

СУБЕКТИВНОТО ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ НА БЪЛГАРИНА В ЕВРОПЕЙСКА ПЕРСПЕКТИВА

Красимира Байчинска*

Целта на настоящата статия е да разгледа психичното благополучие на българина в европейска перспектива. Представени са данни от множество кроскултурни изследвания, в които България участва преди и след 2000 г. Обобщението на данните показва, че в сравнение с гражданите на старите и по-новите членки на ЕС, българинът оценява себе си като по-нещастен и по-неудовлетворен, с по-слаба лична реализация и с по-висок песимизъм. Данните показват стабилност за периода от 1995 до 2007 г. Накратко казано, на фона на европейците от други страни, българинът оценява себе си като по-слабо психично благополучен. Предлагат се някои възможни интерпретации на данните, а също така и пътища за повишаване на психичното благополучие на българина.

Преди 15 години, когато за първи път започнах да се занимавам със субективното психично благополучие, тази тема беше интересна за психолозите и особено за тези, които се интересуваха от крос-културни изследвания. Днес психичното благополучие е важна и актуална тема в съвременната европейска политика. Неотдавна, на 19–20 май, 2010 г., в Брюксел, международната агенция Галъп организира двудневната среща на тема „Европейското благополучие“¹. На тази среща присъстваха както известни европейски политици, така и световно известни психолози: Даниел Канеман – Нобелов лауреат и старши изследовател в Галъп, проф., д-р Михали Чиксентмихали – директор на Центъра за качество на живот, проф., д-р Ед Диенер – президент на Международното общество за изследване на качеството на живот, старши учен в Галъп. Срещата събра още лидери от частния и политическия сектор, здравеопазването и правителствата. Във

* Ст.н.с. II ст. д-р Красимира Байчинска – Институт по психология при БАН.

Адрес за контакт: krassy@cl.bas.bg

¹ За подробности виж Gallup's European Wellbeing Summit – <http://eu.gallup.com/brussels/126722/gallup-european-summit.aspx>

фокуса на вниманието бе необходимостта от **поставяне на психичното благополучие в центъра на политическото управление!** Преди 20 години това би звучало като политическа утопия. Днес обаче за много европейски политици това е израз на решителна промяна в индикаторите за развитието на Европа. Фокусът се измества от материалното благосъстояние към психичното благополучие. Подобно парадигмално изменение според Галъп се „превръща в политически императив от първостепенно значение“.

Проблемът за психичното благополучие изразява една нова перспектива в психологията, насочена към изучаването на позитивния опит и разгръщането на човешкия потенциал. **Субективното психично благополучие характеризира степента, в която очакванията и нуждите на човека, респ. на групата или нацията, са осъществени.** То включва два компонента: емоционалните отговори на хората към жизнените ситуации и общата им оценка за удовлетвореността от живота (Diener et al., 1999; Voehnke, 2005). И двата елемента са субективни и представляват глобална оценка – афективна, респ. когнитивна на миналото, настоящето и бъдещето.

Първият компонент на субективното психично благополучие е чувството за щастие. Личното щастие представлява интерес за всички хора от всички епохи и често е определяно като най-важна цел в живота². Щастие се разглежда като баланс между позитивни и негативни афекти. То се изследва в субективен аспект като индивидуално чувство на щастие, което се определя от индивидуалните емоционални реакции на жизнените ситуации, а не от някакви обективни критерии. Човек е толкова щастлив, колкото се чувства. С други думи, чувството за щастие е субективно и затова често се изследва като отговор на въпроса: „Колко щастлив можете да кажете, че сте, ако разглеждате живота си като цяло?“ Изследванията фокусират върху глобалното чувство за щастие, което обхваща минало, настояще и бъдеще (Veenhoven, 1992). До средата на миналия век са направени приблизително 2000 изследвания на щастието³. След Втората световна война започват да се провеждат и кроскултурни изследвания на щастието, ценностите и аспирациите⁴. От 1970 г. насам щастието става една от основните променливи в психологичните изследвания, а също и актуален проблем на кроскултурната психология.

Вторият компонент на субективното психично благополучие е удовлетвореността от живота. В сравнение с щастието този проблем привлича

² Въпреки че щастието е предмет на изследователски интерес, скептицизмът у някои автори не е рядкост. Така например през 1930 г. Долж казва, че научната работа върху проблема за щастието не разкрива нищо повече от формулировките на древногръцките философи (по Wislon, 1967).

³ По-малко от половината от тях обаче отговарят на изискванията за валидност. Репрезентативни са 761 от изследванията, проведени в 66 държави (Veenhoven, 1992).

⁴ Първото изследване е проведено в 11 държави. През 1960 г. е проведено изследване, наречено световно проучване (World Survey) в 14 държави, което включва и оценката за настоящия живот. През 80-те години на 20 век са направени две кроскултурни изследвания за щастието и ценностите. Първото е европейско изследване на ценностите (European Values Study) от 1980, обхваща 22 държави и е повторено през 1990 г. като световно проучване на ценностите (World Values Study I). В него щастието се разглежда като позитивни и негативни афекти и като обща оценка за живота (Veenhoven, 1992).