

СЕБЕПРИЕМАНЕ, ИЗБОР НА ЖИТЕЙСКИ ЦЕЛИ И ЧУВСТВО ЗА ЩАСТИЕ ПРИ БЪЛГАРСКИ СТУДЕНТИ

Борян Андреев

In the present study was examined the relationship between selfacceptance, relationship with others, and their influence on life purposes choice. Moreover, it was investigated how this purposes correlated with sense of happiness. Results showed that positive selfacceptance, and positive relation with others, strongly correlated with altruistic purposes. It has been found significant influence of altruism on happiness. Selfacceptance based on apprehension of failure, without life mission, without engagement to the others, are not correlated with none of group of life purposes, and are connected only with conformism. The conformism showed negative influence on happiness. It was established high correlation among hedonistic life oriented purposes and purposes directed to financial success. But it was found that these group of life purposes have not influence on happiness.

Известният австрийски психотерапевт, съзателят на логотерапията Виктор Франкъл, успява да оцелее в невъзможните условия на концентрационния лагер, след като си поставя цел да намери сили и смисъл и въпреки всичко да остане жив (Франкъл, 1994). Поставянето на цел, волята и вярата, тя да бъде постигната, в случая се оказват от жизненоважно значение. Целта, разбирана като смисъл в живота, дори и като воля за живот, Фройд извежда принципа на удоволствието като основен житейски принцип, или както го нарича Виктор Франкъл волята за удоволствие (Франкъл, 1994). За Адлер основен двигател в живота на човека е волята за власт (цитирано по Франкъл, 1994). Виктор Франкъл издига отношението на човек към живота до волята за смисъл (Франкъл, 1994). А за да има смисъл е необходимо той да съдържа цел. Разположени във времево измерение житейските цели се отнасят към бъдещето. Следователно може да се допусне, че ориентацията към бъдещето също е характеристиката на волята за смисъл. Възможно е да се допусне също, че наличието на ясни цели би редуцирало степента на тревожно очакване (което съдържа голяма

деструктивна сила) свързано с бъдещето. Постигането на житейски цели е пряко свързано със субективното благополучие, макар че според Франкъл „истината е, че човек не живее само от благополучие“. Може би трябва да добавим, че човек не живее само за благополучие. Целта освен като смисъл може да бъде разглеждана и във връзка с емоциите, които се отнасят до радостта от постигането и. Целите имат отношение и към успеха, доколкото човек е успял, като постига една или друга цел и от голямо значение е също доколкото целта се разбира като процес, т.е. какви ресурси изисква постигането и, и как това спомага развитето на човека. За Майкъл Аргайл дори самото наличие на житейски цели вече е източник на удовлетвореност, като изследванията му показват, че щастливите хора имат по-висока самооценка, чувство за контрол над ситуацията, по-висок оптимизъм и по-силно усещане за цел (Аргайл, 2002).

Един от най-известните изследователи на субективното благополучие Кендъл Риф след обобщение на своите и други изследвания извежда 6 измерения, които го определят: 1) положително отношение към себе си; 2) положително отношение към другите; 3) личностово израстване; 4) постигане на важни цели в живота; 5) контрол над ситуацията; 6) автономност(). Далеч преди това през 1958 г. Яхода формулира също 6 аспекта на психичното здраве: 1) себеразбиране – означава себеприемане, чувство за идентичност; 2) автономност – способността на човек да взема решения и да се грижи за себе си и много важна характеристика – неконформизъм; 3) възприемане на реалността (усещане за реалност) – способността да се оценяват мислите и чувствата на другите, както и да не се изкривява действителността (може да се каже, че този фактор е силно свързан с отношенията с другите хора, следователно е от голямо значение за субективното благополучие, но едва ли е възможно човек да не изкриви реалността през своите стереотипи, и миогледа си); 4) контрол над средата – тук влизат способността на човек да обича и да бъде адекватен в междуличностовите отношения; 5) себеразвитие, включва ориентация към бъдещето, отговорност към света; 6) психологическа интегрираност (Jahoda, 1958, цитирано по Veenhoven, 2003).

От своя страна холандският изследовател Руут Винховен търси отговор на въпроса какво се изисква за един щастлив живот и извежда три измерения: 1) основни житейски умения – например всички онези способности, които спомагат за справяне с житейските трудности, 2) социална компетентност – като тук се акцентира върху изграждането на положителни отношения с другите хора, 3) автономност. Както се вижда, има препокриване на факторите на субективното благополучие, изведени от Риф с факторите на психично здравия човек, формулирани от Яхода и измеренията за щастлив живот на Винховен. Изводът, който съвсем естествено следва, е, че психично здравият човек е щастливият човек. За Яхода психично здравият човек е себераз-