

КАКВО СА ЩАСТИЕТО, УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА И БЛАГОПОЛУЧИЕТО ЗА БЪЛГАРИНА ДНЕС?

Диана Бакалова*, Маргарита Бакрачева, Бистра Мизова

Представени са междинни резултати от изследване, което търси значенията на щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие за съвременните българи, както и връзките между трите концепта. Въведено е ново понятие – локус на стимулите, чиято цел е да разгърне на едно още по-задълбочено равнище изучаването на механизмите, чрез които хората насочват личностните си ресурси към основните жизнени сфери или черпят такива от основните жизнени сфери за поддържане на високи равнища на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие.

В съвременната психология има два относително самостоятелни подхода към изучаване на психичното благополучие. Единият търси универсалните предиктори на психичното благополучие във връзка с човешките потребности в перспективите на хуманистичната психология. *Теорията за самоопределянето* поставя самоактуализацията в центъра на психичното благополучие. *Три универсални психични потребности* са в основата на вътрешната мотивация под формата на цели: *автономност, компетентност и свързаност с другите*. *Теорията за човешкото развитие* разглежда психичното благополучие в контекста на личностното израстване като стремеж към съвършенство, представляващ реализация на индивидуалния потенциал. *Шестте универсални фактора*, които определят психичното благополучие, са: *самоприемане, личностно развитие, жизнена цел, добри взаимоотношения с другите, адаптация към средата и автономност* (Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2001).

Другият подход на изследване е фокусиран върху индивидуално зададени детерминанти, които влияят върху психичното благополучие. Това

* Н.с. I ст. д-р Диана Бакалова – Институт по психология при Българската академия на науките.
Адрес за контакти: diana_ib@abv.bg

са целевият подход и този за субективното психично благополучие. *Целевият подход* свързва различията в психичното благополучие с целите и ценностите на индивидите и тяхната динамика във времето. Моделът за изучаване на *субективното психично благополучие* акцентира върху субективната страна на психичното благополучие и позволява да се проследят както интериндивидуални, така и межкултурни различия. Този подход продължава традициите на изследване на щастието и удовлетвореността от живота, като акцентира върху тяхната интегративна свързаност в един по-комплексен и базисен концепт. Щастието се разглежда като афективен, а удовлетвореността от живота като когнитивен компонент на психичното благополучие (Palys & Litte, 1983; Diener & Emmons, 1984; Diener & Iran-Nejada, 1986; Emmons, 1986; Diener, 1990, 1994, 2001; Cantor et al., 1991; Diener & Larsen, 1993; Diener & Fujita, 1995; Diener & Biswas-Diener, 2001).

Въпреки различията в тези подходи, всички те определят психичното благополучие във връзка с вътрешните мотиви на индивида. В представеното изследване ние правим още една крачка напред в анализа, като се опитваме да дадем отговор и на въпроса какъв е локусът на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие за изследваните лица – вътрешен или външен. *Локусът на стимулите* представлява отдаване на вътрешни личностни ресурси към основните жизнени сфери (*вътрешен локус на стимулите*) и получаване на ресурси от основните жизнени сфери (*външен локус на стимулите*) с цел поддържане на високи равнища на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие. Тази идея по никакъв начин не противостои на идеята за вътрешната мотивация и субективния характер при психично благополучие, а я допълва, като търси пояснение за това, къде са локализираны стимулите за тази вътрешна мотивация – в или извън личността. Така например, въпреки, че мотивацията за печелене на пари е вътрешна, стимулт „пари“ (като средство за размяна в общността) е локализиран извън личността, в социума.

Потърсихме отговор на следните *изследователски въпроси*: Какво са щастието, удовлетвореността от живота и психичното благополучие за българина днес? Вътрешен или външен е локусът на стимулите за щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие? Можем ли да разглеждаме щастието единствено като афективен компонент, а удовлетвореността от живота единствено като когнитивен компонент на психичното благополучие? Дали за изследваните лица щастието и удовлетвореността от живота като жизнени категории са от един порядък и как са свързани със психичното благополучие?

Метод и изследвани лица

Направен е структурен и концептуален контент анализ на свободно генерирани от изследваните лица до 5 думи и/или израза при отговор на 3 въпроса: „Какво е за вас щастието/ удовлетвореността от живота/ психичното благополучие?“. Изследвани са общо 216 лица на възраст 19–70 години. От тях 96 са мъже, а 120 са жени. С оглед максимална чистота