

**СУ „Св. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА, РАЗВИТИЙНА И
ЗДРАВНА ПСИХОЛОГИЯ“**

АВТОРЕФЕРАТ

на тема:

**„КРЕАТИВНОСТ И СМИСЪЛ В ЖИВОТА
КАТО ФАКТОРИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ПОВЕДЕНИЕ
И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ“**

**за присъждане на образователна и научна степен „доктор“
по научна специалност: 3.2. Психология
(Психология на здравето)**

докторант:

Ингрид Исинова

научен ръководител:

проф. д-р Радка Масалджиева

София, 2022 г.

Дисертацията съдържа 248 страници, от които 206 са основен текст, останалите представляват използваните литературни източници и приложения. Изследването е представено в 58 фигури и 53 таблици. Списъкът на използваната литература включва 15 заглавия на български език, 26 заглавия на руски език и 343 заглавия на английски език. По темата на дисертацията са направени 4 публикации.

Жури в състав:

проф. дпсн Румяна Кирилова Крумова-Пешева
проф. дпсн Соня Методиева Карабельова
проф. д-р Радка Иванова Масалджиева, МУ-Пловдив
доц. д-р Красимир Кръстев Иванов, ВСУ
доц. д-р Павлина Петкова Петкова, ВСУ

Рецензии:

проф. дпсн Румяна Кирилова Крумова-Пешева
доц. д-р Павлина Петкова Петкова

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 19.05.2022 г. от 13.00 часа в зала 63 на СУ „Св. Климент Охридски” на открито заседание на избраното Специализирано научно жури.

Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на специалност психология, 60 кабинет, южно крило на СУ „Св. Климент Охридски”, както и на сайта на университета: www.uni-sofia.bg.

СЪКРАТЕНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1	АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМАТИКАТА	4
2	ПОСТАНОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ	4
2.1	Кратко описание на съдържанието	4
2.2	Същност на креативността	5
2.3	Многофакторен подход към креативността.....	7
2.4	Смисъл в живота, същност и компоненти.....	8
2.5	Същност на удовлетвореност от живота.....	10
2.6	Същност на психично здраве	10
2.7	Същност на здравословно поведение.....	11
3	ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯТА МЕЖДУ КРЕАТИВНОСТТА, СМИСЪЛА В ЖИВОТА, УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА, ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНО ПОВЕДЕНИЕ В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ.....	12
3.1	Теоретична рамка на изследването.....	12
3.2	Цел, хипотези и задачи	13
3.3	Инструментарий.....	15
3.4	Респонденти.....	17
3.5	Използвани статистически анализи.....	17
4	РАЗЛИЧИЯ В ИЗСЛЕДВАНИТЕ ФЕНОМЕНИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЕМОГРАФСКИТЕ ПРИЗНАЦИ	18
4.1	Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на креативността в „ранна зряла възраст“	18
4.2	Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на креативността в „средна зряла възраст“.....	19
4.3	Влияние на демографски фактори върху резултатите на скала удовлетвореност от живота в „ранна зряла възраст“.....	20
4.4	Влияние на демографски фактори върху резултатите на скала удовлетвореност от живота в „средна зряла възраст“.....	21
4.5	Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на източници на смисъл в живота в „ранна зряла възраст“	22
4.6	Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на източници на смисъл в живота в „средна зряла възраст“.....	24
4.7	Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на психично здраве в „ранна зряла възраст“.....	25
4.8	Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на психично здраве в „средна зряла възраст“.....	26
4.9	Здравословно поведение и креативност.....	27
4.10	Здравословно поведение и удовлетвореност от живота	28
4.11	Здравословно поведение и източници на смисъл в живота.....	29
4.12	Здравословно поведение и психично здраве.....	31
4.13	Взаимовръзки между изследваните феномени	33
4.14	Изводи	39
5	НАУЧЕН ПРИНОС НА ИЗСЛЕДВАНЕТО	40
6	ПРЕПОРЪКИ КЪМ КЛИНИЧНАТА ПРАКТИКА И НАСОКИ ЗА БЪДЕЩИ ИЗСЛЕДВАНИЯ.....	41
7	ОГРАНИЧЕНИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО.....	42
8	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
9	СПИСЪК С ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИЯТА	44

1 АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМАТИКАТА

Какво общо има креативността с психология на здравето? Креативността създава адаптивен щит, тя способства за развитие на издръжливост, на способност за устояване и противопоставяне в проблемни за човек моменти (Paul van Houts, 2013). Когато сме креативни, мозъкът ни отделя допамин, който е естествен антидепресант. Независимо дали става дума за ежедневна креативност или голяма креативност, креативният израз има важни ползи за поддържане на физическото и психично здраве.

Креативността се осмисля в контекста на възможностите за преобразуване на света, за манифестиране на латентните аспекти от собствения аз, за изразяване на преживяванията и смислите (Siminton, 2010). Това е основателна причина да се търси връзка между креативност и смисъл в живота. Разширяването на собственото битие, което е свързано с креативния акт е носител на смисъл.

Средностатистическият човек има хиляди мисли на ден и 95% от тях са абсолютно същите, ден след ден (Cleveland Clinic, 2019). И ако тези мисли са негативни се губи стабилност, надежда и смисъл. Потапянето в креативния процес създава почти медитативно състояние. Чиксентмихали го нарича състояние на поток, при който умът е толкова погълнат от това, което личността създава, че временно се забравят всички проблеми и притеснения, животът се изпълва със смисъл. Когато има смисъл тогава нараства и вероятността от по-голямо усещане за удовлетвореност от живота. Удовлетвореността от живота се определя като „глобална оценка за качеството на живот на човек в зависимост от ценностите и критериите, считани за важни от индивида“ (Shin & Johnson, 1978, стр. 478).

Какво общо може да има между креативност и здравословно поведение? Няколко от идентифицираните черти на креативната личност поражда възможност креативните индивиди да имат по-голям потенциал да се занимават с физическа активност и здравословно поведение. Характеристики като високо ниво на физическа енергия, интелигентност, сложност, страст, игривост и самодисциплина могат да бъдат проявени при някой, който активно се занимава със здравословно поведение и физическа активност (Csikszentmihalyi 1996).

Всяка възраст е уникална от гледна точка на когнитивното развитие и придобивките за индивида, които се случват на съответния етап от съществуването му. Важно е, че като сложен процес креативността изисква няколко мозъчни области да се интегрират в процеса. Креативността е изразена в по-високи проценти при всеки следващ етап на развитие на мозъка и е в зависимост от невропсихологичната зрялост и преживяванията на индивида (Restrepo et al., 2019). Това е и причината да се спрем на ранна и средна зряла възраст – етапи, в които условията за развитие и реализиране на креативността са най-подходящи, смисълът в живота и неговите източници стават водещи и са основа на мотив за действие и целеполагане.

2 ПОСТАНОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

2.1 Кратко описание на съдържанието

В първа глава на настоящото изследване се разглеждат същността на креативността, разликата между креативност и творчество, иновацията като реализирана креативност, видовете креативност, връзката им с личностните черти и характеротипични особености на креативния ум, както и възрастови особености в

изявите на креативността. Представени са еднофакторните подходи към креативността. Тяхното по-обстойно представяне според нас е нужно, за да се подчертае, че в основата на всеки прогрес стои усвоено и реализирано знание, което дава възможност за надграждане и развитие, без него напредъкът е немислим. Ние наричаме прогрес появата на многофакторния подход към креативността, който интегрира еднофакторното знание в многофакторна система, която използваме за целите на настоящия труд. Затова и по-обстойно са представени значими и нужни за нашето изследване многофакторни теории и модели за креативността. Поради значимостта е отделено и по-голямо внимание на оценката на креативността от гледна точка на многофакторния подход, за правилната категоризация и определяне на видовете креативност.

В нея се представят основните теоретични подходи за смисъла в живота. Разглеждат се значими понятия свързани с този конструкт като източници на смисъл и източници на смисъл в ранна и средна зряла възраст, криза и пълнота на смисъла, негативно и позитивно търсене на смисъл. Обърнато е и внимание на културните особености при търсенето на смисъл в живота. Накрая са представени едни от съвременните психометрични инструменти за измерване на конструкта смисъл в живота.

Представена е също така удовлетвореността от живота и тъй като този конструкт представлява познавателната страна на субективното психично благополучие накратко са изложени двете големи традиции в психологическата концептуализация на благополучието: хедонистична и евдемонична, също така са представени редица източници на смисъл, допринасящи за удовлетвореност от живота.

В първа глава е разгледано и здравословното поведение. Представени са дефиниция, категории и измерения на здравословното поведение. Здравословното поведение е обяснено теоретично както от макросоциологическа, така и от микросоциологическа гледна точка. Представени са три модела, които приемаме за съществени за обясняване на процесите, свързани със здравословното поведение. Накрая накратко излагаме допусканията си за здравословно поведение и връзката му с удовлетвореност от живота, смисъл в живота, психично здраве и креативност.

Втора глава е посветена на теоретичната рамка на изследването, описани са целта, хипотезите и поставените задачи. Представени са обобщени данни за извадката от изследвани лица, също така и използваните методи.

В нея е изложена информация и резултати от емпирично изследване на връзките между креативността, смисълът в живота, удовлетвореността от живота, психичното здраве и здравословното поведение в зряла възраст. Акцентът е върху креативността и смисъла в живота като фактори за здравословно поведение, психично здраве и удовлетвореност от живота в ранна и средна зряла възраст, както и влиянието на демографските характеристики върху всяка една от споменатите променливи.

2.2 Същност на креативността

Спецификата на разбирането на креативността се състои в това, че създаването на нови идеи или усъвършенстването на съществуващите форми, алгоритми, схеми, съответстващи на духа на времето и позволяващи да се решат проблемите бързо и леко, са станали неизбежна и просто необходима част от нашия живот (Боровинска, 2011).

На индивидуално ниво на креативността често се гледа като на знак за психично здраве и емоционално благополучие. Креативността може да бъде причислена към

онези много специални начини, чрез които хората проявяват оптимално функциониране (Simonton, 2000).

Креативността е способността да се генерира нещо ново чрез използване на въображението, независимо дали това се отнася за ново решение на даден проблем, нов метод или устройство, или нов художествен обект или форма. Важно е да се отбележи, че ако човек има идеи, но не работи за тяхната реализация, той/тя може да бъде класифициран като човек с богато въображение, но не непременно като креативен (Хасид, 2015).

Креативността се явява предпоставка за развитие на иновацията. А иновацията на свой ред е продукт на креативното мислене, получило своето въплъщение на практика. (Боровинска, 2011).

Съществува една широко разпространена сред обществото гледна точка, че креативни са странно изглеждащи продукти или действия. Обаче редица учени приемат, че оригиналните идеи не трябва да се разглеждат отделно от ползата от тях. Ако оригиналните идеи се разглеждат без да се взема предвид полезността им, ще бъде невъзможно да се отделят креативните идеи от ексцентричните или шизофреничните, които също могат да бъдат оригинални, но при това неефективни (Amabile 2012).

Креативността е личностно качество, което се базира на потенциалните възможности на всеки човек, актуализация на неосъзнаваната потребност да бъдеш неповторима индивидуалност, свободна, но и присъединяваща се към всеобщото чрез продукта на своето творчество, хармонично съчетавайки индивидуалните и социално значими интереси. Структурата на креативността може да се определи като оптимално развитие на всички потенциални възможности на индивидуалността и личността.

Креативната личност може да се наблюдава само при наличие на съчетание от определени компоненти. В зависимост от нивото и степента на тяхното присъствие се формира и изявява степента на креативността на личността. Важно е да се спомене, че дори да присъстват всички компоненти, за да се твърди, че личността е креативна, според Чиксентмихали са необходими оценката и признанието на областта и специалистите в нея, които признават важността на новаторските идеи.

Ред изследователи например считат, че процесът на креативност е специфичен за различните сфери на дейност и знание. Във връзка с това различават **интелектуална и художествена креативност**, а също така **предприемаческа** креативност, отразяващи потребността да се създаде нов продукт, нова услуга или организация, върху които човекът има право на собственост (Feldman et al, 1994; Sternberg & Lubart, 1995; Csikszentmichalyi, 1988).

Различават се **голяма и малка креативност** (Li, 1997), М. Боден (Boden, 1998) е превела това в термините „**историческа**“ и „**личностна**“ **креативност**. Първата има отношение към достиженията, които са оказали съществено влияние върху културата и обществото, втората се отнася към обикновения живот и ежедневните ситуации. Малката креативност също така още е известна и като ежедневна креативност. Ежедневната креативност поражда конкретни продукти, идеи или поведение, които за да се отнесат към креативността е нужно да покриват два широко използвани критерия за креативна работа, именно оригиналност – нови или необикновени качества и полза за другите (Barron & Harrington 1981).

Креативността се разделя на два вида – **креативност на таланта и креативност на самоактуализацията**. Последната е далеч по-широко разпространена и има по-тясна връзка с личността, като се проявява в ежедневния живот, не само във велики и очевидни продукти на творчеството (Маслоу 2003).

Между понятията креативност и творчество има много фина и разграничаваща ги разлика. Творческият процес се основава предимно на *въдъхновението на автора*, на неговите способности, които той следва. Продуктът от творческата дейност може да бъде интересен, вълнуващ и донякъде нов, но в същото време с неголямо значение и почти никаква полза от гледна точка на развитието на обществото. Главната характеристика на креативността е *прагматичния елемент*. Креативността е невъзможна без творчество, но в креативния продукт творчеството е подчинено на прагматична цел и крайният продукт на креативността най-често е с полезно действие, което резонира не само в душите и носи естетическа наслада, както е при творческия продукт, но и удовлетворява потребността от иновация, развитие и социална промяна. За да прерасне творчеството в креативност, то трябва да бъде съединено с високи показатели за интелект и знания, мотивация и личностни качества, които отразяват упоритост в достигането на целите.

2.3 Многофакторен подход към креативността

От началото на 1980 се развива многофакторният подход към креативността. Съгласно този подход креативността се базира на особено съчетание от индивидуални фактори, такива като умствени способности, личностни черти и средови фактори. Природата на тези фактори и тяхното взаимодействие варира в зависимост от предлаганата теория. На всеки човек е свойствено особено съчетание от тези фактори и по този начин творческият потенциал на човек в различни области на дейността се явява резултат от тяхното взаимодействие. Творческият потенциал често се проявява в продукти създавани от човек, а степента на креативност на тези продукти се оценява от гледна точка на социалния контекст (Amabile, 1996; Csikszentmihalyi, 1999; Sternberg, Lubart, 1999; Simonton, 2001; Woodman & Schoenfeldt, 1990; Feldman et al., 1994; Любарт и съавт. 2009).

Съвкупността от влияещи фактори при описание на конструкта креативност е в полза на многомерната информация. Смятаме, че многофакторните модели за креативността допринасят за по-голяма яснота относно операционализацията на конструкта креативност в сравнение с останалите теоретични направления.

При оценка на креативността многофакторният подход използва многокомпонентна информация, тъй като креативността е сложен конструкт, който може да бъде изразен по много различни начини. Съгласно него пълната оценка на творческия потенциал трябва да включва методики, измерващи когнитивни, конативни, емоционални и средови характеристики. За да бъде достатъчно пълна една програма за развитие на креативността тя трябва да е насочена към подобряване на всички когнитивни и не когнитивни компоненти на креативността. Друг способ за повишаване на креативността в рамките на многофакторния подход се състои в това, да се обучат хората по-добре да използват собствените си ресурси. Хората могат да се научат да се обръщат към един компонент по време на определен стадий от творческия процес и към друг – по време на следващия стадий. Усилването на един фактор, например усвояването на нови знания в определена област, може да повлияе на други фактори, такива като склонност към риск или мотивация.

Многофакторният подход позволява да се разбере защо така рядко се срещат изключителни по степен на креативност творчески работи – защото статистически е малко вероятно, че всички толкова различни компоненти на творческия процес ще достигнат най-високо ниво на развитие у един единствен човек (Любарт и съавт 2009).

2.4 СМИСЪЛ В ЖИВОТА, СЪЩНОСТ И КОМПОНЕНТИ

Смисълът в живота е описан като важността и значимостта, приписвани на преживяванията или нещата от живота. За разлика от същността, смисълът не е присъщ на нещата от живота. По този начин едно нещо може да бъде смислено за един човек, но безсмислено за друг или значимо за мен днес, но безсмислено след година. Как може смисълът да бъде концептуализиран, когато е използван за толкова обширна тема като живота? Преди да се отговори на този въпрос е необходимо предварително разграничаване. Животът може да се счита за смислен както в космически, така и в личен план (Yalom, 1980). Изразът „смисъл на живота“ обикновено се използва за значението на живота в космически мащаб от гледна точка на Бог. За разлика от това „смисъл в живота“ се отнася до начина, по който хората изживяват или генерират смисъл в живота си. Именно този личен смисъл се оценява, описва и анализира в емпирични изследвания на смисъла в живота.

Смисълът в живота, върху който се концентрираме в нашето изследване трябва да се разграничава от смисъла на живота. Последното се отнася до метафизичния въпрос защо изобщо съществува човешката раса. Смисълът в живота е свързан с най-централните, лични, индивидуални ценности на хората (Urata, 2015).

Поради своята субективна и силно абстрактна природа е необходима и полезна ясна теоретична концептуализация на конструкта „смисъл в живота“. В литературата са разграничени и признати следните компоненти: източници на смисъл, пълнота на смисъла и криза на смисъла (Schnell, 2012).

Източници на смисъл: Източниците на смисъл са основни ориентации, залегнали в основата на човешкото познание, поведение и емоция. Те мотивират ангажираността и насоката на действие в различни области на живота. Поради своя обобщен и сравнително стабилен характер източниците на смисъл могат да се считат за компонент на личността, разположен на нивото на характеристиките на адаптацията (McAdams & Pals, 2006).

Пълнота на смисъла и Криза на смисъла са другите два компонента, разграничени и признати в литературата, освен източниците на смисъл в живота: От глобалната оценка на живота възникват две други измерения на смисъла в живота, (положителното) чувство за смисъл и (отрицателното) преживяване на криза на смисъла. Пълнотата на смисъла е фундаментално усещане за смисъл, основано на оценка на живота на човек като съгласуван, важен, насочен и принадлежащ. Тя несъзнателно формира възприятие, действие и стремеж към цел (Schnell, 2009) Липсата на смисъл е противоположно усещане и ако се остави неразрешено, може да доведе до симптоми на тревожност, депресия, безнадеждност или физически упадък (Tillich, 1952; Klinger, 1977; Frankl, 1978; Ruffin, 1984; Reker and Wong 1988).

Изследванията са намерили подкрепа за идеята, че смисълът в живота на хората става все по-интегриран и консолидиран с възрастта (Dittmann-Kohli & Westerhof; 2000 Grouden & Jose, 2014). С напредване на възрастта предишният и настоящият опит на индивидите непрекъснато се преоценява в отговор на личните ценности, така че да могат да бъдат свързани заедно в концепция за себе си (Prager, 1998). Предполага се, че докато източниците от които хората черпят чувство за смисъла се променят на различни етапи на развитие, цялостното ниво на смисъл в живота остава постоянно през целия живот (Yalom, 1980), това твърдение е подкрепено в емпирични изследвания (Prager, 1998; Zika & Chamberlain, 1992).

Теоретици на психогенетичните етапи като Ериксън и Маслоу твърдят, че човек трябва да прогресира през жизнените етапи, за да развие определени качества като зрялост или самоактуализация. Смисълът в живота се появява като по-късно развитие,

като постоянна грижа на хората в ранна зряла възраст и като важен въпрос от средата на живота и по-късния живот.

От гледна точка на смисъла на живот **ранна зряла възраст** (интимност срещу изолация) е начало на отдаденост на лично смислени цели и ценности, което се засилва с напредването на ранната зрялост (Kroger, 2002; Ериксън 2013).

Средна зряла възраст (генеративност срещу стагнация). Генеративност е терминът, избран от Ериксън за да обхване всичко генерирано, което може да надживее човека и да гарантира приемствеността и развитието на обществото: деца, идеи, продукти, произведения на изкуството.

Това води до предположението, че източниците на смисъл са различават в зависимост от възрастта. По-младите индивиди на възраст 30 – 49 години е по-малко вероятно да съобщят, че жизненият стандарт и проблемите на обществото са важни източници на смисъл, отколкото хората на възраст 50 – 60 (Grouden & Jose 2014). Този резултат като цяло съответства на изследванията на Шнел (Schnell, 2009), които установяват, че възрастните хора отдават по-голямо значение на практичността и морала, както и на изводите които откриват, че запазването на ценностите, хуманистичните проблеми и финансовата сигурност са важни в по-напреднала възраст. Развлекателните дейности допринасят за смисъла в живота на мъжете повече отколкото на жените, а извличането на смисъл от живота като цяло е по-важно за жените (Shaw, 1994). Разликата между половете относно смисъл от личностно израстване, допринасящ за благополучието, е в съответствие с изследванията, които установяват, че личностното израстване (но не и смисъла, получен от него) е по-предсказуем за благополучие при жените, отколкото за мъжете (Robitschek, 1999). Изследванията на различията в източниците на смисъл като функция на образователното ниво са малко, но е установено, че по-възрастните хора с висше образование имат като цяло по-голяма цел в живота (Pinquart, 2002). По отношение на специфичните източници на смисъл проучване разкрива, че за по-образованите индивиди религиозността, духовността, традицията, практичността и разсъждаването имат по-малко значение (Schnell, 2009).

В настоящото изследване източниците на смисъл са разгледани диференцирано, съобразно тяхната значимост за ранна и средна зряла възраст. Представени са също така междуполови различия. Накратко са описани съвременни инструменти, използвани за тяхното измерване.

Като обобщение може да се твърди, че човешкият живот представлява сложна система от йерархична структура от смисли, това е една от причините да се съсредоточим основно върху източниците на смисъл в живота. В настоящото изследване стъпихме върху екзистенциално – хуманистичната перспектива, която се преплита с модела с двойни системи на Вонг (Wong, 2012) и предоставя възможност да се слоят две традиции: позитивното търсене на смисъл, което има връзка с мета-мотивите на Маслоу и негативното търсене на смисъл свързано с принудата на тежките обстоятелства. Йерархичният модел на смисъла на Шнел (Schnell & Becker, 2006; Schnell, 2009) представя кризата на смисъла, която е в основата на негативното търсене на смисъл и пълнотата на смисъл, което е в основата на мета-мотивите на Маслоу. Психологическият модел за смисъла в живота на Урата (Urata 2015) ни даде обяснение в ниво пред смисъл на модела, относно това по каква причина за някои хора търсенето на смисъл изобщо не съществува или представлява трудност.

Представени са и модели за връзката между креативност и смисъл в живота. Миналият път, настоящият път и бъдещият път на креативността на Кауфман е модел свързан с обяснение на това, с какво ни дарява креативността и как помага на човек да намери смисъл в живота и да осмисли миналото си, да се ангажира в живота и

възможност за живот след смъртта, благодарение на мемите, а не само на собствено поколение. Значителна е ролята на креативността в още две съвременни теории, които обаче имат различна гледна точка за смисъла. Едната е теория за управление на страха, която акцентира върху необходимостта човек да се чувства като част от културния мироглед (Becker, 1973). Другата представлява модел за създаване на смисъл и гласи, че когато смисълът е застрашен в една област, индивидите ще търсят смисъл в алтернативна област, понеже търсенето на смисъл е вродено (Lifton 1979).

2.5 Същност на удовлетвореност от живота

Удовлетвореността от живота е разгледана като компонент на качеството на живота (Gurin, et al, 1960; Cantril, 1965; Bradburn, 1969) и като критерий на субективното психично благополучие (Andrews & Withey, 1976; Campbell et al.,1976).

Смисълът в живота и неговите източници имат значима обвързаност с удовлетвореността от живота, която представлява оценката за живота на човек и е израз на нивото на жизнените цели, които той постига (Tuzgöl-Dost, 2010).

Изпитаното удоволствие, което е част от когнитивната оценка, т.е. от удовлетвореността от живота е различно като степен и може да бъде високо и ниско. Дефицитното удовлетворение на потребностите води по-скоро до чувство за облекчение (ниско ниво на удоволствие), сравнено с радостта, умиротворението и озарението от творчеството и създаването (високо ниво на удоволствие).

Обективният подход е нужен при оценка на удовлетвореността от живота, понеже съществуват културни различия, на това се основава диалектическият модел на културата, смисълът в живота и благополучието (Steger et al., 2008) и следователно оценката и даването и могат да носят окраската на културни стандарти свързани със здравословно поведение, праволинеен живот, духовност, изпитвано щастие и др. Засегната е и темата за колективистичните и индивидуалистични култури, до хедонизма и евдемонизма. Твърдим че подходът от субективна гледна точка е необходим, заедно с традиционната обективна оценка.

Като част от субективното психично благополучие удовлетвореността от живота е различна според обстоятелствата в даден момент, независимо че за разлика от щастieto това е значително по-генерална и по-дългосрочна оценка за живота. Във връзка с това са описани източници на смисъл като фактори, допринасящи за удовлетвореност от живота.

В обобщение изглежда има изобилни връзки между смисъла в живота и много голям диапазон от други показатели за благополучие. По-конкретно това е удовлетвореността от живота като когнитивна оценка и един от критериите за субективно благополучие. Също така личностното израстване в ролята на мета-мотив и позитивното търсене на смисъл като критерии за психологическо благополучие. Личностното израстване е креативен процес, личността твори най-ценната творба, която може да създаде – самата себе си.

2.6 Същност на психично здраве

Подобно на други психологически изследвания върху евдемоничното благополучие Риф се фокусира главно върху оптималното функциониране по отношение на индивидуалната реализация (Ryan & Deci 2001). Кейс (Keyes 1998) твърди, че е важно също така да се проучи оптималното социално функциониране на индивидите по отношение на тяхната социална ангажираност и интегрираност в обществото. Затова той изследва работата на класическите социолози и социални

психолози, за да намери индикатори за това какво означава да се просперира в обществото. Неговият концептуален анализ показва, че социалното благополучие се състои от пет измерения, описващи човек, който функционира оптимално в обществото. Хедонистичното благополучие и психологическите и социалните аспекти на евдемоничното благополучие заедно съставляват определението за положително психично здраве (Keyes 2005, 2007). Те могат да се разглеждат като субективни оценки по отношение на основните компоненти на дефиницията на Световната здравна организация за положително психично здраве. СЗО от самото начало определя психичното здраве като състояние на благополучие, в което всеки осъзнава собствения си потенциал, може да се справи с нормалните стресове на живота и е способен да допринесе за своята общност (СЗО, 1946).

Емоционалното благополучие съответства на основния компонент на благополучието в това определение. Психологическото благополучие е субективна оценка за оптималното индивидуално функциониране, а социалното благополучие осигурява субективна оценка за оптималното функциониране в общността. Психичното здраве е най-добре да се разглежда не само като отсъствието на психично заболяване, но и наличие на психично здраве.

2.7 Същност на здравословно поведение

Здравословното поведение е един от най-важните елементи за човешкото здраве и благополучие. Концепцията за здравословно поведение се появява в медицинската социология в средата на ХХ век в Америка (Khosro et al 2016). Най-цитираното и популярно определение за здравословно поведение е „всяка дейност, предприета от човек с цел предотвратяване на заболяване или откриването му в симптоматичен стадий“ (Kasl & Kobb 1966, 246). Друго определение на здравословно поведение дефинира здравословното поведение като „модели на поведение, действия и навици, свързани с поддържане на здравето, за възстановяване на здравето и за подобряване на здравето“ (Gochman, 1997, 3). От тук следват и четирите измерения на здравословното поведение (Alonzo 1993). Това са превантивно, изследователско, защитаващо и насърчаващо здравословно поведение. В зависимост от това дали човек по собствено желание го предприема или като поведение наложено отвън, здравословното поведение може да бъде доброволно или не, да се извършва еднократно (имунизация) или многократно (редовен хранителен режим, спорт).

Накратко сме представили три теории, свързани със здравословно поведение: модела на здравни убеждения; социално когнитивна теория; етапите на промяна (транстеоретичен модел). Приемаме тези теории не само като теоретична основа за здравословно поведение, но и за кореспондиращи на гледната ни точка относно неговата връзка с креативност, смисъл в живота, удовлетвореност от живота и психично здраве.

Транстеоретичният модел е най-близък до гледната точка, към която ние се придържаме в изследването на здравословното поведение. Опитът ни е да открием има ли взаимовръзка между здравословно поведение, креативност, смисъл в живота, удовлетвореност от живота и психично здраве. Залегналата в модела идея, че хората са на различни етапи на мотивация или готовност за промяна, е в подкрепа на допусканията ни, че адаптивният щит, осигуряван от креативността и личностните качества, присъщи на креативните индивиди допринасят за тяхната по-голяма ангажираност с превантивно здравословно поведение. Свързваме транстеоретичния модел с негативното или позитивното търсене на смисъл. В първия случай най-вероятно човек ще използва изследователско здравословно поведение, съчетано с

превантивно здравословно поведение. Допускаме превалиране на превантивно здравословно поведение във втория случай. Мотивацията и готовността за промяна според нас са значим предиктор не само за здравословно поведение, но и за свързаното с него усещане за удовлетвореност от живота и психично здраве.

3 ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯТА МЕЖДУ КРЕАТИВНОСТТА, СМИСЪЛА В ЖИВОТА, УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА, ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНО ПОВЕДЕНИЕ В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ

3.1 Теоретична рамка на изследването

На основата на анализ върху емпиричните изследвания в психологическата литература, посветени на различните подходи към креативността, смисъла в живота, удовлетвореността от живота и здравословното поведение в зряла възраст, както и на взаимовръзките между тях е изготвена теоретична рамка, включваща шест основни конструкта. Рамката на настоящото изследване обвързва предполагаемите отношения между креативност, здравословно поведение, смисъл в живота, удовлетвореност от живота, психично здраве и демографски фактори.

Теоретичната рамка, залегнала в основата на изследването, е илюстрирана на фигура 1, тя изобразява включените в изследването променливи и очакваните взаимозависимости между тях.



Фигура 1. Теоретична рамка на взаимовръзките между креативност, смисъл в живота, здравословно поведение, удовлетвореност от живота, психично здраве и демографски характеристики.

3.2 Цел, хипотези и задачи

Целта на настоящото изследване е да се проучи наличието на връзка и степента на свързаност между креативността, смисъла в живота, здравословното поведение, удовлетвореността от живота и психичното здраве.

Основна хипотеза:

Допускаме, че проучваните от нас променливи във възрастта между 20 и 65 години са взаимосвързани и се влияят от демографски характеристики.

За конкретизация на основната хипотеза са изградени подхипотези:

Подхипотеза 1:

Съществува позитивна връзка между креативността и източниците на смисъл в живота.

При издигането на тази хипотеза взимаме под внимание идеята за креативността като „адаптивен щит“ (Paul van Houts, 2013). Креативността оформя издръжливи личности, креативността допринася за много важен ефект върху човешкия мозък. Трансформацията на отрицателно в позитивно мислене е сила на характера, която се превръща във въплътена черта в когницията на издръжливия човек, на човека с *адаптивен щит*. Тези силни качества могат да се използват за облекчаване на болка, стрес, психически болести и насърчават устойчивостта (Zhou et al., 2013). Допускаме, че наличието на такъв адаптивен щит (висока креативност) ще допринася за откриване и наличие на различни източници на смисъл в живота.

Подхипотеза 2:

Демографските фактори диференцират креативността.

В научната литература до този момент едни от най-честите резултати от многото проучвания е липсата на разлики между мъжете и жените по отношение на креативността. В някои случаи, особено в областта на тестването на дивергентно мислене, има значителен брой проучвания при които едната или другата група е с по-високи резултати, но те обикновено са балансирани от изследвания, показващи точно обратното (Baer&Kaufman, 2008). Има резултати, които са в подкрепа на това, че различията между половете в креативната мисъл са минимални и зависят от образователното ниво. Мъжете с начално или средно ниво са с по-висок резултат от жените със същото ниво на образование. Жените с университетско образование са постигнали по-високи резултати от мъжете на същото ниво (Matud et al., 2007).

Подхипотеза 3:

Демографските фактори диференцират източниците на смисъл в живота.

Тази хипотеза е издигната от изследванията, които разкриват разлики с признаване на постижения, личностен ръст и хедонистична наслада като по-важни за по-младите хора, докато запазването на ценностите и финансовата сигурност са по-важни за по-възрастните хора (Prager, 1996; Prager, 1998). Счита се, че семейството е най-важният източник на смисъл за по-младите хора (Lambert et al., 2010). Религиозността, духовността, традицията, практичността, моралът и разумът е открито, че са от по-голямо значение в по-напреднала възраст (Schnell, 2009). Освен това е установено, че възрастните хора подкрепят най-силно личните взаимоотношения, запазването на ценности, хуманистични интереси и финансова сигурност (Bar-Tur & Prager, 1996). Личностното израстване е по-важно за хората на възраст 30 – 39 години, отколкото за тези на възраст 50 – 60 години, което е в подкрепа на теорията, че

развитието на идентичността и самоизследването са по-неразделни в младите години (Steger et al., 2009).

Подхипотеза 4:

Демографските фактори диференцират удовлетвореността от живота и психичното здраве.

Конструктът психично здраве според Кейс (2002) е изграден от три компонента: *хедонистично или емоционално благополучие* (щастие, удовлетвореност от живота, интерес към живота), *евдемонично – социално благополучие* (социален принос, социална интеграция, социално приемане и т.н.), *евдемонично – психологическо благополучие* (личностно израстване, автономия, себеприемане, цел в живота и т.н.). Установено е, че холандските жени са постигнали значително по-високи резултати от холандските мъже при емоционалното благополучие (Joshani & Lamers 2016). Също така, че иранските жени са с по-нисък резултат от иранските мъже по отношение на социалното благополучие, което може да означава, че в по-слабо социално развитите нации различията между половете в социалното благополучие могат да бъдат по-големи (Joshani 2016).

Извеждането на тази подхипотеза е и в съответствие с резултатите от изследвания, които разкриват, че по-младите жени съобщават за по-високи нива на удовлетвореност от живота в сравнение с по-младите мъже, докато възрастните мъже съобщават за по-високи нива на удовлетвореност от живота от по-възрастните жени (Inglehart 2002, Joshani & Jovanović, 2019).

Подхипотеза 5:

Разглеждаме креативността и смисъла в живота като личностен ресурс и допускаме, че те имат позитивно влияние върху удовлетвореността от живота и психичното здраве.

Извеждането на изследователската хипотеза е основано на многобройни изследвания, които свързват смисъла в живота с позитивен афект и удовлетвореност от живота (Chamberlain & Zika, 1988; King, et al., 2006; Ryff, 1989; Zika & Chamberlain, 1992). Изследване установява, че психичното здраве и благополучието се състоят от пет основни фактора: личен смисъл, субективно благополучие, личностно израстване, издръжливост и позитивни отношения (Simm 2005). Очакваме *адаптивния щит*, който креативността осигурява и който кореспондира с един от основните фактори от значение за психичното здраве и удовлетвореността от живота – *издръжливост* да е личностен ресурс с позитивно влияние върху удовлетвореността от живота и психичното здраве.

Подхипотеза 6:

Очакваме здравословното поведение, проявяващо се в проучваните параметри (количество сън и продължителността му; начин на хранене – здравословен или нездравословен; употреба на алкохол и количеството, което е приемано или пълно въздържане; пушене или отказ от него; степента на търсене на медицинска помощ; спорт или отсъствието му), да е положително свързано с креативността, смисъла в живота, удовлетвореността и психичното здраве.

Хипотезата стъпва на основата на данни от изследване на самооценката и състоянието на поток като възможни механизми за връзка между креативността и общото здраве. Оказва се, че самооценката при креативните личности е послужила като по-добър предиктор за здравето от състоянието на поток. Резултатите подкрепят

хипотезата, че креативните индивиди са склонни да имат висока самооценка, което предсказва ангажираност в здравословно поведение и подобрения в общото здраве, свързано с качество на живот (Siwula, 2011).

Открита е връзка между здравословното поведение и религията като източник на смисъл в живота. В уникално 30-годишно проучване изследователите измерват посещаемостта на религиозна служба и честотата на здравословно и нездравословно поведение (Strawbridge, Shema, Cohen и Kaplan, 2001). Хората които често посещават служба са по-склонни да спортуват и по-рядко пушат и пият в големи количества. Също така е открито, че този ефект е по-силен при жените, отколкото при мъжете.

За постигане на изследователската цел са поставени за решаване следните задачи:

1. Да се адаптира използваният инструментариум за българската социокултурна среда;
2. Да се провери факторната структура на въпросниците, които се прилагат за първи път в български социокултурен контекст – въпросник за източници на смисъл в живота, скала за удовлетвореност от живота, континуум за психично здраве, въпросник за избрани елементи на креативността;
3. Да се оценят и сравнят източниците на жизнен смисъл в ранна и средна зряла възраст при българска популация;
4. Да се оцени креативността в ранна и средна зряла възраст при българска популация;
5. Да се изследва връзката между здравословно поведение, източници на смисъл в живота, креативност, удовлетвореност от живота и психично здраве при българска популация.
6. Да се провери ролята и да се изследват демографските характеристики при креативността, източниците на смисъл в живота, удовлетвореността от живота и психичното здраве – социално, емоционално, психологическо благополучие при българска популация.

3.3 Инструментариум

За изследване на връзките между отделните конструкти в съответствие с поставените задачи, издигнатите цел и хипотези е създадена методика, която включва следните пет въпросници:

Скала за удовлетвореност от живота – Ривърсайд (The Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS) 2019) (Margolis et al., 2019).

Целта на „Скала за удовлетвореност от живота – Ривърсайд“ е да предложи ново средство за измерване с някои силни страни, които липсват на „Скала за удовлетвореност от живота“ (Satisfaction With Life Scale – (SWLS), Diener et al., 1985) въпреки ефикасността и. В три проучвания авторите (Margolis et al., 2019) разработват 6-айтемна скала за удовлетвореност от живота и са получени доказателства за нейната надеждност и валидност, скалата отговаря на следните изисквания:

1. Съдържа баланс на нормалния резултат и айтемите с обратен резултат.
2. Включва показатели за *съжаление, завист и желание за промяна*, както и по-стандартни категорични мерки за удовлетвореност, за да се отрази подходящо широко разбиране на конструкта удовлетвореност от живота.
3. Тя корелира силно със съществуващата скала за удовлетвореност от живота, както и с други тясно свързани скали.

4. Има един единствен доминиращ фактор (т.е. едноизмерност) и коефициенти с висока надеждност.

Извършени са три проучвания за психометричните качества и корелация на скалата с други инструменти за тестване на валидността на конструкта (Margolis et al., 2019). Резултатите показват, че RLSS запазва предпочитаните качества на SWLS и носи допълнителни ползи.

Профил на източници на жизнен смисъл – Ревизирана версия (*Sources of meaning profile-Revised (SOMP) (Reker, 1996)*).

Профилът на източници на жизнен смисъл – (Sources of meaning profile-Revised – SOMP) е 7-степенна лъкъртова скала с времево значение (Reker, 1996). Това е индекс на източниците, които осигуряват на индивида по-голямо чувство за смисъл и цел в живота. Разработването на „Профил на източници на жизнен смисъл – Ревизирана версия“ се основава на задълбочен преглед на наличната литература, чрез която са идентифицирани различни потенциални източници. От тях най-често цитираните източници са избрани да съставят скалите на въпросника. По този начин високият общ резултат отразява съществуването на голяма мрежа от значими източници (плътност) в настоящия живот на респондента. Оценяването за 17-те айтема е по 7-степенна рейтингова скала от „изобщо няма смисъл“ до „изключителен смисъл“.

Континуум за психично здраве – Кратка форма (КПЗ – КФ), (Mental Health Continuum–Short Form) (MHC–SF) (Keyes 2002).

Операционализирането на положителното психично здраве, предложено от Кейс (Keyes 2002), е в съответствие с основните компоненти на определението за психично здраве, формулирано от Световната здравна организация, а именно: *чувство за благополучие, ефективно функциониране на индивида и ефективно функциониране в рамките на общността* (Westerhof & Keyes, 2010). В този контекст ефективното функциониране обръща внимание на способността на индивида да използва напълно своите умения и компетенции, за да задоволи своите нужди, цели и лични и междуличностни ценности (Machado & Bandeira 2015).

Кейс (Keyes 2002, 2005, 2007) се опитва да обедини изучаването на хедонистичните и евдемоничните гледни точки чрез *концепцията за процъфтяване*, разработвайки специфичен инструмент – **„Континуум за психично здраве – Кратка форма“** (*“Mental Health Continuum” – МНС*), който изчерпателно оценява степента на положителното психично здраве посредством три дименсии – *емоционално, социално и психологическо благополучие*. В съответствие с определението на СЗО за психично здраве, за този модел положителното психично здраве не е просто липсата на психични разстройства, а наличието на положителни качества; т.е. високи нива на емоционално, психологическо и социално благополучие.

Инструментът включва три субскали, които оценяват субективното или емоционалното благополучие (три айтема), психологическото благосъстояние (шест айтема) и социалното благополучие (пет айтема).

Въпросник за избрани елементи на креативността (*Creativity Selected Elements Questionnaire (CSEQ) (Nadarajan 2014)*).

Като инструмент за психологическа оценка на креативността е разработен на теоретичните основи на Семантична скала за креативни продукти “Creative Product Semantic Scale” (Besemer & Quin 1987) и Теория за задвижване на креативния принос “Propulsion Model” (Sternberg, Kaufman & Pretz 2002) (Nadarajan 2014). Оригиналният (CSEQ) е петстепенна лъкъртова скала и включва 40 айтема.

Анкета (Здравословно поведение)

При създаването на анкетата за здравословно поведение се основаваме на едно от най-често цитираните лонгитюдни епидемиологични изследвания на природата и връзките между поведението и здравето, това в окръг Аламида, което започва в средата на 60-те години на XX век и продължава и до днес (Berkman & Breslow 1983). Това изследване проследява 7000 лица на зряла възраст (над 20 годишни), всичките здрави в началото на проучването. Идентифицирани са ключови поведенчески фактори, свързани със здравето и продължителността на живота. Тези фактори са били наречени „седемте на Аламида“ като са сравнени различия по множество базисни мерки между хората, които развиват някаква болест и тези, които остават здрави.

1. 7 часов сън
2. без употреба на цигари
3. консумиране на не повече от 1-2 алкохолни питиета на ден
4. редовни физически упражнения
5. липса на консумация на храна между основните храненияя
6. сутрешна закуска
7. не повече от 10% наднормено тегло

По-малко от 4 % от жените и мъжете, които имат всичките седем типа поведение, са починали при проследяването в сравнение със 7-13% от жените и мъжете, които споделят, че имат по-малко от четири от тези дейности. Нужно е да се подчертае, че ползите от изпълняването на тези дейности са умножаващи се, например не пушенето, както и консумиране на умерени количества алкохол носи над два пъти повече полза, отколкото наличието само на един от тези „имуногени“.

За прилагане на свързаните с изследването методики, след запитване е получено разрешение от техните автори.

Социодемографски данни

За респондентите е събрана социодемографска информация, която се отнася до пол, възраст, образование, семейно положение, трудова заетост и трудов сектор.

3.4 Респонденти

Събраната извадка се състои от 505 изследвани лица. Представителите на женския пол процентно са повече от мъжете 74,1% (n=374) срещу 25,9% (n=131). Участниците са на възраст между 20 и 65 години ($X=36,72$; $SD=11,24$).

За целите на настоящия труд извадката е разделена на две групи по възрастови характеристики:

- лица от 20 години до 40 години ($X=29,94$; $SD= 6,29$) (**ранна зряла възраст**) – жени (n = 232), мъже (n=96), общо – 328 изследвани лица;
- лица между 41 и 65 години ($X=49,29$; $SD=6,60$) (**средна зряла възраст**) – жени (n=142.), мъже (n=35), общо – 177 изследвани лица.

3.5 Използвани статистически анализи

Използвана е програмата IBM SPSS v23 за обработка на данните и проверка на изследователските хипотези. Проведени са по-конкретно следните статистически анализи:

- Факторни анализи;

- Дескриптивни статистики;
- Еднофакторни дисперсионни анализи (One-Way ANOVA);
- Двухфакторни дисперсионни анализи;
- Корелационни анализи (Пирсън и Спирмън ро).

4 РАЗЛИЧИЯ В ИЗСЛЕДВАНИТЕ ФЕНОМЕНИ В ЗАВИСИМОСТ ОТ ДЕМОГРАФСКИТЕ ПРИЗНАЦИ

4.1 Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на креативността в „ранна зряла възраст“

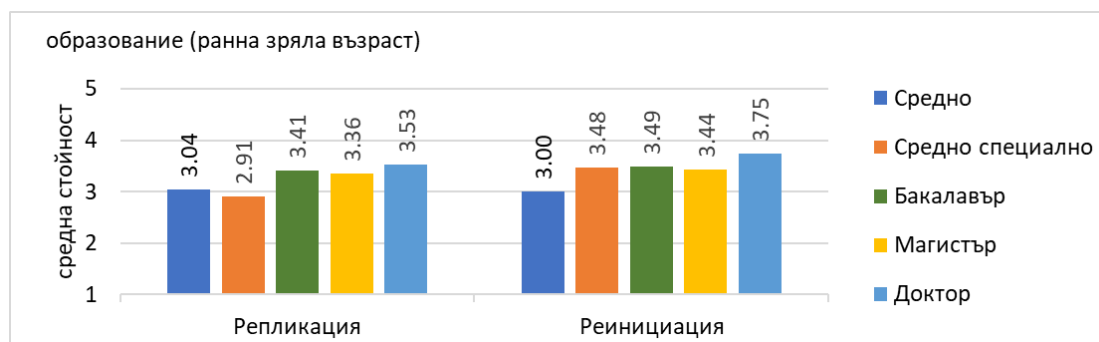
За проучване на диференциращата роля на демографските признаци върху креативността в ранна зряла възраст са приложени двухфакторни дисперсионни анализи на резултатите, които са описани в таблица 1.

Таблица 1. Резултати от двухфакторния дисперсионен анализ на скалите на избрани елементи на креативността в „ранна зряла възраст“ спрямо демографски фактори

	пол		семеино положение		образование		трудова заетост		трудова сфера	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Оригиналеност	0.229	0.633	0.974	0.405	0.509	0.770	1.809	0.145	5.614	0.004
Резолюция	0.325	0.569	0.828	0.479	1.580	0.165	1.666	0.174	1.963	0.142
Репликация	0.279	0.598	2.202	0.088	3.050	0.010	2.914	0.034	1.804	0.166
Реинициация	0.022	0.881	0.266	0.850	2.527	0.029	3.509	0.016	1.455	0.235
Рedefиниране	1.361	0.244	0.662	0.576	0.637	0.671	1.172	0.320	0.007	0.993
Находчивост	2.123	0.146	0.944	0.419	0.154	0.979	2.275	0.080	0.530	0.589

Получените резултати сочат, че за възрастова група „ранна зряла възраст“ не се наблюдава диференциация в скалите на креативността при мъжете и жените, което е в подкрепа на това, че до този момент едни от най-честите резултати от многото проучвания е липсата на разлики между половете по отношение на креативността (Baer&Kaufman, 2008).

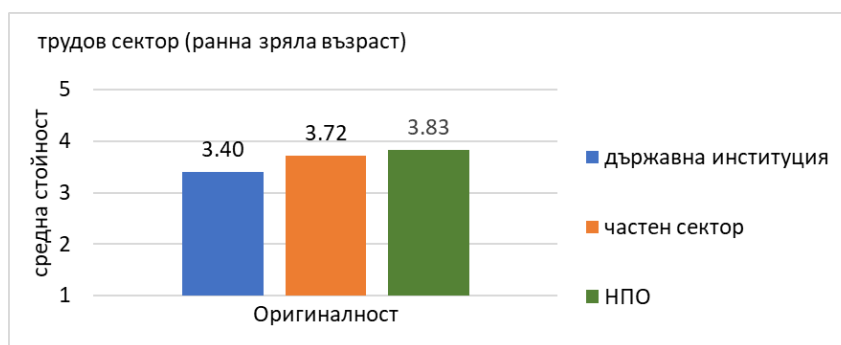
Относно диференциращата роля на образованието се получи резултати относно два от факторите на креативността „Репликация“ и „Реинициация“ (фиг. 2), които са свързани с надграждане и развиване в нова посока на вече известното. Това се съотнася към стъпките на образователния процес и придобитите академични степени.



Фигура 2. Различия в скалите на Репликация и Реинициация по образование в ранна зряла възраст

„Реинициация“ се отнася до начин на мислене, чието начало е съвсем различна точка от сегашната и се насочва в нова посока. Характерен процес не само за средно специалното образование, но и за бакалавър, тъй като са свързани с по-тясна специализация, тръгваща от придобитите общи знания в училище.

Представените на фигура 3 резултати сочат, че „Оригиналеност“ е с най-висок среден резултат в Неправителствените организации. В този тип организация е допустима по-голяма свобода на мисленето и това е вероятната причина за получените данни.



Фигура 3. Различия в скалата на Оригиналеност по трудов сектор в ранна зряла възраст

Като характеристика на креативността оригиналеност може да бъде изявена единствено там, където има по-малко ограничения. Рамкиране и социално желателно мислене са нужни за определени работодатели и съответни институции. Въображение, генериране на идеи и не конформно мислене са извън рамките на някои от държавните институции.

4.2 Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на креативността в „средна зряла възраст“

Таблица 2. Резултати от двуфакторния дисперсионен анализ на скалите на избрани елементи на креативността в „средна зряла възраст“ спрямо демографски фактори

	пол		семеино положение		образование		трудова заетост		трудова сектор	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Оригиналеност	0.016	0.900	0.292	0.831	0.548	0.700	1.490	0.207	0.647	0.525
Резолюция	0.086	0.770	2.499	0.061	0.972	0.425	0.561	0.691	0.008	0.992
Репликация	2.057	0.153	0.158	0.924	3.568	0.008	0.697	0.595	1.137	0.323
Реинициация	0.339	0.561	0.839	0.474	1.574	0.183	2.366	0.055	0.999	0.370
Редефиниране	6.880	0.009	1.168	0.324	0.566	0.688	0.921	0.453	1.757	0.176
Находчивост	0.689	0.408	0.310	0.818	1.587	0.180	0.977	0.422	1.002	0.369

Открива се при диференциацията спрямо пол, статистически значима разлика в скала „Редефиниране“ (F=6.880; p=0.009). Резултатите са представени на фигура 4.



Фигура 4. Различия в скалата на Рedefиниране по трудова заетост в средна зряла възраст

Този резултат при който жените по скала „Рedefиниране“ показват значима разлика с мъжете е интересен и е в противовес на досега получените от други изследвания данни за креативност и пол (Baer&Kaufman, 2008, Siwulla 2011). В средна зряла възраст развитието на експертните познания достига до пиково ниво, по този начин се разполага с много по ефективни подходи относно решаването на проблеми. Както е казано средна зрялост е време на пиково реализиране на различни сложни способности – „разцвет на живота“ (Бърк 2012). Изглежда в тази придобивка на средната зрялост може да се търси обяснение за „Рedefиниране“ като един от водещите при жените елементи на креативността.

4.3 Влияние на демографски фактори върху резултатите на скала удовлетвореност от живота в „ранна зряла възраст“

Според резултатите полът ($F=17.074$; $p<0.001$), семейното положение ($F=7.734$; $p<0.001$) и трудовата заетост ($F=3.207$; $p=0.023$) са с диференцираща роля по отношение на удовлетвореността от живота, за разлика от образованието и трудовия сектор, където резултатите не показват статистическа значимост.

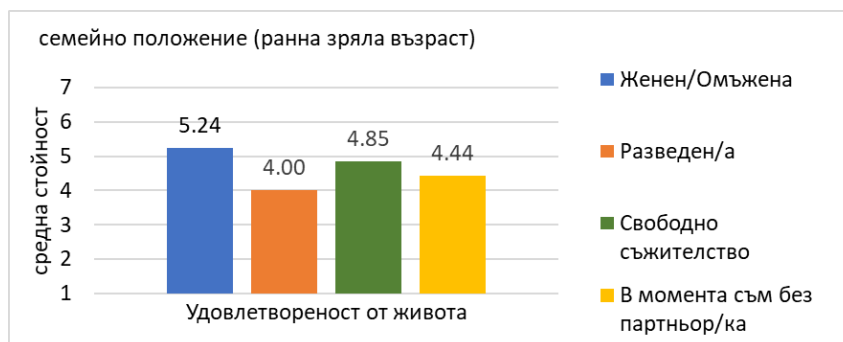
Резултатите от данните относно пол и удовлетвореност от живота са представени на фигура 5.



Фигура 5. Различия в скалата на Удовлетвореност от живота по пол в ранна зряла възраст

Така получените резултати са в съответствие с изследвания, които разкриват, че по-младите жени съобщават за по-високи нива на удовлетвореност от живота в сравнение с по-младите мъже, докато възрастните мъже съобщават за по-високи нива на удовлетвореност от живота от по-възрастните жени (Inglehart 2002, Joshanloo & Jovanović, 2019).

Семейното положение също е диференциращо относно „Удовлетвореност от живота“ (фиг. 6).

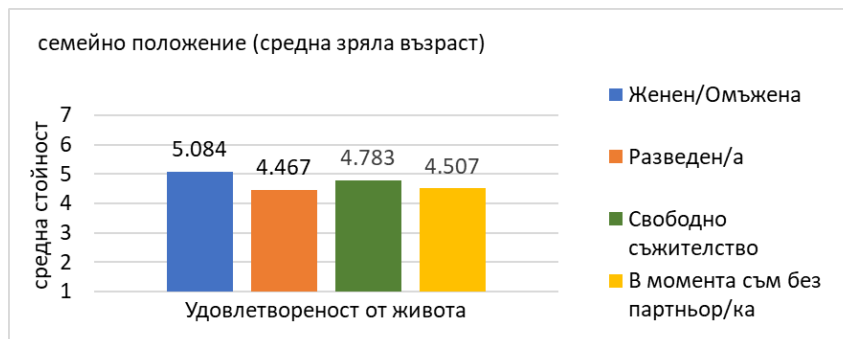


Фигура 6. Различия в скалата на Удовлетвореност от живота по семейно положение в ранна зряла възраст

Да си семеен и в свободно съжителство се оказва с най-високи стойности в сравнение с без партньор и разведен относно „Удовлетвореност от живота“. Получените данни са в синхрон с резултат от други изследвания, че семейството е най-важният източник на смисъл за по-младите хора и това, че го има е предпоставка за удовлетвореност от живота. (Lambert et al., 2010).

4.4 Влияние на демографски фактори върху резултатите на скала удовлетвореност от живота в „средна зряла възраст“

Не се откриват статистически значими данни за диференциация по отношение на скала „Удовлетвореност от живота“ свързани с пол, образование, трудов сектор, трудова заетост в средна зряла възраст. Единствено семейното положение е диференциращо спрямо удовлетвореността от живота ($F=3,102$; $p=0,028$) (фиг. 7).



Фигура 7. Различия в скалата на Удовлетвореност от живота по семейно положение в средна зряла възраст

Респондентите в брак отново са с най-висока средна стойност, въпреки че в сравнение с ранна зряла възраст има статистически значима разлика по този показател в полза на ранна зряла възраст за удовлетвореност от живота. Прави впечатление, че в сравнение с резултата при ранна зряла възраст в конкретния случай се наблюдава по-висока средна стойност за удовлетвореност от живота при разведени. По-възрастните хора подкрепят най-силно личните взаимоотношения, запазването на ценности, хуманистични интереси и финансова сигурност (Bar-Tur & Prager, 1996), това може да е причина за по-ниската стойност по отношение на „Удовлетвореност от живота“ и семейно положение в средна зряла възраст. Относно разликата при разведени в двете възрастови групи, средна зрялост като пик на придобити умения и специализация би могло да е в подкрепа на самооценката и усещането за по-голям контрол над ситуацията.

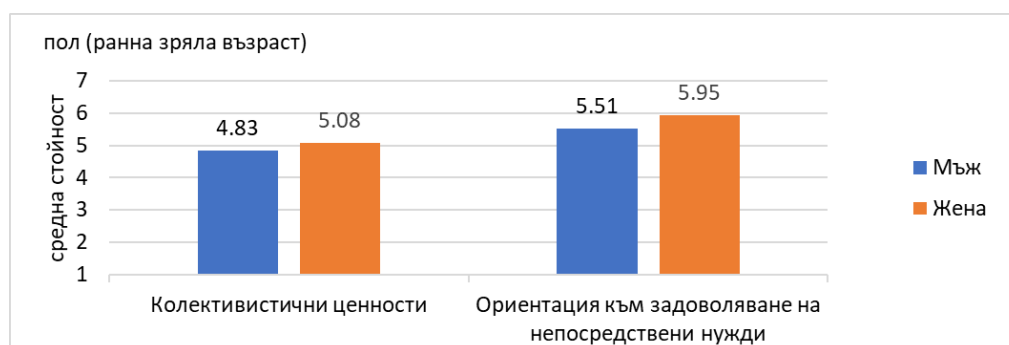
4.5 Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на източници на смисъл в живота в „ранна зряла възраст“

Таблица 3 Резултати от двуфакторен дисперсионен анализ на скалите на източници на смисъл в живота в „ранна зряла възраст“ спрямо демографски фактори

	пол		семејно положение		образование		трудова заетост		трудова сфера	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Колективистични ценности	4.758	0.030	0.564	0.639	2.295	0.045	3.635	0.013	2.361	0.096
Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди	19.478	0.000	5.249	0.002	2.174	0.057	0.762	0.516	2.205	0.112
Хедонистични ценности	1.485	0.224	3.769	0.011	1.028	0.401	0.287	0.835	0.565	0.569
Индивидуалистични ценности	2.210	0.138	0.182	0.909	1.889	0.096	2.006	0.113	0.124	0.883

Наблюдава се диференцираща роля на пола по отношение на две от скалите „Колективистични ценности“ ($F=4.758$; $p=0.030$) и „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ ($F=19.478$; $p<0.001$). Регистрира се диференцираща роля и на семејно положение по две скали „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ ($F=5.249$; $p=0.002$) и „Хедонистични ценности“ ($F=0.224$; $p=0.011$) и на трудова заетост по скала „Колективистични ценности“ ($F=3.635$; $p=0.013$).

На фигура 8 е представена диференцираща роля на пола с по-високи стойности при жените в сравнение с мъжете.

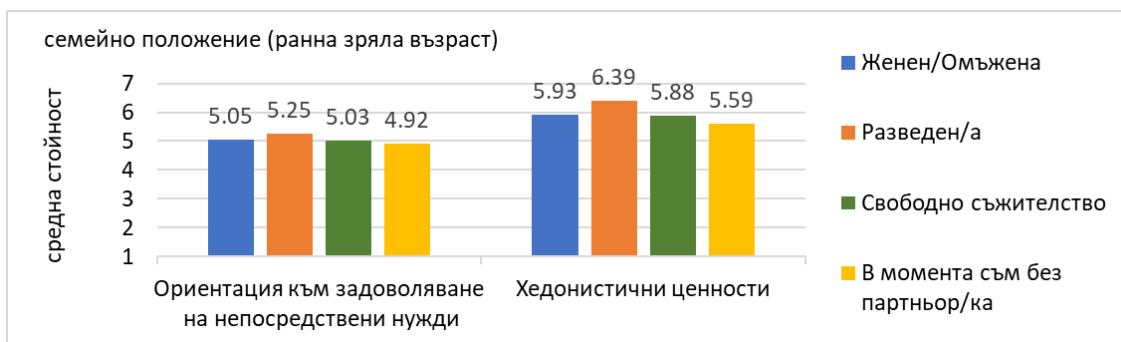


Фигура 8. Различия в скалите на Колективистични ценности и Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди по пол в ранна зряла възраст

Настоящите резултати са показателни за това, че „Колективистични ценности“ – оставане на наследство за бъдещите поколения, дейности с цел помагане на другите са по-значими за женския пол. Относно по-високите резултати за женския пол и по отношение на „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ данните изглеждат са в съответствие с част от характеристиките на скалата, които се отнасят до дейности свързани със семейството и отношения с приятелите.

На фигура 9 са представени резултатите от диференциращата роля на семејното положение при две от скалите „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ и „Хедонистични ценности“.

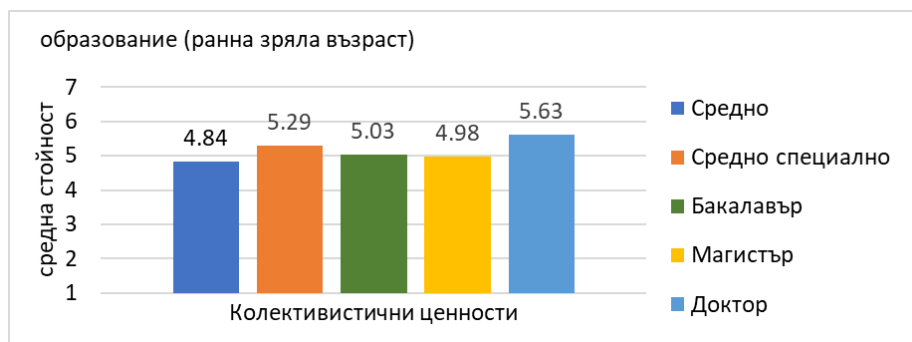
Данните сочат най-висок резултат за разведени по скали „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ и „Хедонистични ценности“, след това и за двете скали подредбата на категориите е еднаква, единствено се наблюдава различие в средните стойности. С най-нисък резултат по отношение на скали „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ и „Хедонистични ценности“ са хората без партньор в момента.



Фигура 9. Различия в скалите на Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди и Хедонистични ценности по семейно положение в ранна зряла възраст

Така получените резултати са интересни от гледна точка на значимостта, която получават „Хедонистични ценности“ във взаимоотношенията между хората и тяхната роля за усещане на смисъл в живота. Като източници на смисъл в живота тези ценности се характеризират със забавления, партита, хазарт и т.н., повече свободно време за развлечения и придобиване на материални притежания. Също толкова интересен е резултатът сочещ, че разведените са с най-висока стойност по отношение на „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“. Може би обяснението е в желанието и съответните действия на разведения човек за признаване на лични постижения и финансова сигурност, както и по-стабилни лични взаимоотношения с приятелите и/или семейството, част от източници на смисъл в живота от скала „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“.

Забелязва се диференцираща роля на образованието при скала „Колективистични ценности“, която може да се проследи на фигура 10.



Фигура 10. Различия в скалата на Колективистични ценности по образование в ранна зряла възраст

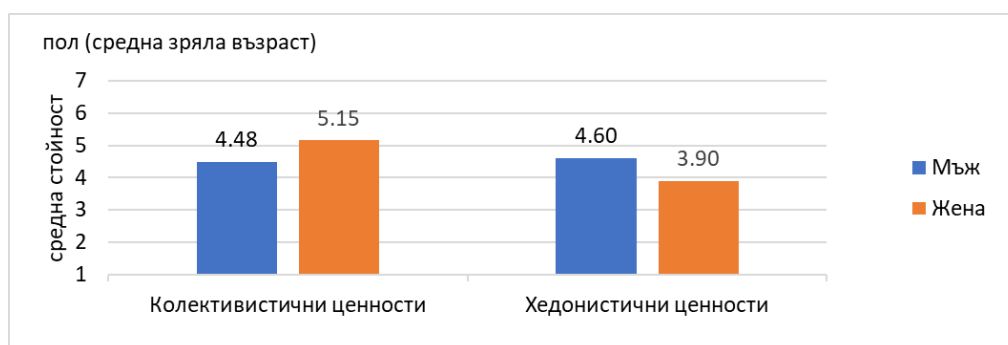
Образованието е процес с насоченост както към самия себе си, личностно израстване, така и с последваща необходимост от реализация на придобитите знания, свързана с колективистични ценности т.е. интерес към човешките права, дейности с цел помагане на другите, запазване на културата и традицията, оставане на наследство за бъдещите поколения, интерес към обществени и политически каузи. За ранна зряла възраст образованието е фундамент, който се изгражда и затова не е учудващо, че доктор е с най-висок резултат.

4.6 Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на източници на смисъл в живота в „средна зряла възраст“

Таблица 4. Резултати от двуфакторен дисперсионен анализ на скалите на източници на смисъл в живота в „средна зряла възраст“ спрямо демографски фактори

	пол		семеино положение		образование		трудова заетост		трудова сектор	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Колективистични ценности	12.955	0.000	1.596	0.192	1.735	0.144	0.514	0.725	1.726	0.181
Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди	0.670	0.414	1.064	0.366	3.972	0.004	0.461	0.765	1.928	0.149
Хедонистични ценности	9.619	0.002	3.356	0.020	0.816	0.517	0.259	0.904	0.174	0.840
Индивидуалистични ценности	3.310	0.071	0.887	0.449	1.967	0.102	2.048	0.090	0.806	0.448

Диференциация по пол се наблюдава по отношение на скали „Колективистични ценности“ ($F=12.955$; $p<0.001$) и „Хедонистични ценности“ ($F=9.619$; $p=0.002$). Семейното положение диференцира „Хедонистични ценности“ ($F=3.356$; $p=0.020$), а образованието „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ ($F=3.972$; $p=0.004$). Фигура 11 представя разликата по пол в две от скалите „Колективистични ценности“ и „Хедонистични ценности“.

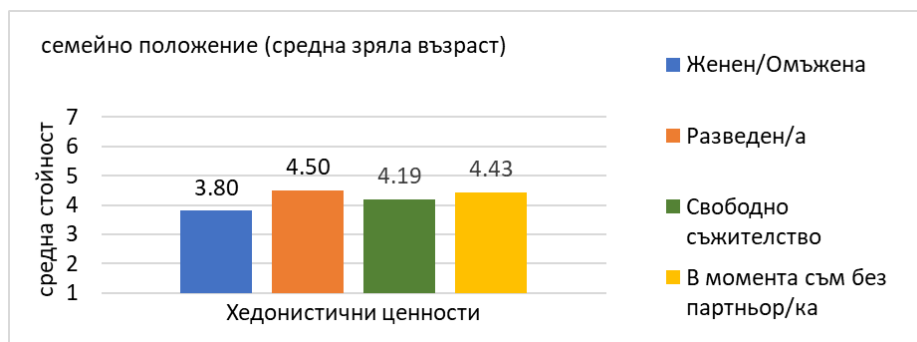


Фигура 11. Различия в скалите на Колективистични ценности и Хедонистични ценности по пол в средна зряла възраст

Регистрират се значителни разлики в стойностите на мъже и жени, относно „Хедонистични ценности“, както и по отношение на „Колективистични ценности“, където жените са със статистически значимо по-висок резултат от мъжете. Така получените данни са в подкрепа на твърдението, че запазването на ценностите са по-важни за по-възрастните хора (Prager, 1996; Prager, 1998) в конкретния случай те са в полза на жените. Този резултат като цяло съответства на изследванията на Шнел (Schnell, 2009), които установяват, че по-възрастните хора отдават по-голямо значение на запазването на ценностите и хуманистичните проблеми, но при нея те не се отнасят до междуполови разлики. В настоящото изследване диференциацията по пол позволява да се открият по-специфични разлики.

Резултатите от диференциация по пол и „Хедонистични ценности“ са в съответствие с това, че развлекателните дейности допринасят за смисъла в живота на мъжете повече, отколкото на жените, а извличането на смисъл от живота като цяло е по-важно за жените (Shaw, 1994).

Семейното положение се оказва диференциращ фактор относно „Хедонистични ценности“ (фиг. 12).



Фигура 12. Различия в скалата на Хедонистични ценности по семейно положение в средна зряла възраст

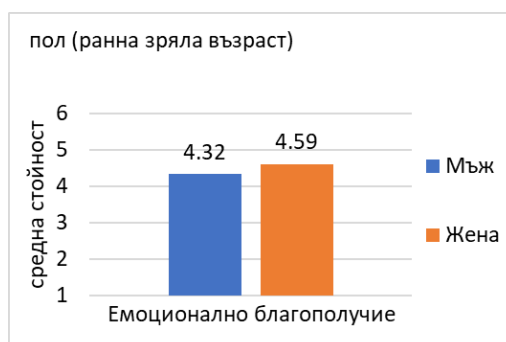
Наблюдава се, че разведен и в момента без партньор са с най-висока стойност по отношение на „Хедонистични ценности“, докато с най-нисък резултат по тази скала са семейните хора. В средна зряла възраст се забелязва превалиране на „Хедонистични ценности“ при индивидите, които са без семейство или в търсене на такова. В същото време данните от това да са семеен или в свободно съжителство са показател за значително по-ниско ниво на „Хедонистични ценности“.

4.7 Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на психично здраве в „ранна зряла възраст“

Таблица 5. Резултати от двуфакторен дисперсионен анализ на скалите на психично здраве за „ранна зряла възраст“ спрямо демографски характеристики

	пол		семейно положение		образование		трудова заетост		трудова сфера	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Емоционално благополучие	4.259	0.040	3.716	0.012	1.245	0.288	4.017	0.008	2.875	0.058
Психологическо благополучие	0.068	0.794	0.204	0.894	1.538	0.178	3.058	0.028	0.575	0.563
Социално благополучие	1.584	0.209	1.086	0.355	0.397	0.851	1.180	0.317	0.089	0.915

Диференцираща роля има полът ($F=4,259$; $p=0.040$) и семейното положение ($F=3,716$; $p=0.012$) относно скала Емоционално благополучие. Трудовата заетост ($F=4,017$; $p=0.028$) диференцира скалите „Емоционално благополучие“ и „Психологическо благополучие“ ($F=3,058$; $p=0.028$).

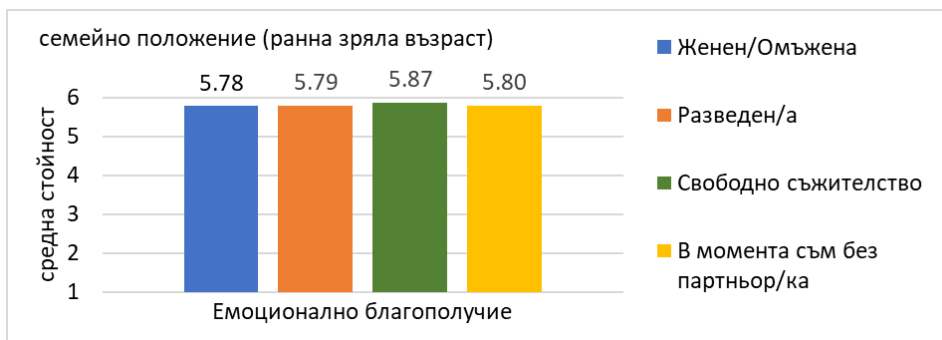


Фигура 13. Различия в скалата на Емоционално благополучие по пол в ранна зряла възраст

Относно разликата при мъже и жени свързана с пола (фиг. 13) резултатите са в синхрон с изследвания, че холандските жени са показали значително по-високи резултати от холандските мъже при емоционално благополучие (Joshalloo & Lamers

2016), което е свързано с удовлетвореността от живота от гледна точка на субективната оценка.

На фигура 14 са представени данните за диференциращата роля на семейното положение относно скала „Емоционално благополучие“.



Фигура 14. Различия в скалата на Емоционално благополучие по семейно положение в ранна зряла възраст

В ранна зряла възраст се наблюдават много близки средни стойности по отношение на скала „Емоционално благополучие“ и семейно положение. Изненадващо е все пак, че свободното съжителство е с най-висока стойност, но като се има предвид етапа от живота, това би могло да се обясни с отлагане във времето на сключването на брак (Евростат статистика, 2015). Да си без партньор в момента се нарежда втори по „Емоционално благополучие“, което е интересен резултат, понеже да си семеен се оказва с най-нисък резултат по тази скала, дори след разведени.

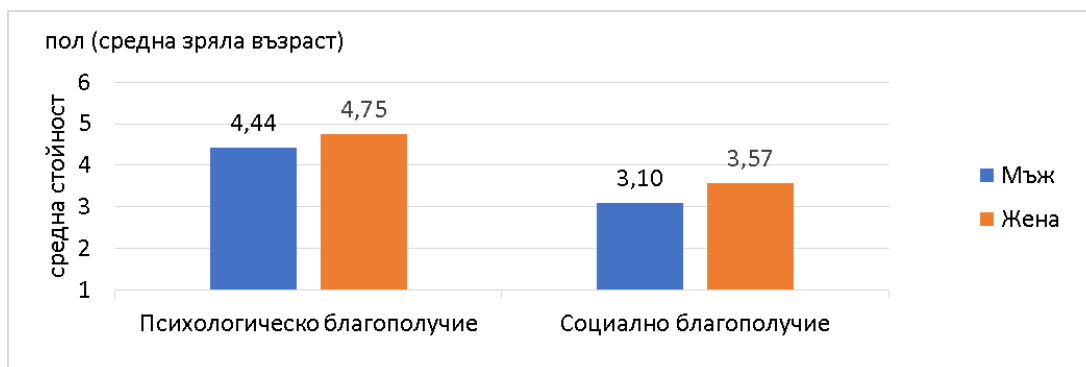
4.8 Влияние на демографски фактори върху резултатите от скалите на психично здраве в „средна зряла възраст“

Таблица 6. Резултати от двуфакторен дисперсионен анализ на скалите на психично здраве за „средна зряла възраст“ спрямо демографски фактори

	пол		семейно положение		образование		трудова заетост		трудова сфера	
	мъж	жен	свободно	с партньор	посредно	високо	посредно	високо	посредно	високо
Емоционално благополучие	1.439	0.232	3.666	0.014	0.521	0.720	1.535	0.194	0.006	0.994
Психологическо благополучие	4.352	0.038	2.188	0.091	1.930	0.108	2.012	0.095	0.539	0.584
Социално благополучие	5.456	0.021	1.723	0.164	0.645	0.631	0.974	0.423	4.612	0.011

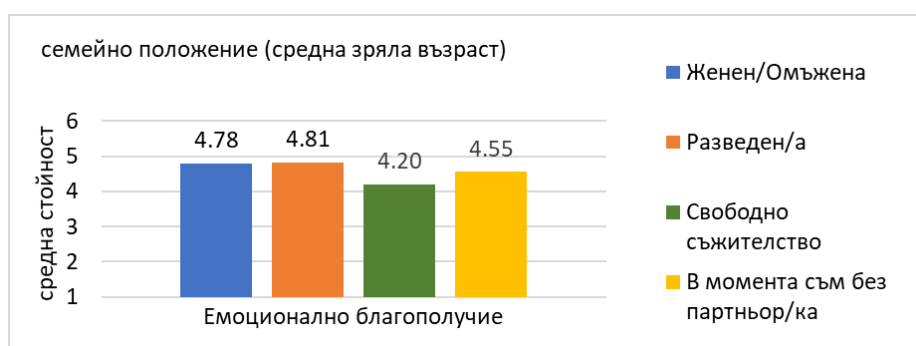
Открива се диференцираща роля на пола относно две скали „Психологическо благополучие“ и „Социално благополучие“ (фиг. 15).

В средна зряла възраст резултатът по скала „Психологическо благополучие“ сочи по-високи стойности при жените в сравнение с мъжете, също така и при скала „Социално благополучие“ резултатите са по-високи при женския пол в сравнение с мъжкия пол. Може би тези резултати могат частично да се обяснят с това, че религиозността, духовността, традицията, практичността, морала и разума са от по-голямо значение в по-напреднала възраст, освен това религиозността, духовността са по-ценни за жените, както и благополучието и свързаността (Schnell, 2009).



Фигура 15. Различия в скалите на Психологическо благополучие и Социално благополучие по пол в средна зряла възраст

Интересна диференцираща роля има семейното положение в средна зряла възраст по отношение на скала „Емоционално благополучие“ (фиг. 16).



Фигура 16. Различия в скалата на Емоционално благополучие по семейно положение в средна зряла възраст

Разведен е с най-висок резултат по скалата, което би могло да се обясни с етапа от живота и честотата на разводите (Евростат статистика, 2015). Емоционалното благополучие предполага заинтересованост от случващото се в живота и участие в хедонистични дейности, които са от значение за бързото доставяне на удоволствие без особено вътрешно напрежение, както например би било при дейности, водещи до психологическо благополучие. Емоционалното благополучие вероятно има позитивно влияние в един по-краткосрочен план, защото е свързано с възможността за навременно изпитване на положителна емоция. То създава условия за бърза взаимност и споделеност на интересите и това може да е обяснение за неговата преваляваща роля по отношение на семейно положение в средна зряла възраст.

4.9 Здравословно поведение и креативност

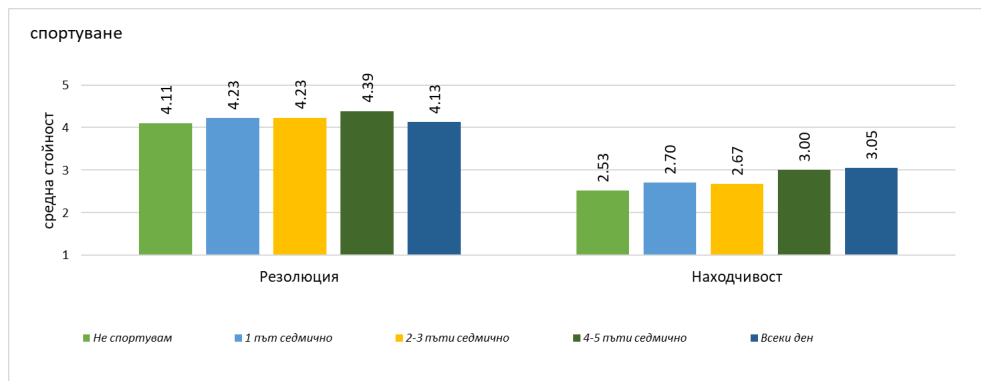
За проучване на диференциращата роля на здравословното поведение върху креативността са приложени еднофакторни дисперсионни анализи на резултатите, които са описани в таблица 7.

Таблица 7. Резултати от еднофакторния дисперсионен анализ на скалите на елементи на креативността спрямо здравословно поведение

	употреба на алкохол		пушене		хранителен режим		сън		спортуване		посещение при лекар	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Оригиналност	2.177	0.090	0.903	0.462	0.408	0.844	0.520	0.721	2.139	0.075	1.288	0.278
Резолюция	0.073	0.974	0.530	0.713	1.785	0.114	0.277	0.893	2.555	0.038	3.837	0.010
Репликация	0.548	0.649	1.700	0.149	1.670	0.140	0.915	0.455	2.273	0.060	2.336	0.073
Реинициация	1.087	0.354	0.135	0.969	0.580	0.716	0.760	0.552	0.895	0.467	1.350	0.257
Рedefиниране	2.023	0.110	1.507	0.199	1.129	0.344	0.281	0.890	1.764	0.135	0.630	0.596
Находчивост	1.774	0.151	0.717	0.581	0.988	0.424	0.218	0.928	4.989	0.001	1.708	0.164

От получените резултати се установява, че по отношение на употреба на алкохол, пушене, хранителен режим, сън, няма статистически значими резултати, свързани с някои от факторите на креативността.

Спортуването диференцира равнището на креативността по отношение на факторите „Находчивост“ (F=4,989; p=0.001) и „Резолюция“ (F=2,555; p=0.038).



Фигура 17. Различия в скалите на Резолюция и Находчивост по спортуване

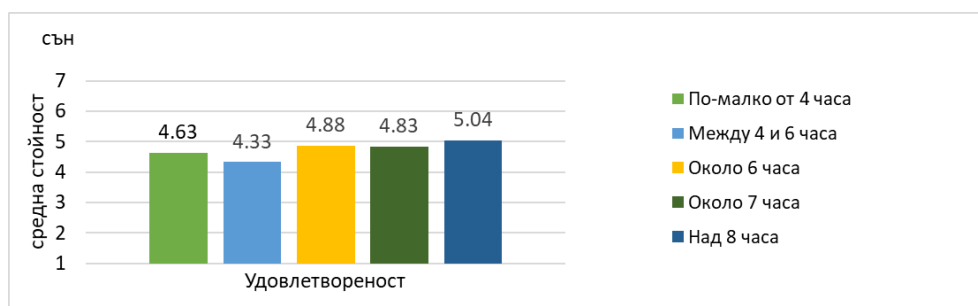
Обяснението може да е в смисъла на „Резолюция“ и „Находчивост“ като вродени умения на креативността, за които не е необходимо дълго време и жизнен опит, за да бъдат научени, нужно е само да бъдат развивани и реализирани. Няколко от идентифицираните черти на креативната личност поражда възможност креативните индивиди да имат по-голям потенциал да се занимават с физическа активност и здравословно поведение. Характеристики като високо ниво на физическа енергия, интелигентност, сложност, страст, игривост и самодисциплина могат да бъдат проявени при някой, който активно се занимава със здравословно поведение и физическа активност (Csikszentmihalyi 1996).

4.10 Здравословно поведение и удовлетвореност от живота

За проучване на диференциращата роля на здравословното поведение върху удовлетвореността от живота са приложени еднофакторни дисперсионни анализи на резултатите.

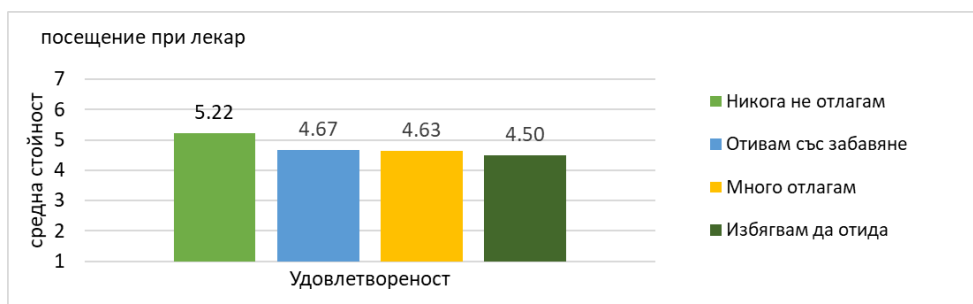
Наблюдава се, че сънят диференцира „Удовлетвореност от живота“ (фиг. 18). Над 8 часа сън са водещи по отношение на удовлетвореността. Изследванията показват, че хората които спят не достатъчно добре, са склонни да виждат и тълкуват по-негативно случващото се. Ангажирани са с повече социални сравнения и по-малко се наслаждават

на положителни преживявания, което в крайна сметка води до по-малко щастие и съответно удовлетвореност от живота (Koo & Suh, 2007). Тъй като много общества стават по-конкурентни и пазарно ориентирани, сънят лесно се разглежда като загуба на време (и пари) (Shin Ji-eun & Kim Jung Ki, 2018).



Фигура 18. Различия в скалата на Удовлетвореност от живота по сън

Например студенти, които спят малко, съобщават за повече невротизъм, тревожност и халюцинации. Те също така са склонни да съобщават за по-малко креативност и по-ниски средни оценки (Kelly, 2004).



Фигура 19. Различия в скалата на Удовлетвореност от живота по посещение при лекар

Удовлетвореността от живота се диференцира от посещението при лекар (фиг. 19). Най-голяма удовлетвореност се наблюдава при никога не отлагам посещение при лекар. Така полученият резултат може да е свързан с позитивните последици от проявената грижа към самия себе си и усещането за успокояване след направените консултации. Също така отлагането на посещението при лекар би могло да задълбочи negliжирания проблем и в същото време да доведе до намаляване на усещането за удовлетвореност от живота.

4.11 Здравословно поведение и източници на смисъл в живота

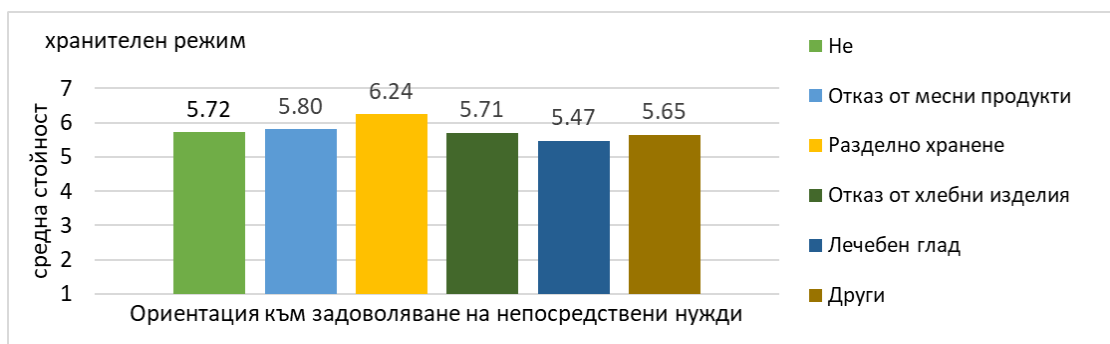
За проучване на диференциращата роля на здравословното поведение върху източници на смисъл в живота са приложени еднофакторни дисперсионни анализи на резултатите, които са описани в таблица 8.

Таблица 8. Резултати от еднофакторния дисперсионен анализ на скалите на източници на смисъл в живота спрямо здравословно поведение

	употреба на алкохол		пушене		хранителен режим		сън		спортуване		посещение при лекар	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Колективистични ценности	4.421	0.004	2.330	0.055	1.302	0.262	1.291	0.272	1.973	0.097	2.384	0.069
Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди	3.102	0.026	2.329	0.055	2.749	0.018	1.855	0.117	1.859	0.116	3.227	0.022
Хедонистични ценности	3.393	0.018	0.902	0.462	0.503	0.774	2.167	0.072	1.725	0.143	0.545	0.652
Индивидуалистични ценности	3.505	0.015	0.964	0.427	1.233	0.292	0.333	0.856	3.046	0.017	2.055	0.105

Не се регистрира диференциация в скалите на източници на смисъл в живота по отношение на пушене и сън. Получените резултати показват диференциация по отношение на употребата на алкохол, посещение при лекар, спортуване и хранителен режим.

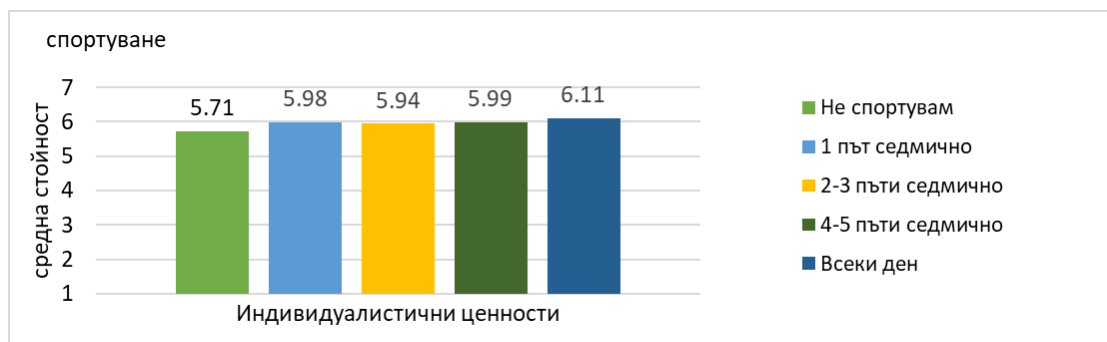
Наблюдава се диференцираща роля на храненето относно скала „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“. Известно обяснение за този резултат на ежедневен ниво би могло да бъде грижата за здравето и съответно хранителни режими за неговата поддръжка като превантивно здравословно поведение или като част от поддържаща грижа и терапия в процес на лечение.



Фигура 20. Различия в скалата на Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди по хранителен режим

Това би могло да е частично обяснение на получения резултат. Непосредствените нужди е възможно да бъдат от всякакво естество, но изглежда здравословните нужди от правилно хранене и също така желанието да изглеждаш добре на ежедневен ниво са катализатори за целенасочен хранителен избор. По нататъшни изследвания са нужни за изясняване на така получения резултат.

Спортуването диференцира „Индивидуалистични ценности“. Личностно израстване и самоактуализация са водещи за тях, тук се намира и общуването с природата.



Фигура 21. Различия в скалата на Индивидуалистични ценности по спортуване

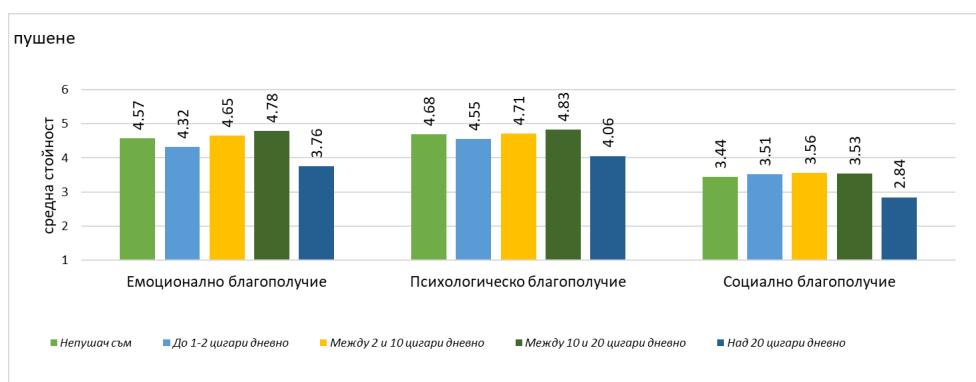
4.12 Здравословно поведение и психично здраве

За проучване на диференциращата роля на здравословното поведение върху психичното здраве са приложени еднофакторни дисперсионни анализи на резултатите, които са описани в таблица 9.

Таблица 9. Резултати от еднофакторния дисперсионен анализ на скалите на психично здраве спрямо здравословно поведение

	употреба на алкохол		пушене		хранителен режим		сън		спортуване		посещение при лекар	
	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Емоционално благополучие	1.467	0.223	5.961	0.000	1.226	0.296	3.391	0.009	3.974	0.003	10.400	0.000
Психологическо благополучие	1.222	0.301	4.143	0.003	0.679	0.640	4.187	0.002	4.557	0.001	11.433	0.000
Социално благополучие	2.005	0.112	2.396	0.050	0.334	0.892	2.885	0.022	7.265	0.000	9.675	0.000

Наблюдава се, че пушенето диференцира скалите за „Емоционално“ ($F=5.961$; $p<0.001$), „Психологическо“ ($F=4.143$; $p=0.003$) и „Социално“ ($F=2.396$; $p=0.050$) благополучие. Най-високи са показателите за употреба между 20-30 цигари на ден при емоционално и психологическо благополучие, изненадващ е резултатът относно социално благополучие с водещо по значение пушене до 1-2 цигари дневно.

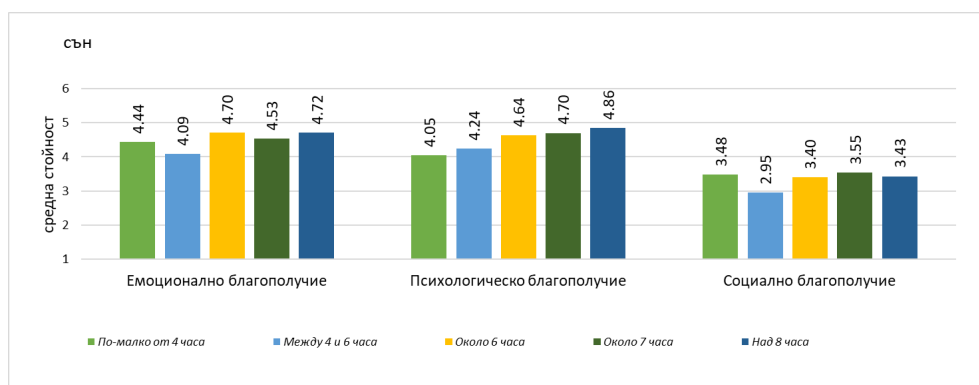


Фигура 22. Различия в скалите на елементите на Психично здраве по пушене

Самоприемане, овладяване на околната среда, положителни отношения с другите, личностно израстване, автономия, цел в живота (Ryff & Keyes 1995) като компоненти на „Психологическо благополучие“ биха могли в някои случаи да бъдат позитивно повлиявани от специфичните ефекти предизвикани от употребата на цигари. Това е

така, защото никотинът достига бързо до мозъка. Там се свързва с никотиновите рецептори и стимулира системата на норепинефрин и адреналин. По този начин временно увеличава паметта и концентрацията и намалява напрежението и безпокойството. Същото се отнася и до емоционалното благополучие, както го е операционализирал Кейс (Keyes, 2002), чрез щастие, интерес към живота, удовлетвореност от живота. По-ниският резултат при социално благополучие би могъл да се обясни също посредством операционализацията му – социален принос, социална интеграция, социална актуализация (т.е. социален растеж), социално приемане, социална съгласуваност (т.е. социален интерес) (Кейс 2002). При социално благополучие водеща е външната насоченост на емоциите и поведението, докато при емоционално и психологическо благополучие усещанията са на ментално и физиологично ниво с вътрешна насоченост.

Сънят диференцира скалите на психично здраве. Резултатът сочи най-високи стойности за „Емоционално“ и „Психологическо“ благополучие с над 8 часа сън. При „Социалното благополучие“ като резултат води около 7 часа сън. Интересни данни са получени за по-малко от 4 часа сън при всички скали. Нужни са по-нататъшни изследвания в тази насока за изясняване на така получените резултати.



Фигура 23. Различия в скалите на елементите на Психично здраве по сън

Масщабно изследване при хора в зряла възраст, проведено в Нова Зеландия, свързано с оптимална продължителност на съня 7-9 часа, показва следните резултати относно „Психологическо благополучие“ и продължителност на съня. Независимо от широкия спектър от демографски, здравословни и личностни фактори на изследваните лица в сравнение с оптималния сън, краткият сън показва отрицателни връзки с различни показатели за положително психологическо благополучие (например самочувствие, удовлетвореност от живота) (Carol & Chrisq 2019). Сънят е ресурс, свързан с управлението на стреса и саморегулацията (Hamilton et al., 2007).

4.13 Взаимовръзки между изследваните феномени

Таблица 10. Взаимовръзки между удовлетвореност от живота, източници на смисъл в живота, психично здраве и креативност

		Удовлетвореност
източници на смисъл в живота	Колективистични ценности	,204**
	Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди	,031
	Хедонистични ценности	-,057
	Индивидуалистични ценности	,143**
психично здраве	Емоционално благополучие	,688**
	Психологическо благополучие	,422**
	Социално благополучие	,391**
креативност	Оригиналност	,074
	Резолюция	,076
	Репликация	,032
	Реинициация	-,034
	Рedefиниране	-,024
	Находчивост	,186**

**- $p < 0,01$; *- $p < 0,05$

„Колективистични ценности“ и „Индивидуалистични ценности“ са източниците на смисъл, които са във взаимовръзка с „Удовлетвореност от живота“ за разлика от „Хедонистични ценности“ и „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“. Предполагамите за взаимосвързани с удовлетвореността от живота „Хедонистични ценности“ не оправдаха изследователските очаквания. Семейството и приятелите като източник на смисъл в живота, включени в скалата „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“, като основен източник на смисъл в много други изследвания остава без значимо взаимодействие с „Удовлетвореност от живота“. За настоящото изследване резултатите относно източници на смисъл и удовлетвореност от живота са в подкрепа на установената от Риф (Ryff, 1989) взаимовръзка между евдемонични ценности и удовлетвореност от живота. Резултатите за позитивно търсене на смисъл в живота свързани с „Индивидуалистични ценности“ и „Удовлетвореност от живота“ сочат тяхната по-силна взаимовръзка в сравнение с останалите източници на смисъл в живота. Тези резултати са в синхрон с твърдението, че удовлетвореността от живота е по-ниска при индивиди с продължаващо търсене и експериментиране. Изглежда това е така, защото личностното израстване (позитивното търсене на смисъл) е доброволен избор, докато търсенето на смисъл в живота наложено от външни неблагоприятни обстоятелства може би не притежава силата и фокуса на позитивното търсене на смисъл и свързаната с него удовлетвореност от живота.

Удовлетвореността от живота като оценъчно твърдение в дългосрочен план и взаимовръзките му с компонентите на **психичното здраве** показват, че „Емоционално благополучие“ е в значима корелация с удовлетвореността от живота, в сравнение с „Психологическо“ и „Социално“ благополучие. „Емоционално благополучие“ според Кейс (Keyes, 2002) се характеризира посредством три компонента – щастие, удовлетвореност от живота и интерес към живота. И двете дименсии измерват „Удовлетвореност от живота“, това обяснява високия резултат на корелацията. Обаче една от характеристиките на „Емоционално благополучие“, интересът към живота, според нас също така е дълбоко свързан със смисъла в живота, субективен е и до голяма степен зависи от моментните обстоятелства. Кейс (Keyes, 2002) поставя интересът към живота в рамките на „Емоционално благополучие“, това до известна

степен не позволява евдемонична интерпретация на интереса към живота изхождайки от неговата концепция. Предполагаме, че от тук следва и разминаването в резултатите. Те са в подкрепа на взаимовръзка между „Удовлетвореност от живота“ и евдемонични ценности (колективистични и индивидуалистични) от източници на смисъл в живота и взаимовръзката на „Удовлетвореност от живота“ и „Емоционално (хедонистично) благополучие“ от психично здраве.

Прави впечатление, че само един от компонентите на *креативността* – „Находчивост“ е във взаимовръзка с *удовлетвореността от живота*. Находчивостта е свързана с интелигентността, оригиналността и иновативността при генерирането на уникални решения за проблеми и нужди (Peterson & Seligman, 2004). Това е вътрешен креативен елемент, който се отнася към личностните характеристики на индивида (Nadarajan 2014). Според Маслоу пределно се е ускорило всичко – темпът на събиране на научните данни, изобретателската активност и изобщо цялото ежедневие с бързи обороти се подрежда в нова неизвестна комбинация и поставя човек пред необходимостта да и съответства (Маслоу 2003), в този смисъл находчивостта би била от полза.

Таблица 11. Взаимовръзки между източници на смисъл в живота, удовлетвореност от живота, психично здраве и креативност

		Колективистични ценности	Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди	Хедонистични ценности	Индивидуалистични ценности
	Удовлетвореност	,204**	,031	-,057	,143**
психично здраве	Емоционално благополучие	,320**	,185**	,082	,267**
	Психологическо благополучие	,387**	,224**	,161**	,382**
	Социално благополучие	,390**	,189**	,119**	,220**
креативност	Оригиналност	,086	-,041	,020	,243**
	Резолюция	,093*	,029	-,010	,216**
	Репликация	-,024	-,052	,016	,154**
	Реинициация	,100*	,052	,073	,295**
	Редефиниране	,071	-,003	,040	,091*
	Находчивост	,182**	,022	,041	,168**

**-p<0,01; *-p<0,05

Относно взаимовръзката на *източници на смисъл в живота и психично здраве* резултатите сочат значима корелация между „Индивидуалистични ценности“ от източници на смисъл в живота и „Психологическо благополучие“ от психично здраве. Наблюдава се по-слаба корелация на „Индивидуалистични ценности“ със „Социално благополучие“ и „Емоционално благополучие“ от психично здраве. „Психологическо благополучие“ на Кейс е операционализирано посредством овладяване на околната среда, самоприемане, личностно израстване, автономия и цел в живота. Позитивното търсене на смисъл намира подкрепа във взаимовръзката между евдемоничните индивидуалистични ценности и психологическото благополучие.

Една от категориите семейство и/или приятели, които операционализира „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ от източници на смисъл в живота е от водещо значение в многобройни изследвания при приоритизиране на жизнените смисли. В настоящото изследване тя е в по-значима взаимовръзка с „Психологическо благополучие“ в сравнение с останалите дименсии на психично

здраве. Този резултат беше очакван не само защото е многократно цитиран (Glaw et al.2017), но и поради евдемоничната захранваща сила на удовлетворяващите отношения с най-скъпите хора. Един неочакван резултат е липсата на взаимовръзка между „Хедонистични ценности“ от източници на смисъл в живота и хедонистично „Емоционално благополучие“ от психично здраве. Откри се взаимовръзка между „Хедонистични ценности“ и „Социално“ и „Психологическо“ благополучие. Предполагаме, че обяснението е в операционализацията на „Социално благополучие“ според Кейс (Keyes, 2002) и „Психологическо благополучие“ на Риф (Ryff & Keyes 1995). И в двата случая имаме положителни отношения с другите, но фокусите са два, понеже формулировката на тази дименсия дава възможност за различна интерпретация. Обобщено може да се твърди, че за пореден път има данни в подкрепа на твърдението на връзка между хедонистичното благополучие (преживяването на щастие) и евдемоничното благополучие, което е свързано с личностното развитие и търсенето на цел и смисъл в живота (Силгиджиян, Карабелова и Занкова, 2008 стр. 868-876).

Наличието на взаимовръзка между „Индивидуалистични ценности“ от източници на смисъл с шестте дименсии на креативността е едно потвърждение за връзката между евдемония, личностно израстване, творчески и креативен израз.

Три от елементите на креативността имат взаимовръзка с „Колективистични ценности“ и това има отношение към тяхната операционализация, която е следната: „Находчивост“ (вроден креативен елемент) – интелигентност и оригиналност при генериране на уникални решения за проблеми и нужди (Peterson & Seligman, 2004), „Реинициация“ (външен креативен елемент) – мислене, което започва от коренно различна точка от сегашното и тръгва в нова посока (Sternberg et al., 2002), „Резолюция“ (вроден креативен елемент) – създаване на нещо ценно, логично, полезно и разбираемо (Besemer & O’Quin, 1987). За да се случи всичко горе описано като процес е нужна социална среда, за да може мисловната форма да добие иновативен израз, тук „Индивидуалистични ценности“ вече не са достатъчни, нужна е интеграция с „Колективистични ценности“. Данните са в синхрон със системния подход към креативността на Чиксентмихали. Втората система – поле се състои от индивиди, контролиращи дадената област или влияещи на нея (пазачи), те оценяват и избират нови идеи. Третата система, която е областта, това са културни знания, които включват творчески продукти и се предават от човек на човек (Csikszentmihalyi 1997).

Таблица 12. Взаимовръзки между психично здраве, удовлетвореност от живота, източници на смисъл в живота и креативност

		Емоционално благополучие	Психологическо благополучие	Социално благополучие
	Удовлетвореност	,688**	,422**	,391**
източници на смисъл в живота	Колективистични ценности	,320**	,387**	,390**
	Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди	,185**	,224**	,189**
	Хедонистични ценности	,082	,224**	,119**
	Индивидуалистични ценности	,267**	,161**	,220**
креативност	Оригиналност	,162**	,276**	,159**
	Резолюция	,158**	,241**	,082
	Репликация	,041	,105*	,071
	Реинициация	,055	,189**	,086
	Рedefиниране	,059	,096*	,054
	Находчивост	,192**	,226**	,193**

**-p<0,01; *-p<0,05

Положителната взаимовръзка на **емоционално благополучие** с вродените елементи на **креативността** – оригиналност, находчивост и резолюция от скалите за креативност вероятно се намира във фактора интерес към живота, който е част от характеристиките на емоционалното благополучие. Една от водещите личностни черти за креативността е любознателността (Чиксентмихали 2019), тя сама по себе си е свързана със задълбочен интерес към живота и с търсене и намиране на отговори за различни феномени.

Една от характеристиките на **психологическото благополучие**, положителни отношения с другите, може да стои в основата на взаимовръзката с колективистични ценности, понеже благородната цел да помагаш на другите, да пазиш традицията и да се грижиш за благо на бъдещите поколения са част от тях. Всички изредени източници на смисъл образуват система, в която хедонистичните ценности, евидемоничните ценности, ежедневните приоритети и индивидуалистичните ценности синергично се допълват и създават усещане за удовлетвореност от живота. Положителната взаимовръзка между психологическо благополучие и шестте елемента на креативността би могла да се търси в съчетаването на самоприемането, автономията, овладяването на околната среда, целта в живота и т.н., като негови характеристики с екзистенциалния симптомокомплекс, който притежава креативната личност (Барышева & Жигалов, 2006, с. 126, Барышева, 2012). Екзистенциалните качества на креативната личност позволяват реализация не само на мета-мотиви, но и служат за преодоляване на предизвикателства от негативния спектър при търсене на смисъл, което е в полза на адаптивния щит, осигуряван от креативността (Paul van Houts, 2013).

Интересен резултат е, че **социалното благополучие** корелира положително само с две от скалите на креативността, свързани със създаване на нещо ново, което е от полза за другите (оригиналност) и за което е нужна интелигентност извън границите на конформизма (находчивост). Липсата на взаимовръзка между социално благополучие и останалите компоненти на креативността е в подкрепа на самата им същност, която надхвърля нивото на ежедневните креативни дейности, за които са нужни оригиналност и находчивост и се пренася в сферата на мисленето, в нова посока, с коренно различна точка от сегашната, както и с известни факти, но пренесени в нова среда. Следният извод може да бъде направен, че в конкретния случай ежедневната креативност корелира позитивно със социалното благополучие.

Таблица 13. Взаимовръзки между здравословно поведение и креативност

		Оригиналност	Резолюция	Репликация	Реинициация	Рedefиниране	Находчивост
Здравословно поведение	Пушене	,017	-,042	-,097*	,008	-,039	-,023
	Сън	,033	,007	-,023	-,004	,005	,031
	Спортуване	,124**	,094*	,105*	,042	,017	,185**
	Употреба на алкохол	-,009	-,014	,009	-,016	-,103*	-,077
	Хранителен режим	,051	,114*	,133**	,064	,061	,065
	Посещение при лекар	,028	-,015	,017	,077	,028	-,044

**-p<0,01; *-p<0,05

При четири от скалите на креативността „Оригиналност“, „Репликация“, „Находчивост“, „Резолюция“ се регистрира слаба връзка със спортуването. Чиксентмихали твърди, че една от чертите, когато се оценява креативността, това е способността на тези индивиди да се адаптират към различни ситуации и да използват

всичко, което им е под ръка, за да постигнат своите цели. Неговото мнение много напомня на идеята за „адаптивен щит“ осигуряван от креативността (Paul van Houts, 2013). Това означава, че креативната личност е по-вероятно да практикува здравословен начин на живот, за да постигне целите си независимо от трудностите, които могат да възникнат (Siwula, 2011).

Скала „Рedefиниране“ показва отрицателна връзка с употреба на алкохол. Така получения отрицателен резултат за употреба на алкохол и креативност е интересен, понеже в изследването на Сивула (Siwula, 2011) резултатите за всички аспекти на здравословно поведение и взаимовръзката с креативност са без значима стойност. Здравословното поведение в нейното изследване е операционализирано посредством сън, употреба на алкохол и цигари, спортуване, тегло, честота на хранене, закуска.

При две от скалите на креативността „Резолюция“ и „Репликация“ се наблюдава положителна връзка с хранителния режим. Изглежда става въпрос за периодично превантивно здравословно поведение от микросоциологическа гледна точка.

Таблица 14. Взаимовръзки между здравословно поведение и източници на смисъл в живота

		Колективистични ценности	Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди	Хедонистични ценности	Индивидуалистични ценности
Здравословно поведение	Пушене	,077	,038	,044	,004
	Сън	-,002	-,035	,070	,037
	Спортуване	,040	-,085	,074	,136**
	Употреба на алкохол	-,144**	-,042	,153**	-,112*
	Хранителен режим	,062	,012	,001	-,083
	Посещение при лекар	,088*	,118**	-,054	-,029

**-p<0,01; *-p<0,05

Относно скалите на източници на смисъл в живота се наблюдава, че „Колективистични ценности“ са в слаба корелация с употреба на алкохол. По същността си тези ценности са хуманистични и са по-скоро евдемонични. Дейностите са насочени към благо на обществото, тук е и религията. Характерно е, че резултатите от действията свързани с тях са в посока навън от индивида към другите. Липсват взаимовръзки между „Колективистични ценности“ с останалите компоненти на здравословно поведение – сън, режим на хранене, пушене, спортуване, посещение при лекар.

Единствената корелация, макар и слаба, между компонентите на здравословно поведение (сън, спортуване, хранителен режим, пушене, употреба на алкохол) и „Ориентация към задоволяване на непосредствени нужди“ е с посещение при лекар. От получените данни би могло да се предположи, че изследователското здравословно поведение, когато хората се занимават с активен медицински скрининг, за да открият или идентифицират реалния или потенциалния риск от разболяване е приоритетно.

При „Хедонистични ценности“ липсват корелации със сън, спортуване, пушене, режим на хранене, посещение при лекар. Наблюдава се една единствена корелация от значение. Употребата на алкохол е в позитивна връзка с „Хедонистични ценности“.

При четири от компонентите на здравословно поведение (начин на хранене, сън, пушене, посещение при лекар) се получи данни за липса на взаимовръзка с „Индивидуалистични ценности“. Една отрицателна корелация се регистрира с

употребата на алкохол и една положителна корелация се наблюдава със спортуването. В операционализацията на индивидуалистични ценности са включени източници като самоактуализация и личностно израстване, общуване с природата, творчество и креативност. Като се има предвид концепцията за „адаптивен щит“ (Paul van Houts, 2013) може да се предположи, че наличието на такъв адаптивен щит (висока креативност) ще допринася за откриване и наличие на различни източници на смисъл в живота.

Таблица 15. Взаимовръзки между здравословно поведение и психично здраве

		Емоционално благополучие	Социално благополучие	Психологическо благополучие
Здравословно поведение	Пушене	-,004	,022	-,007
	Сън	,078	,091*	,150**
	Спортуване	,151**	,195**	,169**
	Употреба на алкохол	-,092*	-,062	-,037
	Хранителен режим	,090*	,000	,063
	Посещение при лекар	,156*	,183**	,198**

**- $p < 0,01$; *- $p < 0,05$

При скала „Емоционално благополучие“ се открива слаба корелация с четири от компонентите на здравословно поведение – спортуване, посещение при лекар, хранителен режим и употреба на алкохол. Не се откриват взаимовръзки с пушене и сън. Спортуването позволява да се засили субективното усещане за благополучие, да се подобри съня, води до повишаване на самочувствието и до по-силно усещане за контрол над тревожността (Борн, 2008). Взаимовръзката, която се наблюдава с посещение при лекар най-вероятно е свързана с това, че при физически и емоционален дисбаланс, заинтересуваният от живота човек предпочита изследователско здравословно поведение, за да възстанови психичното си равновесие и усещането си за емоционална стабилност.

Не се наблюдават взаимовръзки на „Психологическо благополучие“ с пушене, употреба на алкохол и режим на хранене. Регистрира се положителна взаимовръзка със съня и спортуването. Редовната физическа активност е свързана с положително психологическо благополучие (Penedo и Dahn, 2005). Резултатите от настоящото изследване са в съответствие на тези получени от Хамилтън и колеги (2007), които използват скалата на Риф, за да изследват връзката на съня с психологическото благополучие. Техните резултати сочат, че психологическото благополучие е най-изявено при оптимално спящите 8-9 часа сън. Посещение при лекар е в положителна взаимовръзка с „Психологическо благополучие“, което би могло да е свързано с позитивите от грижата за себе си, т.е. навременно изследователско здравословно поведение и влиянието му върху качеството на живот на индивида.

При „Социално благополучие“ не се наблюдават взаимовръзки с пушене, хранителен режим и употреба на алкохол. Положителната взаимовръзка със спортуването е обяснима от гледна точка на операционализацията на Кейс (2002) - социална актуализация (т.е. социален растеж), социално приемане, социална съгласуваност (т.е. социален интерес). Спортът силно допринася за социалната сплотеност и споделянето на интереси между хората. Проучване показва, че при състезаване и постигане на успехи в спорта социалната среда на отбора е важна по отношение на цялостната удовлетвореност от живота. (Hung et al., 2018). Отчита се слаба корелация със съня, която най-вероятно се дължи на ползотворния ефект от оптималното количество сън върху субективното усещане на човек, свързано със

социалните му взаимодействия. Посещението при лекар е в слаба взаимовръзка със „Социално благополучие“. Благополучието е усещане за комфорт, реализираност и достигнато желано ниво на развитие на собствения живот. Колкото човек е с по-висока оценка на своето социално благополучие, изглежда толкова по-отговорен е към здравословното си състояние и не отлага посещенията при лекар. Допускаме, че и в този случай превантивното и изследователското здравословно поведение са от значение.

Таблица 16. *Взаимовръзки между здравословно поведение и удовлетвореност от живота*

	Удовлетвореност	
Здравословно поведение	Пушене	-,043
	Сън	,101*
	Спортуване	,154*
	Употреба на алкохол	-,016
	Хранителен режим	,094*
	Посещение при лекар	,208**

**- $p < 0,01$; *- $p < 0,05$

При *Удовлетвореност от живота* не се наблюдават взаимовръзки свързани с хранителен режим, употреба на алкохол и пушене. Регистрираната слаба положителна връзка със спортуването е в подкрепа на данните от изследване за положителната корелация между удовлетвореността от живота и спортуването (Aujā et al, 2011). Техният резултат е в съответствие с предишни проучвания за връзката между удовлетвореността от живота и удовлетвореността от различни области от живота. Със съня се наблюдава слаба положителна корелация и това не е изненадващ резултат, понеже липсата на сън влияе върху самочувствието и оценката за качеството на живот.

Слабата взаимовръзка с посещение при лекар би могла да се дължи на субективната оценка за собственото здраве, свързана с изпитваната удовлетвореност от живота. Психически и физически здравият човек най-вероятно ще е ангажиран не само с превантивно здравословно поведение, но и не би подценявал медицинския скрининг отлагайки го във времето.

4.14 Изводи

Следните изводи могат да бъдат направени след решаване на задачите за постигане на изследователската цел:

- Наблюдава се добре очертана структурна организация на скалите измерващи равнището на изследваните променливи (избрани елементи на креативността, въпросник за източници на смисъл в живота, скала за удовлетвореност от живота, континуум за психично здраве).
- Открити са както значими взаимовръзки между споменатите променливи, така също и слаби корелации отнасящи се основно до резултатите, свързани със здравословно поведение.
- Получените резултати сочат, че всички видове източници на смисъл в живота без хедонистични ценности корелират положително с креативността. При индивидуалистични ценности се откри взаимовръзка с всички вродени и придобити елементи които операционализират креативността.
- Потвърди се допускането, че наличието на адаптивен щит (висока креативност) ще допринесе за откриване и наличие на различни източници на смисъл в живота.

- Установи се, че психологическото благополучие е във взаимовръзка с шестте компонента на креативността.
- Потвърди се очакването, че адаптивният щит е личностен ресурс, който креативността осигурява и който кореспондира с един от основните фактори от значение за психичното здраве и удовлетвореността от живота – издръжливост.
- Установи се диференцираща роля на пола:
 - при една от скалите на *креативността - предефиниране* в средна зряла възраст със статистически значим по-висок резултат за женски пол.
 - по отношение на *удовлетвореност от живота* с по-високи средни стойности за жените в ранна зряла възраст.
 - относно *источници на смисъл в живота*, мъжете са с по-високи резултати по отношение на *хедонистични ценности* в средна зряла възраст за разлика от жените, при които са водещи *колективистични ценности* и *ориентация към задоволяване на непосредствени нужди* в ранна и средна зряла възраст.
 - при скалите на *психично здраве (емоционално, психологическо и социално благополучие)* се регистрират по-значими стойности за жените в сравнение с мъжете в ранна и средна зряла възраст
- Наблюдава се диференцираща роля на демографските характеристики при изследваните променливи. Отчита се различие при възрастовите групи по отношение на трудова заетост, трудов сектор, образование и семейно положение.

5 НАУЧЕН ПРИНОС НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

1. За българска социокултурна среда е адаптиран инструментариум от четири методики, също така е разработена анкета за изследване на здравословното поведение.
2. Проверена е факторната структура на въпросниците, които се прилагат за първи път в български социокултурен контекст.
3. Оценени и сравнени са източниците на смисъл в живота, креативността, удовлетвореността, психичното здраве за ранна и средна зряла възраст за българска популация.
4. Изследвани са взаимовръзките между източници на смисъл в живота, креативност, удовлетвореност от живота, здравословно поведение и психично здраве при българска популация.
5. Проверена е ролята и са изследвани демографските характеристики при креативността, източниците на смисъл в живота, удовлетвореността от живота и психичното здраве – социално, емоционално, психологическо благополучие при българска популация.
6. До момента за българския социокултурен контекст креативността като феномен не е достатъчно проучена и настоящият дисертационен труд допринася за обогатяване на тази област от научната литература.
7. Досега не е търсена връзка между изследваните конструкти. За целта е изграден интегративен модел за оценка на креативността, смисъла в живота, здравословното поведение, психичното здраве и удовлетвореността от живота. Моделът може да се използва за изграждане на програми за индивидуална и групова работа, както в клиничен, така и в социален аспект.

6 ПРЕПОРЪКИ КЪМ КЛИНИЧНАТА ПРАКТИКА И НАСОКИ ЗА БЪДЕЩИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

- В клиничната практика на психолога и психотерапевта биха били от полза резултатите и изводите, които се получиха в подкрепа на идеята за креативността като „адаптивен щит“ (Paul van Houts, 2013). Дори и да не се концентрираме върху придобитите способности на креативността, нейните вродени личностни черти могат да способстват за откриване и присъствие на различни източници на смисъл в живота. Самото наличие на такива източници е предпоставка за издържливост, психично здраве и удовлетвореност от живота.
- За да се достигне до по-голяма терапевтична полза за пациента в тази насока е важно да се отчетат етапите на модела на промяна /транстеоретичен модел/. Това означава да се отчете от терапевта мотивацията на индивида за промяна. Освен това нивото на креативност при отделните индивиди варира и най-често е в рамките на ежедневната или малка креативност. Промяната в поведението и мисленето е процес, а не събитие и индивидите са на различни нива на креативност, мотивация и готовност за промяна. Следователно хората в различни моменти в процеса на промяна могат да се възползват от различни индивидуални или групови програми и програмите работят най-добре, ако са съобразени с личния етап на готовност.
- Бъдещите изследвания е препоръчително да се обърнат към по-задълбочено проучване на видовете креативност във връзка с вродени и придобити качества и начини за тяхното стимулиране и развитие. Резултатите от настоящото проучване са в подкрепа на адаптивния щит, осигуряван от креативността. По-нататъшни изследвания в тази насока са от значение, поради преимуществата, които адаптивният щит дава на своите притежатели. Възможността броят на тези хора да се увеличава чрез професионално разработени индивидуални или групови програми би способствало за повишаване на субективното усещане за устойчивост и качество на живот.
- За целта е нужно да се разработят подходящи стратегии за индивидуална оценка на нивото и видовете креативност. Оттук следва възможност за създаване на програми, съобразени с вътрешната готовност и ресурсите такива, като вродени и придобити качества на креативността. Добре би било да се надградят получените от това изследване данни за значителния принос на креативността към цялостното усещане за осмисленост и удовлетвореност от живота.
- Към настоящия момент липсват достатъчно изследвания за това как креативността се свързва със здравословното поведение. По-нататъшни проучвания посветени на тази тема биха били полезни. Данните от настоящото изследване до известна степен сочат, че креативността е свързана със здравословното поведение. Така получени те са в подкрепа на устойчивостта на креативните личности, свързана с избор на здравословно поведение и последователност в изпълнението му, т.е. спортуване, не употреба на алкохол, хранителен режим. За всичко това обаче са нужни допълнителни изследвания.
- На този етап е трудно да се обясни връзката между креативността с режима на хранене. Препоръчително е да се разгледат възможни механизми, които могат да помогнат за обяснението на тези взаимодействия на креативността със здравословното поведение.

Насоките за бъдеща работа са свързани предимно с креативността, това е така понеже резултатите от настоящото изследване са показателни за нейното значение, за цялостното усещане за психично благополучие, удовлетвореност от живота и смисъл в живота.

7 ОГРАНИЧЕНИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Методът и процедурата на изследване имат както положителни страни, така и своите ограничения..

- В събраната разнообразна извадка броят на жените (n=374) е значително по-голям от този на мъжете (n=131). Пълноценно участие и на двата пола е нужно за изграждане на по-цялостна картина на изследваните променливи. Освен това резултатите не могат да бъдат генерализирани за цялата популация, нужни са по-нататъшни проучвания.
- Данните, събирани за настоящото изследване, са от виртуалното пространство. Това не позволява наличието на контролирана среда, което е възможна предпоставка за нарушаване на истинността на получената информация.
- Относно извеждането на заключенията и интерпретацията на резултатите от изследването е добре да се вземат под внимание някои ограничения, за да не бъдат допуснати в тази област при моделиране на бъдещи проучвания. За целта е необходимо да се преразгледа методологията на изследването във връзка с измерването на здравословно поведение.
- Може да се приеме за известно ограничение, че всички използвани методики са нови за българския социокултурен контекст. Това налага по-нататъшни изследователски стратегии насочени към по-широки и задълбочени проучвания.

8 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамките на емпиричното изследване основната хипотеза, че проучваните променливи (креативност, смисъл в живота, удовлетвореност от живота, здравословно поведение, психично здраве) във възрастта между 20 – 65 години са взаимосвързани и се влияят от демографски характеристики (пол, образование, семейно положение, трудова заетост, трудов сектор) е частично подкрепена. Това е така понеже всяка променлива е диференцирана от различен брой и вид демографски фактори. Липсва конструктор, при който да се регистрира диференциация от всички демографски категории.

Установява се потвърждение на хипотезата, че разглеждаме креативността и смисъла в живота като личностен ресурс и допускаме, че те имат позитивно влияние върху удовлетвореността от живота и психичното здраве.

Откритата значителна взаимовръзка между креативността, смисълът в живота, психичното здраве и удовлетвореността от живота е в подкрепа на хипотезата, че съществува позитивна връзка между креативността и източниците на смисъл в живота.

Хипотезата за взаимовръзки на здравословно поведение с останалите изследвани променливи е частично подкрепена. Не се оправдаха напълно очакванията, че здравословното поведение, проявяващо се в проучваните параметри (количество сън, начин на хранене, употреба на алкохол, пушене, степен на търсене на медицинска помощ, спортуване) е положително свързано с креативността, смисъла в живота, удовлетвореността и психичното здраве. Има данни по отношение на сън, спортуване, посещение при лекар. Не са достатъчни обаче тези свързани с пушене, употреба на алкохол и хранителен режим. Може да се направи извод за частично подкрепена хипотеза в резултат на получените от изследването данни.

Изводът от настоящото изследване е, че придобивките и приоритетите на респондентите за ранна и средна зряла възраст се различават по отношение на видовете креативност, източниците на смисъл в живота, удовлетвореността и психичното здраве. Резултатите свързани с изследваните променливи също така сочат, че демографските фактори са от особена значимост за така изявените различия.

По този начин целта на настоящото изследване да се проучи наличието на връзка и степента на свързаност между креативността, смисълът в живота, здравословното поведение, удовлетвореността от живота и психичното здраве в зряла възраст е реализирана.

Времето, когато креативността се е свързвала предимно с психопатология изглежда се измества и остава в миналото. На негово място се появява изследователският интерес към креативността от гледна точка на градивното и позитивното. Спектърът от позитиви, дължащи се на креативния акт е значим както за психичното здраве на човек, така и за удовлетвореността му от живота. Пространството и времето се изпълват със смисъл, който дарява усещане за психично здраве и пълноценен живот.

9 СПИСЪК С ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИЯТА

1. Isinova, I., Massaldjieva, R. (2020). Psychological aspects and determinants of Creativity, *International journal KNOWLEDGE*, Vol. 41, No 6, 1201–1206.
2. Исинова, И. (2020). Многофакторни теории и модели за Креативността. Научни трудове на Съюза на учените в България, Пловдив. Серия Г. *Медицина, фармация и дентална медицина* т. XXV. ISSN 1311-9427 (Print), ISSN 2534-9392 (On-line). 2020, 303–308.
https://usb-plovdiv.org/wp-content/uploads/2020/12/2020_medicina_farmacia_dentalna_tom_XXV.pdf
3. Isinova, I. (2019), EMDR and Emotional Trauma – a Child in Battle with Disease and Mockery: Presentation of a Case. *Modern Age and Competencies of Psychologists*, 14th Days of Applied Psychology 2018, University of Nis, Serbia, 361–383, <http://psihologijanis.rs/dpp/arhiva/zbornik-14.pdf>
4. Исинова, И., Масалджиева, Р. (2017) Тестове за самоактуализация и личностен жизнен смисъл – българска адаптация: пилотно проучване. Сборник научни доклади от VIII Национален конгрес по психология. *Българско списание по психология*, 199–206, <http://psychology-bg.org/wp-content/uploads/ncp2017.pdf>