институт за изследване на населението и човека при БАН  
Адрес за контакти: [ergyul\\_tair@yahoo.com](mailto: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, настроенятия 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.