



**СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

**КАТЕДРА “ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА, РАЗВИТИЙНА И
ЗДРАВНА ПСИХОЛОГИЯ”**

**АВТОРЕФЕРАТ
НА
ДИСЕРТАЦИЯ**

за получаване на научна степен „доктор на науките” в
професионално направление: 3.2. ПСИХОЛОГИЯ (Обща
психология – Обща и възрастова психология)

**ЛИЧНОСТНИ ПРЕДИКТОРИ НА
ПРЕЖИВЯВАНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Маргарита Ангелова Стефанова-Бакрачева

София, 2023 г.

Дисертацията се състои от 309 страници и е структурирана в увод, три глави, заключение, литература и приложения. Данните са онагледени посредством 160 таблици и 135 фигури. Използваната литература включва 452 източника, от които 29 на български език и 423 на английски език.

Съдържание на дисертационния труд

Увод

I. Глава първа: Теоретични подходи към изучаване на благополучието, личностните черти и личностните диспозиции

I.1. Интегративен подход към измерване на благополучието

I.2. Модели на личностните черти

I.2.1. Модел на Големите Пет

I.2.2. Кибернетична теория за личностните черти

I.3. Личностни диспозиции, връзка с благополучието и личностните черти

I.3.1. Копинг и копинг потенциал

I.3.2. Майдфулнес

I.3.3. Себеоценка

I.3.4. Заучена безпомощност, самосаботиране, предъвкване на минали грешки, планиране

I.3.5. Смисъл на живота и търсене на смисъл

I.4. Повишаване на личния ресурс за ефективна себерегулация чрез учене

II. Глава втора: Дизайн на емпиричното изследване

II.1. Цел, предмет, задачи и хипотези

II.2. Процедура на изследването и изследвани лица

II.3. Методи на изследване

III. Глава трета: Анализ и интерпретация на резултатите от емпиричното изследване

III.1. Структурна организация на използваните скали

III.2. Връзки между личностните черти, личностните диспозиции и благополучието

III.3. Модели на предикторите на благополучието

III.3.1. Личностни черти, предиктори на благополучието със самостоятелен ефект

III.3.2. Личностни черти, предиктори на личностните диспозиции със самостоятелен ефект

III.3.3. Личностни диспозиции, предиктори на благополучието със самостоятелен ефект

III.3.4. Директни и индиректни предиктори на благополучието

III.4. Влияние на индивидуалните променливи върху благополучието и компонентите му

III.5. Ефект и устойчивост на тренинга за повишаване на личните ресурси за ефективна себерегулация

III.6. Обобщение и анализ на резултатите от емпиричното изследване

Заключение и дискуссионни въпроси

Литература

Приложение 1. Използвани скали – описание на айтемите

Приложение 2. Описателна статистика на използваните скали

Приложение 3. Директни линейни ефекти на личностните черти

Приложение 4. Регресионни модели на предикторите на благополучието

Увод

Представеното изследване обхваща отделните компоненти на благополучието и очертава самостоятелния и съвкупния ефект на индивидуалните променливи, личностните черти и личностните диспозиции¹ в извеждането на динамичен модел на тяхното взаимодействие с отчитане на влиянието на средата. Разглеждаме благополучието в контекста на живот в условия на криза и определящото значение на средата, която може да улеснява и респективно, да затруднява самоопределянето и изборите. На общият фон на несигурност и протичащите адаптационни отговори в полярностите реактивно и проактивно копинг поведение, стабилност и гъвкавост, индивидуация и социализация, възниква въпросът кои са поведенията, които допринасят за поддържане на преживяваното благополучие. Считаме, че очертаването на картината в момент на приспособяване към нестабилността на външната рамка може да открие пресечните точки на интегрираното влияние на личностните предиктори и посоки за стимулиране на лична ефективност, адаптационен потенциал и себерегулация в проактивен план.

Отчитането на комплексното взаимодействие и обвързаност на факторите в прогнозирането на себерегулацията отдавна поставят дискурса за водещото значение – на личността или на средата. Изследванията като цяло очертават заключението, че личностните черти са относително устойчиви, но имат специфична динамика в различните възрастови периоди и индивидуални траектории на развитие и както и нагласите и поведенията, имат постоянен и динамичен аспект в определянето на индивидуалната адаптация. Опитали сме се да внесем още един щрих в предиктивната им роля в посока допълване на изведената в позитивната психология концепция за превантивни интервенции и че процъфтяването може да бъде научено и колкото по-рано започне този процес, толкова по-висока може да бъде личностната ефективност (Seligman,

¹ За целите на това изследване използваме термина „преживявано благополучие“ и „благополучие“ самостоятелно като термин, който обхваща оптималното личностно функциониране и себерегулация, включващ психологическото благополучие (с компоненти себеприемане, положителни връзки с другите, автономност, личностно развитие, жизнена цел и овладяване на средата), субективното благополучие (с компоненти удовлетвореност от живота, позитивен и негативен афект (афективен баланс)), щастието и процъфтяването. Социалното благополучие, което се разглежда като самостоятелен конструкт, не е включено поради инкорпориранието на връзките с другите и средата в разглежданите компоненти. Като интегративен термин, описващ всички аспекти на благополучието смятаме за най-удачен и изчистен от езикова и съдържателна гледна точка „психично благополучие“, който сме използвали в предишни свои изследвания. Като личностни предиктори сме използвали личностните характеристики личностни черти и личностни диспозиции. За личностните черти сме избрали модела на Големите Пет, като към йерархичната структура сме добавили метачертите от кибернетичната теория за личността. Използваме термина „личностни диспозиции“ като обединяващ включените в модела на изследване себеоценка, смисъл на живота, копинг (проактивен и превантивен копинг и акомодативен и проблемно ориентиран копинг потенциал), майндфулнес, заучена безпомощност, самосаботиране, предъвкване и планиране. В подходите към изучаването им има известна вариативност: в някои от тях те се концептуализират като устойчиви черти, а в други (позицията, която споделяме) като нагласи и поддържани модели, обусловени на личностно ниво и в зависимост от условията на средата.

2011), както и че е добре интервенциите да бъдат включени по време на университетското образование (Dik & Duffy, 2009; Van Zyl & Rothmann, 2012).

Общата цел на изследването е извеждане на цялостна рамка и модел на благополучието и практически посоки за превантивна подкрепа в процеса на поддържане на оптимално ниво на личностно функциониране. Това е провокирано в известна степен и от периода на планиране и провеждане на изследването – живот в условия на кризи. Изследването е проведено в периода на пандемията от COVID-19, продължен с кризата, породена от конфликта Русия-Украйна и природни бедствия. Глобалната обстановка на несигурност и непредвидимост, която засяга екзистенциални въпроси, свързани с оцеляването, финансовото справяне и правене на избори и живот с компрометирана възможност за личен контрол, продължава повече от три години и не оставя никого незасегнат. Проучванията, частично очертаващи различни моменти по време на преминаването през различните етапи на пандемията, показват в глобален план тенденцията към избор на акомодативни стратегии и важният аспект на ролята на копинг потенциала за по-безпроблемното адаптиране към външните ситуации (Kirby et al., 2021). Същевременно са отчетени промени в поведението в зависимост от различните измерения и преживяване на кризата (Sutin et al., 2020, 2022), обусловени от спецификата на адаптационния потенциал. Глобалната криза, допълнена от националната и личните и нормативни кризи, поставя акцент на необходимостта от разгръщане на собствени ресурси за устойчиво и ефективно себерегулиране.

Далеч сме от мисълта, че едно изследване може да даде отговор за комплексните връзки и взаимодействия между стабилните predispozicii и факторите на средата, които винаги в съвкупност определят начина на приспособяване и себерегулация. Копинг ресурсите и възприеманата оценка на средата, индивидуалните и средовите фактори, задават посоката и начина на правене на краткосрочните и дългосрочните избори. В допълнение и те, и атрибутите и възприетите модели и нагласи, могат да се разглеждат като взаимодействие на устойчив и динамичен компонент, което прави по-силна или по-слаба ролята на ситуационните ефекти особено в периоди на силни промени, лични и глобални кризи, които предпоставят полярни възможности, а не свободен избор. Сложните линии на протичане на психичните процеси отразяват както стабилната predispozicii, така и значението и мястото на конкретните ситуации и преживявания, които са свързани с адаптивност и гъвкавост. Отчитайки тази комплексност и многопластовост, сме се опитали да допълним още една линия към изясняване на възможните пътища към процъфтяване чрез проактивна и осъзната себerefлексия и себерегулация, което намираме за особено важно в неподкрепяща външна среда. В тази връзка е проведен тренинг, насочен към повишаване на ресурсите за рефлексия и себerefлексия и ефективна себерегулация.

Потърсили сме отговор на въпросите: *Каква е спецификата на преживявано благополучие и компонентите му в условията на стабилност и криза? Какво е мястото на личностните черти в преживяването*

благополучие? Как личностните черти определят копинг ресурсите и копинг потенциала? Личностните черти или личностните диспозиции в по-висока степен прогнозирают благополучието? Какво е взаимодействието между личностните черти и личностните диспозиции в определяне на преживяваното благополучие и компонентите му? Какви поведения могат да допринесат за по-безболезнено адаптиране към живот в условията на криза? Има ли лесно достъпни дейности, които могат да стимулират себерегулацията и себереализацията?

Дисертационният труд е структуриран в класическите увод, три глави, заключение, литература и приложения. Теоретичният обзор е представен в четири параграфа. Първият описва подходите към изучаване на благополучието и интегрира изследванията в тази посока. Вторият е посветен на модела на големите пет личностни черти и кибернетичната теория за личността във връзка с благополучието. Третият параграф обхваща личностните диспозиции себеоценка, майндфулнес, копинг и копинг потенциал, смисъл на живота, заучена безпомощност, самосаботиране, връщане към минали грешки и планиране и проследява връзките им с и благополучието. Последният, четвърти параграф, систематизира възможностите за постигане на ефективна личностна промяна чрез учене и интервенции. Втора глава описва целта, задачите, очакванията, методите, изследваните лица, процедурата и модела на изследването. Трета глава представя резултатите и анализа от емпиричното проучване. В приложенията се съдържа допълнителна информация за проведеното изследване. По-долу е резюмирано съдържанието на параграфите.

I. Глава първа: Теоретични подходи към изучаване на благополучието, личностните черти и личностните диспозиции

I.1. Интегративен подход към измерване на благополучието

Очертани са изследователските подходи в изучаване на благополучието (субективно благополучие, психологическо благополучие, социално благополучие) и интегративният концепт процъфтяване. Открити са допирните им точки и специфичните и съвместно обясняващите ги фактори. Обобщени са изследванията в перспективата на субективното благополучие (удовлетвореност от живота, позитивен и негативен афект (афективен) от перспективата на хедонизма – стремежът към удоволствие и избягване на болката (Diener, 1984, 2000 и др.). Включени са изследвания на психологическото благополучие, основано на евдемонията (автономност, връзки с другите, себеприемане, овладяване на средата, жизнена цел и личностно развитие) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995), социалното благополучие (Keyes, 1998; Keyes et al., 2004) и процъфтяването (Seligman, 2011) и множество изследвания на субективно възприеманото щастие (Veenhoven, 1984, 2017 и др.). Маркирана е и една от новите посоки на изследване – на страха от щастие като индивидуална и културна променлива (Joshnloo, 2013). Обобщени са изследванията на връзките на благополучието с личностните и индивидуалните характеристики.

Благополучието се описва като оптимално преживяване и функциониране (Waterman, 1993) и обикновено се позиционира в един от двата определени като хедонистичен и евдемоничен изследователски подхода. Определяме тези два подхода също като индивидуален и универсален, а в съдържателен план като емоционален и оценъчен компонент на благополучието. Първото разграничение е в извеждането на предикторите на благополучието – с фокус върху индивидуалното преживяване или разполагане на индивидуалните различия в универсални потребности и мотиви, а второто е от съдържателна гледна точка – на преживяване и оценка на възприеманата информация. Това е и пресечната точка, която очертаваме за обединяване на условно дискриминативните подходи в търсене на иманентната връзка между тях – субективно възприемане и индивидуални различия, които се разполагат в универсалната рамка на психичните потребности и мотивите, както и неразривната връзка между преживяване, осмисляне, оценка и поведение. В обобщение голямата ширина и многоизмерност на благополучието очертава и припокриване, и специфика, и диференциране на компонентите му, което е разгледано и от перспективата на генетично предопределеното, с особен акцент емоционалното благополучие и също в перспективата на това, че то се определя от личностните черти и личностни диспозиции, но и на свой ред може да ги променя.

I.2. Модели на личностните черти

I.2.1. Модел на Големите Пет

Обоснован е изборът на модела на Големите Пет на Коста и МакКрий, включващ екстраверсия, съзнателност, доброжелателност, невротизъм и откритост към опит (Costa & McCrae, 1976, 1992, 2009; McCrae & Costa, 1987; Costa & McCrae, 1995; McCrae et al. 2005; McCrae & Costa, 2008). Описани са личностните черти и образуващите ги фасети и са представени изследвания на връзките на Големите Пет с други личностни и индивидуални характеристики. Обобщенията са направени на базата на мета-изследвания, провеждани в стабилни и нестабилни периоди, които потвърждават, че чертите от петфакторния модел са предиктори на различни поведения, като всяка черта има уникална прогнозна сила и връзки. На базата на съпоставителния анализ и обобщение на мета-изследвания е очертана и универсалността, и някои индивидуални и културни специфики (Alderotti et al., 2021). Отделено е внимание на част от изследванията, провеждани в България във връзка с трудовото поведение (Таир, 2020), кариерния избор (Карабельова, 2015), здравните поведения и Интернет зависимостите (Иванова и Карабельова, 2012; Иванова, 2014), поведението на пътя (Тоткова, 2017), социалната желателност (Фердинандов, 2021), перфекционизма (Рашева, 2013), вземането на решения (Кетипов, 2021), лидерските стилове (Гацова, 2020), кариерните избори в периода на възникваща зрялост (Папазова, 2016) и други перспективи (Тодоров, 1997; Митева и кол., 2013, Танева, 2011; Иванова, 2014; Бъзовска, 2018). Обобщени са посоките в изследванията на връзките на личностните черти с благополучието и личностните диспозиции, относителната им устойчивост и

стабилност и са систематизирани факторите, обуславящи динамиката в личностните черти.

I.2.2. Кибернетична теория за личностните черти

Очертано поле от интерес е приложимостта на кибернетичната теория за личността (DeYoung, 2015). Тя разглежда личността като кибернетична система, която еволюира, за да направи оцеляването по-ефективно. Двете мета-черти, *стабилност* и *пластичност* в тази линия са адаптивните параметри на човешката кибернетична система, като всяка от петте личностни черти се отнася към тях и има самостоятелна, но интерактивна роля в поведението, ориентирано към целта. Мета-чертите описват междуличностните различия в усилията към постигане на целта при същевременно адаптиране към промените в средата. *Стабилността е механизмът, посредством който кибернетичната система поддържа целенасочеността си когато се сблъска с деструктивни импулси и обхваща емоционална стабилност (нисък невротизъм), мотивационна стабилност (съзнателност) и социална стабилност (доброжелателност). Пластичността е механизмът, посредством който кибернетичната система подхожда и изучава новото и непознатото, когнитивно (откритост към опит) и поведенчески (екстраверсия) (DeYoung, 2006, 2015; DeYoung et al., 2002). Концептуализацията на кибернетичната теория на чертите е комплексна и интегрира постиженията в полето на изучаване на личността, инкорпорирайки двете изследователски линии – генетична детерминираност и вариативност, като наследствеността се приема за модерирана от множество фактори във взаимодействието на генетични и средови фактори (DeYoung, 2015). Така чертите се разглеждат като фенотипни, а не като генотипни конструкти, оформени и от гените, и от средата.*

I.3. Личностни диспозиции, връзка с благополучието и личностните черти

I.3.1. Копинг и копинг потенциал

Копингът също като личностните черти е разгледан в перспективата на йерархична структура и във връзка с теорията за оценките. Отделено е внимание на изследванията, описващи ефекта на личностните черти като определящи предпочитания избор на поведението и начин на приспособяване (Connor-Smith & Flachsbart, 2007 и др.). Включените модели се разглеждат като описващи по различен начин универсалната посока на приспособяване и себерегулация-поведение, насочено към търсене или избягване на управление на средата и адаптиране в зависимост от придаваната значимост и очакванията за развитие на ситуация и атрибутиран контрол. Представена е транзакционната теория с насоченост към източника на стрес (проблемно ориентиран копинг) и регулиране на емоциите (емоционално ориентиран копинг) в зависимост от оценката на ситуацията (Lazarus, 1966, 1991; Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Moskowitz, 2000; Smith et al., 2009). Включено е разграничението на копинга на асимилативен (активно приспособяване на развитийните и житейските събития към личните цели) и акомодативен (адаптиране на собствените предпочитания и цели към ситуациите и ограниченията)

(Brandtstädter & Renner, 1990) и възрастовата специфика в изразеността им. Фокус са и копинг ресурсите и поддържането им за справяне с предстоящи събития (Hobfoll & Leiberman, 1987; Hobfoll & Lilly, 1993) и възприеманият ситуативен и глобален смисъл (Janoff-Bulman, 1992; Folkman & Moskowitz, 2000), като от тази перспектива са систематизирани проучвания за връзките с благополучието с общото заключение, че активният копинг има по-силна предикция за психологическото благополучие (Lee et al., 2019).

I.3.2. Майндфулнес

Анализирани са разликите и са изведени общите моменти в линиите на концептуализиране и изучаване на майндфулнес. Майндфулнес се разглежда като еднороден и многодименсионален конструкт, в перспективата на източната (Kabat-Zinn, 2003) и психологическата практика ((Langer, 1989), като личностна черта и като нагласа и в аспекта, че както се влияе от личностните черти, така може и да оказва влияние на личностните черти. Въпреки различните подходи, еднозначно е потвърдена връзката на майндфулнес с благополучието и психичното здраве (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2004; Grossman et al., 2004; Paul-Labrador et al., 2006; Carmody & Baer, 2008, Eberth & Sedlmeier, 2012) и възможностите на майндфулнес за подобряването им (Carson et al., 2004; Barnes et al., 2007; Jones et al., 2011).

В приложен аспект са резюмирани приложенията на майндфулнес в множество терапевтични подходи (Kabat-Zinn, 1994; Segal et al., 2002; Grossman et al., 2004), което извежда заключението за връзката му със себерегулацията и адаптационния потенциал. Отделено е внимание на изследванията за изграждане на майндфулнес и развиването му, включително като личностна диспозиция. Обобщени са връзките на майндфулнес с благополучието и Големите Пет (Brown & Ryan, 2003; Giluk, 2009; Stahl & Goldstein, 2010; Eberth & Sedlmeier, 2012; Bergen-Cico et al., 2013; Rizer et al., 2016; Hanley & Garland, 2017; Ortet et al., 2020).

I.3.3. Себеоценка

Представени са проучвания на себеоценката и взаимовръзките ѝ с благополучието като цяло и компонентите му, личностните черти и личностните диспозиции. Изведени са акцентите в определящата роля на себеоценката в процеса на ефективна и неефективна личностна себерегулация. Себеоценката се приема за стабилен конструкт и фактор, определящ развитието, който се влияе от възрастта и културните особености и има специфична роля в адаптацията и личностната ефективност (Дилова и кол., 2017; Diener & Diener, 1995; DeNeve & Cooper, 1998; Oishi et al., 1999; Robins et al., 2001; Varanarasama et al., 2019).

I.3.4. Заучена безпомощност, самосаботиране, предъвкване на минали грешки, планиране

Конструктите заучена безпомощност, самосаботиране, предъвкване на минали грешки и планиране са включени в изследването като неефективни

защити или копинг поведения във връзка с предиктиране на преживяваното благополучие, като са представени резултати от проучвания в тази посока.

Заучената безпомощност представлява пасивно поведение и неспособност за учене при излагане на стресови, неконтролируеми и неизбежни неблагоприятни събития поради автоматично защитно пренасяне на негативния минал опит към нова стресова ситуация (Seligman & Maier, 1967; Elliott & Dweck, 1988; Dweck, 2006; Dweck & Yeager, 2019). Самосаботирането е свързано с мотивационната теория (Atkinson, 1964; Greenberg, 1985) и се разглежда като стремеж към изпреварваща защита с цел предпазване при неблагоприятно развитие на ситуациите (Jones & Berglas, 1978).

Себерефлексията е процес, който описва времето, което човек прекарва в анализиране на вътрешните си мисли и чувства. Себеотнасянето и себесъзнанието не представляват единен конструкт, а включват две противоположни измерения, "проактивно" и "ригидно" осмисляне (Trapnell & Campbell, 1999). Ригидното осмисляне е свързано с тревожност, докато проактивното с удовлетвореност. Относно разликата между рефлексия с проактивно осмисляне и предъвкването (ригидно осмисляне) е изследвана връзката с личностните черти (Trapnell & Campbell, 1999).

Планирането или избягването на планиране се изучава основно във връзка с поведения в конкретни области (Weber et al., 2002), взаимоотношения (Aaker & Lee, 2001), обективна и субективна възприемана тежест на събитията (Larsen et al., 1986), времева перспектива и психологическото време (Trope & Liberman, 2003; Zauberman & Lynch, 2005).

I.3.5. Смисъл на живота и търсене на смисъл

Смисълът на живота е включен самостоятелно въпреки инкорпорирането в процъфтяването поради множеството свидетелства, които го очертават като най-важен предиктор на щастието (Park et al., 2010; Steger et al., 2014), позитивните емоции, самооценката, оптимизма и удовлетвореността от живота (Ryff, 1989; Compton et al., 1996; King et al., 2006; Steger et al., 2009) и благополучието като цяло (Zika & Chamberlain, 1992; Ryff & Keyes, 1995) и води до намаляване на негативните емоции. Разгледана е и концепцията за очакването на смисленост – че хората имат нереалистични допускания и очаквания животът им да има смисъл и да бъде стабилен (Camus, 1955) - процес, определен като митологизиране на значението (Baumeister, 1991).

Очертани са перспективите в изучаване на смисъла на живота и търсенето на смисъл на живота като една линия или противоположни по насоченост резултат и процес. Посоката е, че ниското наличие на смисъл води до по-висока активност в търсенето на смисъл (Steger et al., 2006). *Наличието на смисъл на живота* представлява важна част от евдемичното психологическо благополучие (Urry et al., 2004; Mascaro & Rosen, 2005; Reker, 2005; King et al., 2006; Steger et al., 2006) и стремежа към себеактуализация (Ryff & Singer, 1998) и във връзка с психологическото благополучие. Обратно, липсата на смисъл в живота се свързва с редица негативни преживявания (Mascaro & Rosen 2005,

2006). По отношение на търсенето на смисъл има различни подходи на концептуализиране - че като вътрешно задвижван процес търсенето също има положителна корелация с психологическото благополучие (Ryff, 1989) и разглеждането му като дефицитна потребност на търсене от хора, преживяващи фрустрация (Baumeister, 1991; Klinger, 1998), както и че може да вземе и двете форми – и като себеутвърждаване, и като дефицитна мотивация (Reker, 2000).

I.4. Повишаване на личния ресурс за ефективна себерегулация чрез учене

Направен е систематичен обзор на изследванията и са изведени различни възможности за изграждане и развитие на майндфулнес, копинг стратегиите и копинг потенциала, процъфтяването, както и промени в самооценката и личностните диспозиции, включително личностните черти, след прилагани интервенции. Това, което е от интерес за нас, са отбелязаните посоки, които показват, че както личностните черти имат ефект върху благополучието, така и промените в благополучието могат да окажат ефект върху личностните черти. Този въпрос и позитивните ефекти на подобряване на личните ресурси и себеефективността, е разгледан в линията на превантивни действия и учене. За проверка на възможностите за научаване и без осъзнато търсене и заявка е разработен и пилотиран тренинг. Основа на тренинга за повишаване на личностната себерегулация е моделът на процъфтяване на Селигман (PERMA, Seligman, 2011) и теорията за очакванията (Smith & Kirby, 2009, 2011). Общата концепция в разработването на тренинговите сесии в посока повишаване на рефлексията и себerefлексията с използване на експресивни (арт) техники и фототерапия (Steger et al., 2014) за работа в защитена доверителна среда. Повтарянето през времеви интервали има за цел да създаде готовност, която да се превърне в своеобразна нагласа, аналогична на личностна диспозиция в линията *разпознаване – осмисляне – нов начин на преживяване и оценяване* като контрапункт на автоматичните мисли и склонността към себезащитно поведение.

Търсеният ефект е хората да постигнат резултата на осъзнатост на усещанията, чувствата и мислите си и да се научат да ги приемат обективно и по регулиран активен начин в тренингова (обучителна), а не терапевтична среда. Справянето за проактивния индивид не е единична реакция, а като траен модел на поведение, екзистенциална вяра, че нещата ще се получат не поради късмет или други неконтролируеми фактори, а защото индивидът поема отговорност за постигането на резултатите (Schwarzer, 1999).

II. Глава втора: Дизайн на емпиричното изследване

II.1. Цел, предмет, задачи и хипотези

Моделът на изследването и изборът на конструкти се базират на отчетените в изследванията връзки на личностните черти, личностните диспозиции и преживяването благополучие. Целта ни е да проверим какви са директните, опосредстваните и опосредстващите ефекти на личностните черти и личностните диспозиции върху благополучието и компонентите му, както и дали личностните черти или личностните диспозиции в по-висока степен

прогнозираят благополучието и какъв е съвкупният им ефект заедно с индивидуалните променливи. Благополучието е разгледано като общ концепт, в който освен традиционно изучаваните субективно и психологическо благополучие в това изследване сме добавили като компоненти щастието и процъфтяването. Допълнение към изследването е пилотиране на тренинг за повишаване на личностните ресурси за себерегулация чрез научаване. Така се опитваме да дадем отговор на възможностите за повишаване на капацитета за адаптивност и процъфтяване чрез учене като превенция за ефективно личностно развитие и оптимално функциониране.

Обект на изследване са факторите, които директно и индиректно определят преживяването благополучие.

Предмет на изследването са личностните черти и личностните диспозиции като себерегулативни предиктори на оптимално функциониране и благополучието.

Целта на изследването е проучване на директния, опосредствания и опосредстващия ефект на личностните черти и личностните диспозиции върху благополучието и компонентите му и възможностите за повишаване на личните ресурси за постигане на оптимална себерегулация.

Задачите на изследването са:

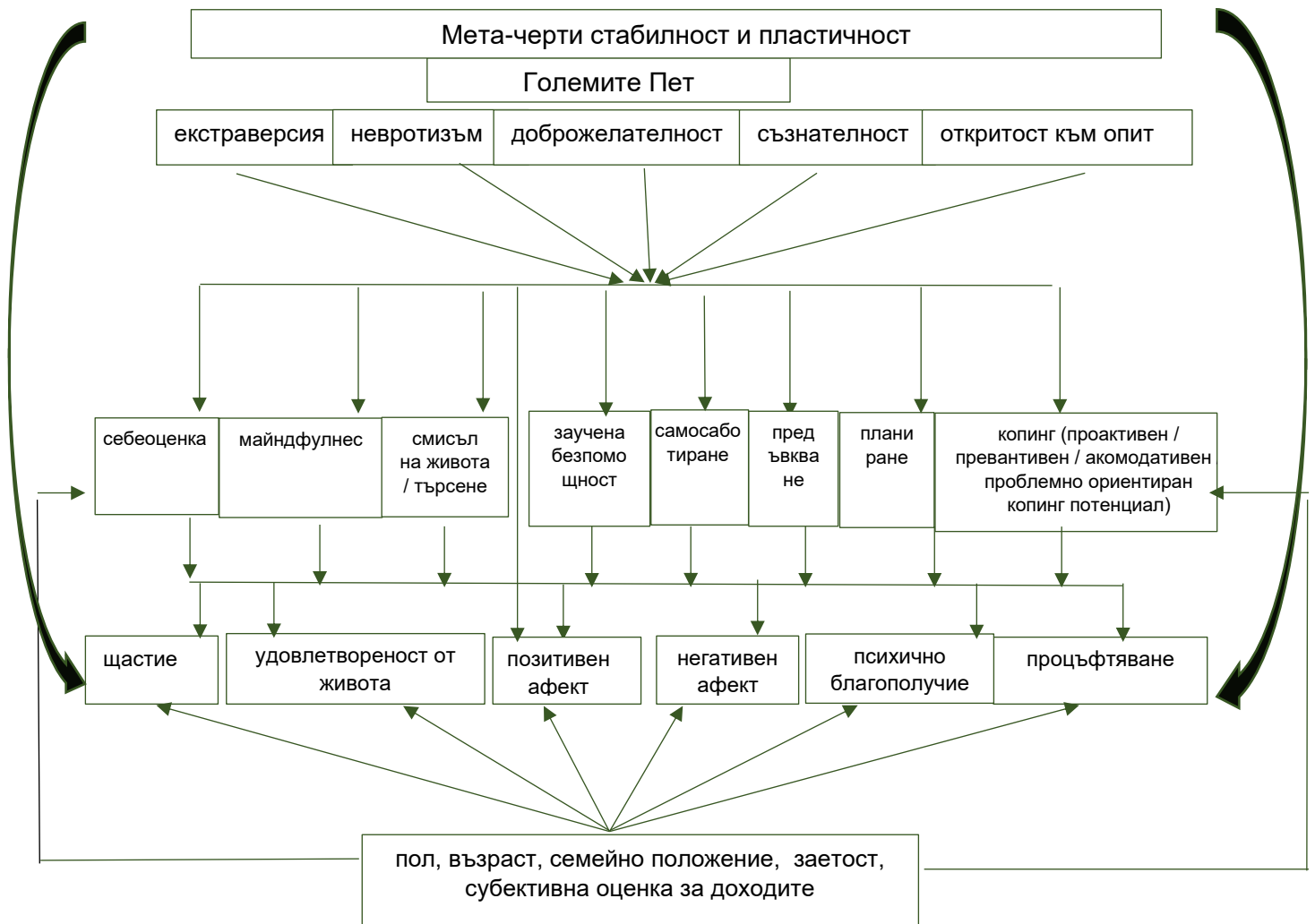
1. Проучване на връзката на личностните черти с благополучието и компонентите му и с личностните диспозиции
2. Проучване на връзката на личностните диспозиции с благополучието и компонентите му
3. Проучване на директния, опосредствания и опосредстващия ефект на личностните черти и личностните диспозиции върху благополучието и компонентите му
4. Отчитане на ефекта на индивидуалните променливи (пол, възраст, семейно положение, заетост, субективна оценка за доходите) върху благополучието и компонентите му
5. Отчитане на ефекта и устойчивостта на тренинг за повишаване на личностните ресурси за ефективна себерегулация

Очакванията ни са конфирматорни, изведени на базата на представени резултати от изследвания:

1. Очакваме личностните черти да предиктират благополучието и компонентите му, както и личностните диспозиции в ниска до умерена степен
2. Очакваме личностните диспозиции да предиктират благополучието и компонентите му по специфичен начин и в по-висока степен в сравнение с личностните черти
3. Очакваме личностните черти и личностните диспозиции да имат директен, опосредстван и опосредстващ ефект върху благополучието и компонентите му
4. Очакваме индивидуалните променливи да имат частичен самостоятелен ефект върху благополучието и компонентите му

5. Очакваме тренингът за повишаване на личния потенциал за себерегулация да има частичен, но устойчив резултат

За реализиране на задачи 1-4 са използвани 14 непрекъснати променливи, като част от тях съдържат подпроменливи, с които общият брой на заложи в изследването променливи е 31. В допълнение са включени 5 индивидуални променливи: пол, възраст, семейно положение, заетост и субективна оценка на доходите. Моделът на изследването е илюстриран на фиг. 1.



Фигура 1. Модел на изследването

II.2. Процедура на изследването и изследвани лица

Изследването за реализиране на задачи 1-4 е проведено в периода януари 2021 г. – декември 2022 г. и включва отговорите на 455 респонденти (табл. 1). Данните са обработени със статистическия софтуер IBM SPSS Statistics 25 и Process 3.2 за модераторния и медиаторния анализи, като са приложени дескриптивна статистика, методи за проверка на надеждност чрез алфа на Кронбах и айтем анализ, факторен анализ по метода на главните компоненти с ротация, дескриптивен анализ, тест на Колмогоров-Смирнов, дисперсионен анализ, Т-тест, сравнение на чифтови извадки, корелационен анализ, регресионен анализ, многофакторен линеен регресионен анализ,

многофакторен йерархичен регресионен анализ с контролирани променливи, модераторен и медиаторен анализ.

Таблица 1. Разпределение на изследваните лица

					общо
пол	жени	мъже			455
	300 (66%)	155 (34%)			
възраст	под 25 години	25-35 години	над 35 години		455
	105 (23%)	152 (33%)	198 (44%)		
сем. положение живеят	сами	с партньор	със семейството си	не желаят да отговорят	455
	65 (14%)	97 (21%)	243 (54%)	50 (11%)	
занимание	само учат	само работят	учат и работят		455
	94 (21%)	55 (12%)	256 (56%)		
доходи	достатъчни да покрият нуждите си	недостатъчни да покрият нуждите си	не желаят да отговорят		455
	218 (48%)	150 (33%)	87 (19%)		

За изпълнение на задача 5 са формирани контролна група и експериментална група. Пилотирането на тренингвата програма за изпълнение на задача 5 и изследването към нея е реализирано в периода април 2022 г. – декември 2022 г. Сесиите на тренинга са 10, реализирани в период от 3 месеца. Резултатите са сравнени вътре в експерименталната група и между експерименталната и контролната група в три момента – преди и след провеждане на тренинга и 6 месеца след провеждане на тренинга. Табл. 2 показва броя участници в тези три периода.

Таблица 2. Описание на участниците в контролната и експерименталната група за пилотиране на тренинга

	март 2022 г. (N)	юни 2022 г. (N)	декември 2022 г. (N)
контролна група	20	11	10
експериментална група	13	11	10

II.3. Методи на изследване

Използваните инструменти са: Скала за измерване на Големите Пет – съкратена версия (Big Five Inventory (BFI-2)); Скала за самооценка (Rosenberg's Self-Esteem Scale); Скала за смисъл на живота (Meaning in Life Questionnaire (MLQ)); Скала за планиране (създадена за целите на изследването); Скала за когнитивно-емоционален майндфулнес (Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R)); Скала за заучена безпомощност (Learned Helplessness Scale (LHS)); Скала за самосаботиране (Self-Handicapping Scale); Скали за проактивен и превантивен копинг от Въпросника за проактивен копинг (The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument); Скали за акомодативния копинг потенциал и за проблемно ориентирания копинг потенциал; Скала за връщане към минали грешки (предъвкване) (The Mistake Rumination Scale); Скала за процъфтяване (Flourishing Scale); Скала за психологическо

благополучие (Psychological Wellbeing Scale); Скала за удовлетвореност от живота (Life Satisfaction Scale; Скала за позитивен и негативен афект (SPANE-N).

III. Глава трета: Анализ и интерпретация на резултатите от емпиричното изследване

Параграф III.1. представя структурната организация на използваните скали. **Параграф III.2.** описва взаимовръзките между личностните черти, личностните диспозиции и благополучието. **Параграф III.3.** включва моделите на предиктори на благополучието с последователно представяне на личностните черти, предиктори на благополучието със самостоятелен ефект, личностните черти, предиктори на личностните диспозиции със самостоятелен ефект, личностните диспозиции, предиктори на благополучието със самостоятелен ефект и директните и индиректните предиктори на благополучието в общите модели с включени всички личностни характеристики с отразени медиирани и модерирани връзки. Четвъртият **параграф, III.4.** обобщава влиянието на индивидуалните променливи субективно възприемане на доходите, заниманието, пола, възрастта и семейното положение върху благополучието и компонентите му. В **параграф III.5.** са описани резултатите за устойчивостта на проведения тренинг за повишаване на личните ресурси за ефективна себерегулация с трайно отчетен положителен ефект върху смисъла на живота и след шест месеца.

III.6. Обобщение и анализ на резултатите от емпиричното изследване

Връзки на личностните черти, личностните диспозиции и благополучието

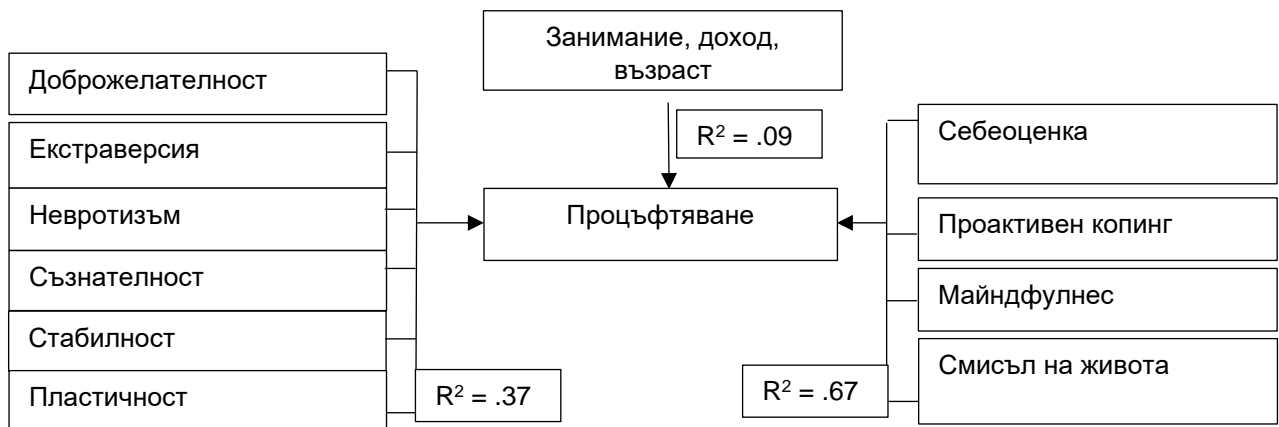
Връзките на личностните черти с благополучието са разгледани йерархично на ниво фасети, глобални черти и мета-черти. Съгласно очакваното, в това изследване личностните черти са свързани с благополучието и компонентите му по специфичен начин, като връзките са основно слаби до умерени, което кореспондира с повечето публикувани данни. Същевременно се репликира и мястото на личностните диспозиции копинг, майндфулнес, смисъл на живота и неефективни модели за благополучието. Данните подкрепят извода, че личностните черти и диспозиции са стабилно свързани както със субективното благополучие, така и с психологическото благополучие, както и че измеренията на благополучието имат силни връзки помежду си, като същевременно отразяват отделни негови аспекти (Anglim & Grant, 2016; Sun et al., 2018), което е допълнено в това изследване и по отношение на щастието и процъфтяването.

Личностни характеристики, предиктори на благополучието

Предикторите на преживявано благополучие са описани поотделно за личностните черти и личностните диспозиции, както и ефектът на личностните черти върху личностните диспозиции и на индивидуалните променливи върху благополучието. За отделните компоненти на благополучието са представени графично самостоятелните модели и са дискутирани общите модели с включване на личностните предиктори.

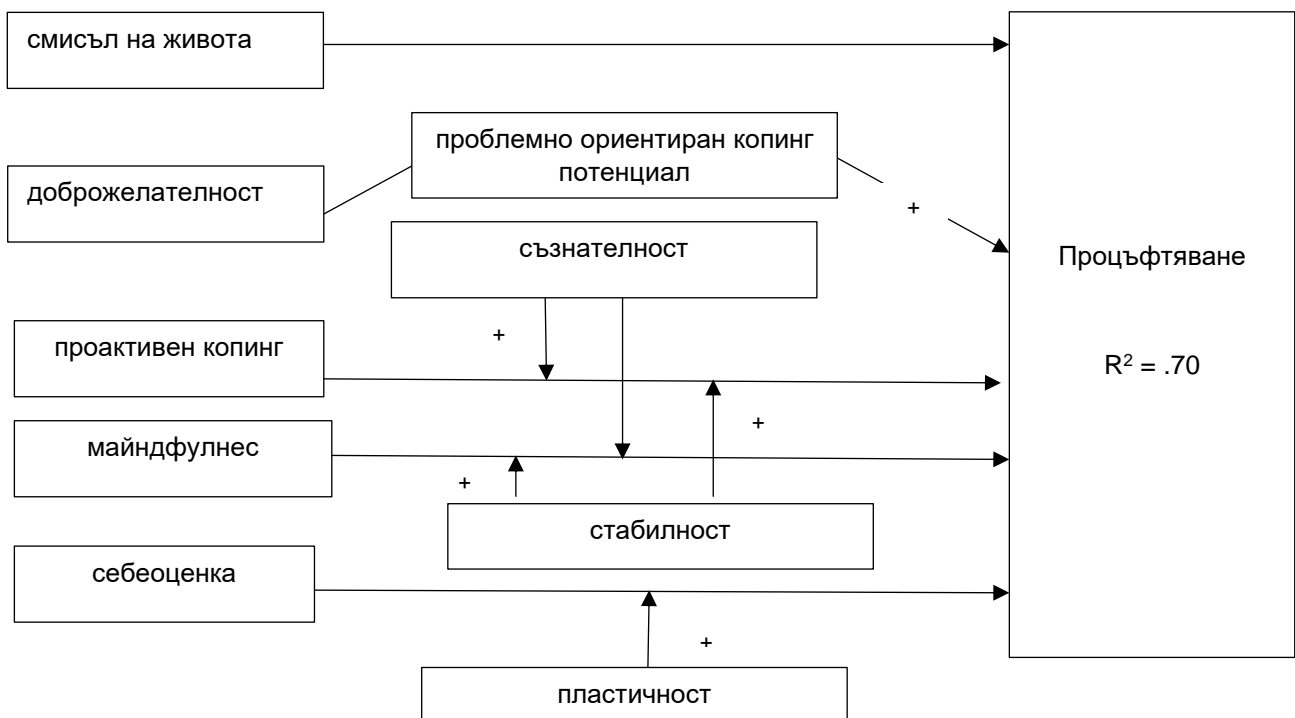
Модели на обяснение на процъфтяването

Ефектът на личностните характеристики е показан на фиг. 2.



Фигура 2. Модели на предикторите на процъфтяване

В общия модел процъфтяването се прогнозира от високо изразени себеоценка, проактивен копинг, майндфулнес, доброжелателност и смисъл на живота. Проблемно ориентираният копинг потенциал медира връзката на доброжелателността с процъфтяването. Съзнателността и стабилността модерират връзките на проактивния копинг и майндфулнес с процъфтяването, а пластичността модерира връзката на себеоценката с процъфтяването. Всички индиректни ефекти са положителни. Този резултат отразява концепцията за баланса и съвместния ефект на двете мета-черти, осигуряването на гъвкавост и адаптивност и стабилност като двете диспозиции, които по специфичен начин са свързани със себерегулацията. Себеоценката се очаква да бъде не само устойчива и ригидна, но и достатъчно пластична и да бъде ревизирана, валидирана и допълвана, за да изпълнява оптималната си връзка със себеусещането, докато проактивният копинг и майндфулнес като диспозиции, свързани с активност в когнитивен, емоционален и поведенчески план, се подкрепят от балансираността, осигурявана от стабилността (фиг. 3).

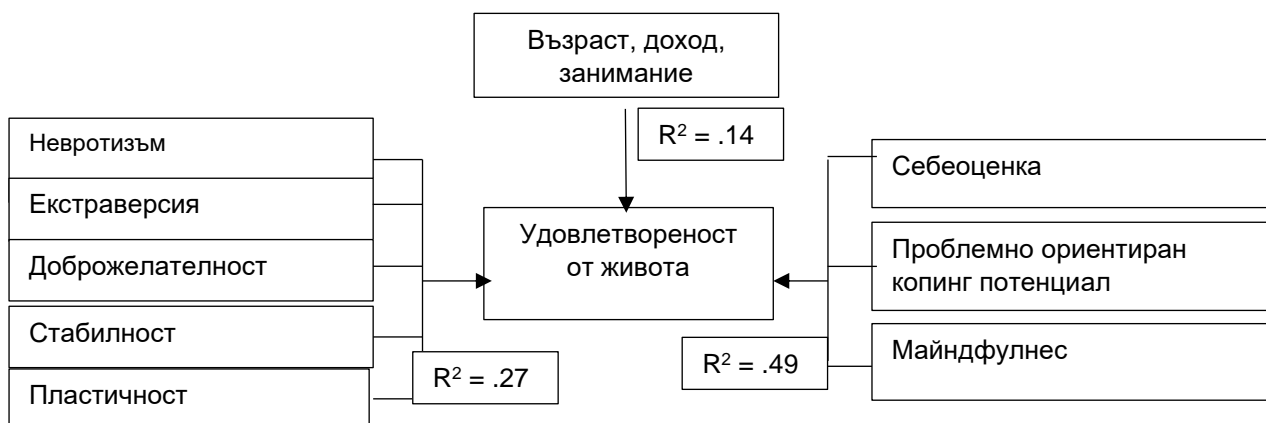


Фигура 3. Модел на процъфтяването

Процъфтяващият човек има ясен смисъл на живота, доброжелателен е и във взаимоотношенията си е ориентиран към решаване на проблемите. Проактивен е в действията си и е фокусиран в момента и влагането на потенциала си, което се подкрепя от съзнателността, организираността и целенасочеността му. Поддържа здравословна самооценка, която не е ригидна, а е свързана и с активност и валидиране. Проявява и търси както стабилност, така и гъвкавост в ориентацията си. Има различни активности, определя доходите си като достатъчни да покрие нуждите си и е над 35 години.

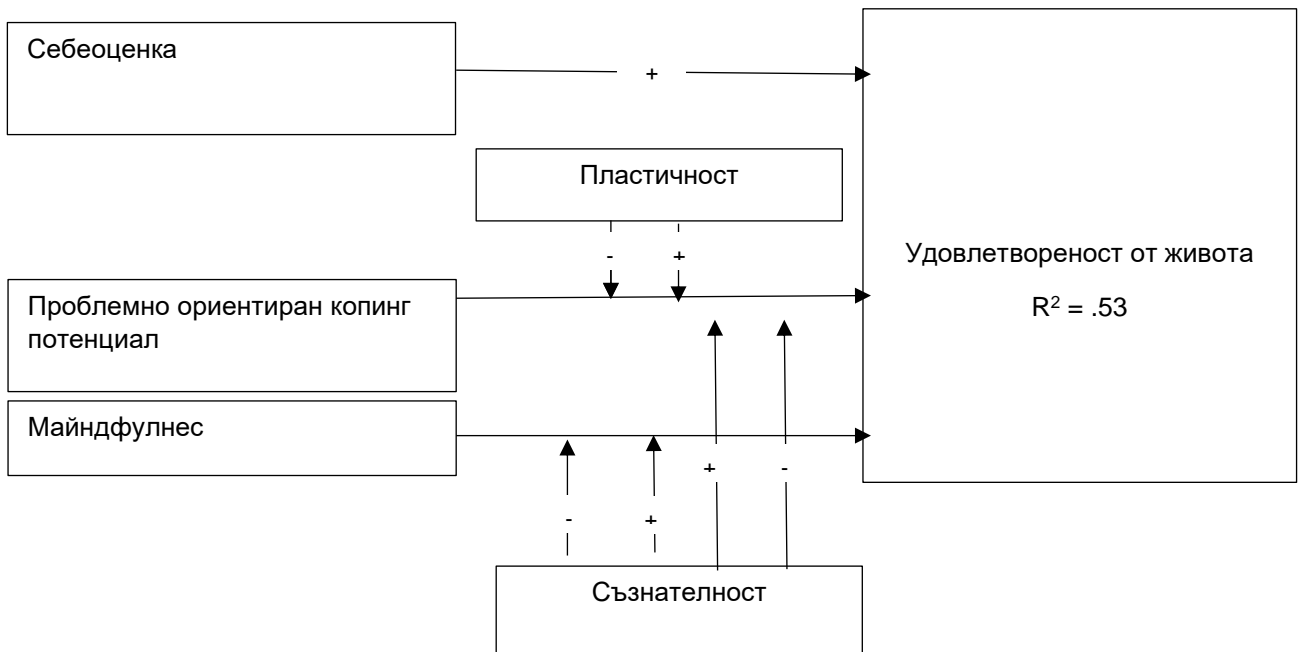
Модели на обяснение на удовлетвореността от живота

Ефектът на личностните характеристики е показан на фиг. 4.



Фигура 4. Модели на предикторите на удовлетвореността от живота

В общия модел с включване на личностните черти и личностните диспозиции самостоятелен ефект запазват очертаните личностни диспозиции, като модериращ ефект имат пластичността и съзнателността. Съзнателността е модератор за майндфулнес и за проблемно ориентирания копинг, а пластичността за проблемно ориентирания копинг потенциал. Високата съзнателност и високият майндфулнес, както и високият проблемно ориентиран копинг потенциал в съчетание с висока пластичност, не стимулират, а възпрепятстват удовлетвореността от живота. Удовлетвореността от живота е най-висока при проблемно ориентиран копинг потенциал и умерена пластичност и висок майндфулнес с умерена съзнателност. Прекалената организираност, както и разпръскването, явно затрудняват фокусирането върху проблема и целенасоченото му решаване и това респективно води до по-ниска удовлетвореност от живота. В останалите случаи организираността, последователността и гъвкавостта, осигуряват балансираната рамка на устойчиво и целенасочено придвижване към целите при същевременно запазва достатъчно широк поглед (фиг. 5).

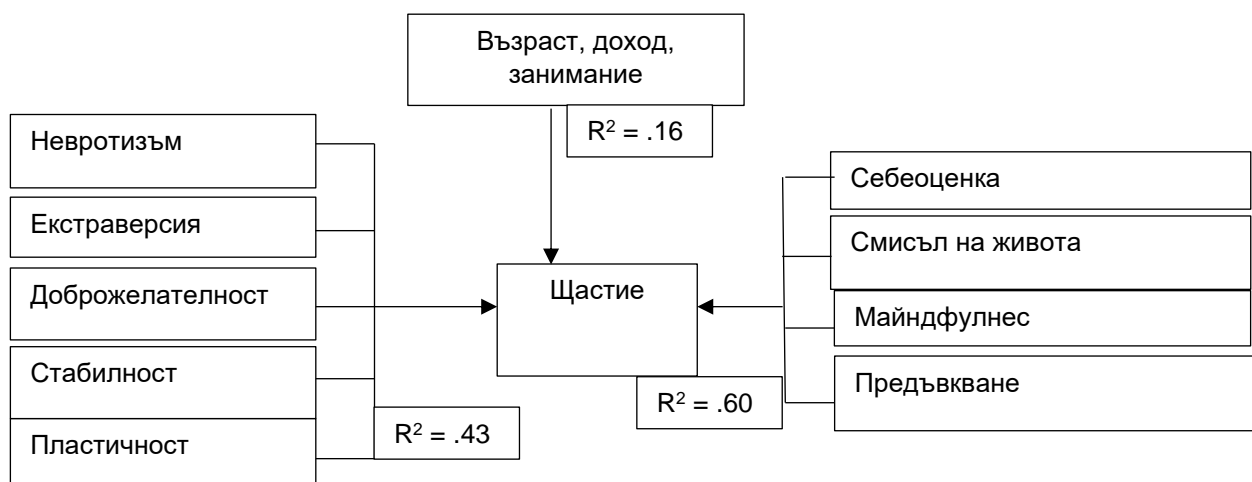


Фигура 5. Модел на удовлетвореността от живота

Удовлетвореният от живота си човек поддържа добра себеоценка, ориентиран е към решаване на проблемите и активно преживява и осмисля ситуациите от гледна точка на желанията и възможностите си. Той е балансиран и няма крайности в проява на прекалена гъвкавост и търсене на нови стимули или ригидност и е последователен в поведението си, без да е прекалено организиран или праволинейно целенасочен. Над 35 годишен, различни занимания, оценява доходите си като достатъчни, за да покрие нуждите си.

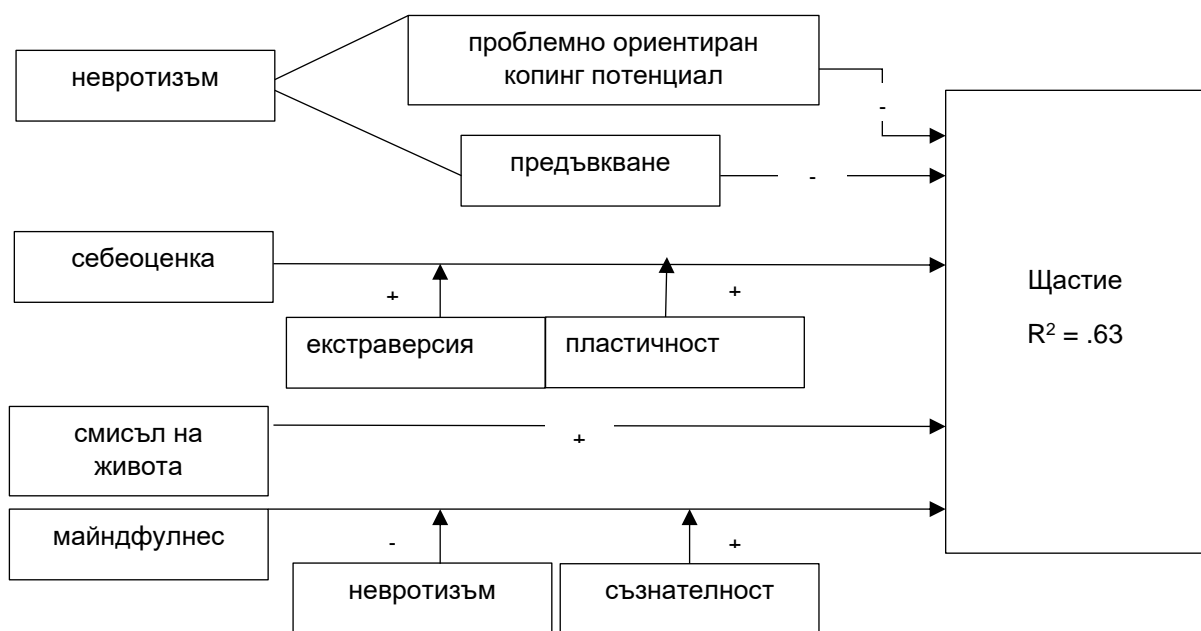
Модели на обяснение на щастието

Ефектът на личностните характеристики е показан на фиг. 6.



Фигура 6. Модели на предикторите на щастието

В общия модел щастието се прогнозира от високи самооценка, смисъл на живота и майндфулнес и нисък невротизъм. Медираща връзката на невротизма със щастието ефект имат проблемно ориентираната копинг и предвкването. Ниският проблемно ориентиран копинг потенциал и високото предвкване повишават отрицателния ефект на невротизма върху щастието. Установените модериращи ефекти са за невротизма и съзнателността за връзката между майндфулнес и щастието и за екстраверсията за връзката между самооценката и щастието. Високите екстраверсия и пластичност повишават ефекта на самооценката. Високият невротизъм неутрализира положителната връзка на майндфулнес с щастието и води до по-ниски стойности на щастието. Увеличаването на съзнателността повишава положителната връзка на майндфулнес с щастието (фиг. 7).

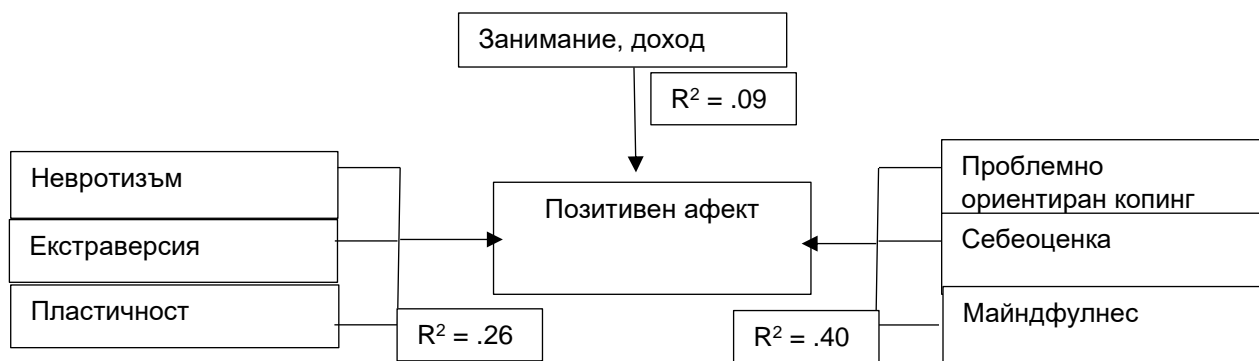


Фигура 7. Модел на щастието

Щастливият човек възприема живота си като смислен и е насочен към пълноценно възприемане и преживяване на момента. Описва се с емоционална стабилност, която се определя от това, че не гледа назад към минали грешки и от ориентацията към решаване на проблемите. Поддържа здравословна самооценка, която се определя от гъвкавостта като ориентация и енергичността, социабилността и асертивността. Осмислянето на възможностите на средата и личните му ресурси се подкрепя от това, че е съзнателен, организиран и целенасочен. Има различни занимания, над 35 годишен е и определя доходите си като достатъчни да покрие нуждите си.

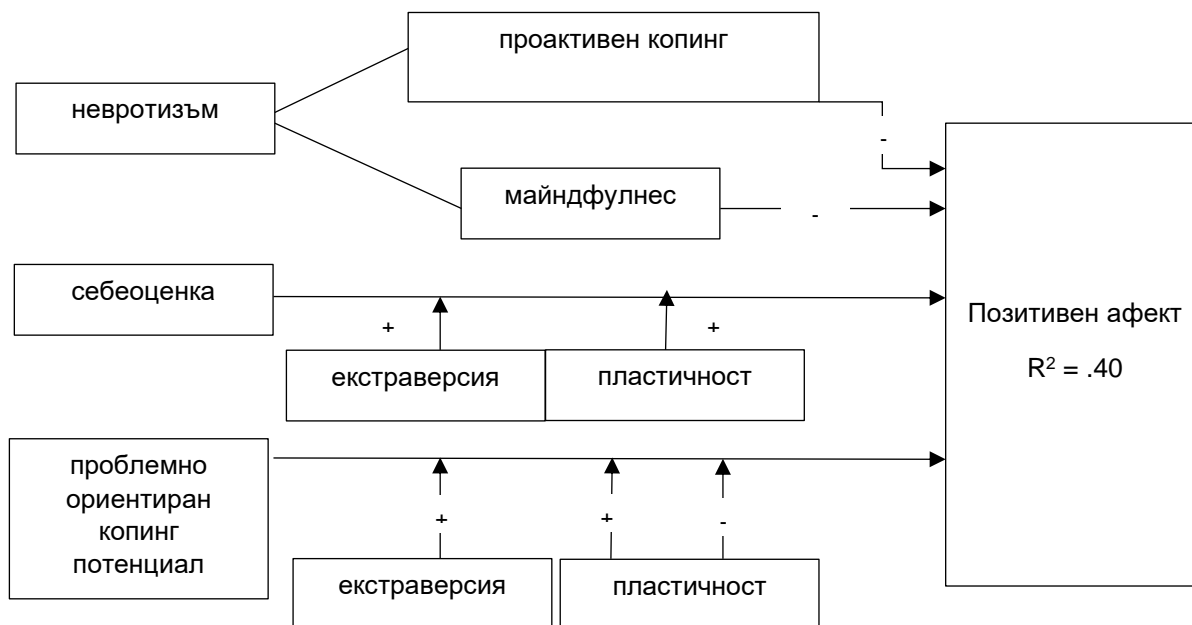
Модел на обяснение на позитивния афект

Ефектът на личностните характеристики е показан на фиг. 8.



Фигура 8. Модели на предикторите на позитивния афект

В общия модел позитивният афект се прогнозира от проблемно ориентиран копинг потенциал, нисък невротизъм и висока себеоценка. По отношение на медиацията ефект на невротизма върху позитивния афект такъв имат майндфулнес и проактивният копинг потенциал – когато те са ниски, това увеличава отрицателния ефект и води до по-нисък позитивен афект. Модератори на връзката на себеоценката и проблемно ориентирания копинг потенциал с позитивния афект са екстраверсията и пластичността, особено при по-ниска себеоценка. Себеоценката и проблемно ориентирания копинг потенциал водят до позитивен афект в зависимост от изразеността на екстраверсията. Ефектът на себеоценката върху позитивния афект се определя от равнището на екстраверсия и пластичност. За връзката на проблемно ориентирания копинг потенциал и позитивния афект е важно да има изразена екстраверсия и умерена пластичност. Много високата пластичност неутрализира ефекта на високия проблемно ориентиран копинг потенциал и същевременно в умерена и висока изразеност без пикови стойности увеличава положителния ефект на проблемно ориентирания копинг потенциал. Разликата в модерирания ефект на екстраверсията и пластичността явно се дължи на латентния ефект на откритостта към опит. Екстраверсията като енергичност, асертивност и социабилност, има само положителен ефект за разлика от разпръскването и разконцентрирането като ефект на високата откритост към опит конкретно за проблемно ориентирания копинг потенциал предвид съдържателната му изразеност (фиг. 9).

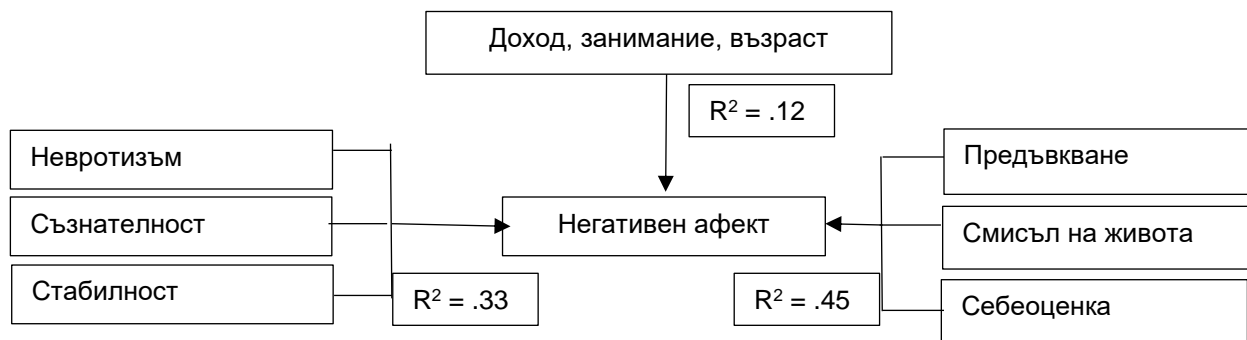


Фигура 9. Модел на позитивния афект

Позитивният човек е емоционално стабилен, което се подкрепя от проактивната му нагласа и активно осмисляне на себе си и ситуациите в живота. Поддържа добра самооценка и е насочен към търсене на решение на проблемите. Това се определя от високите му социабилност, енергичност и асертивност и балансирана пластичност и гъвкавост в светоусещането без прекомерно търсене на нови стимули. Определя доходите си като достатъчни, за да посрещне потребностите си и има повече занимания.

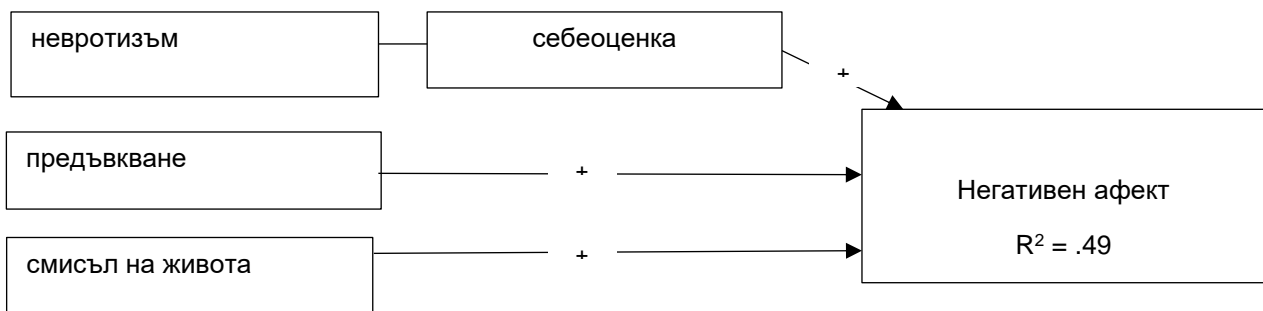
Модели на обяснение на негативния афект

Ефектът на личностните характеристики е показан на фиг. 10.



Фигура 10. Модел на предикторите на негативния афект

В общия модел негативният афект се прогнозира от високи предъвкване, невротизъм и ниско ниво на възприеман смисъл на живота. Медиатор за невротизма е самооценката. Самооценката има медиращ ефект и високите й стойности намаляват положителния ефект на невротизма върху негативния афект (фиг. 11).

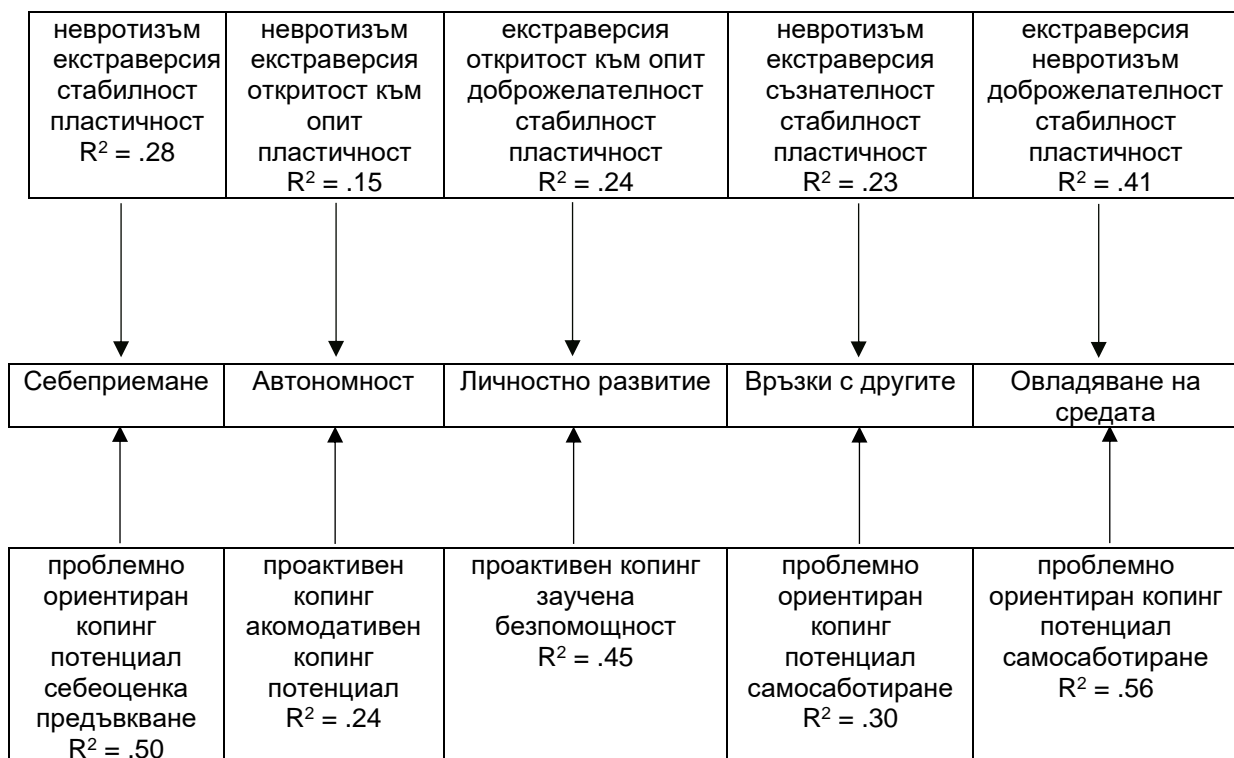


Фигура 11. Модел на негативния афект

Негативен афект преживява човек, който няма смисъл в живота и често се връща към минали грешки, емоционално нестабилен, тревожен и депресивен, което се поддържа и от е и има ниска самооценка. Няма много занимания, определя доходите си като недостатъчни да посрещне нуждите си и е под 35 години.

Модели на обяснение на психологическото благополучие

По отношение на психологическото благополучие личностните черти имат предиктивност само при самостоятелното им включване. Те не влизат в общия модел като предиктори със самостоятелен ефект и нямат модериращ ефект на отчетените връзки на личностните диспозиции с компонентите на психологическото благополучие. На фиг. 12 е представен обобщен модел на предикторите на психологическото благополучие – личностни диспозиции, които се очертават в общия модел, както и обяснената дисперсия и директни предиктори личностни черти в регресионния анализ с включени само личностни черти.



Фигура 12. Предиктори на психологическото благополучие

За поддържането на положителни връзки с другите и овладяване на средата моделът е идентичен – да няма самосаботиране, а насочване към проблема и решаването му. Себеприемането се поддържа при висока себеоценка, липса на връщане към минали грешки и насочване към проблема и отсъствие на себезащитното поведение, отбелязано за другите компоненти. Автономността по презумпция също изключва себезащитните поведения, които са представени като предиктори в другите компоненти и е свързана с изпреварващото поведение и активната адаптацията към ситуациите. За личностното развитие е важно да няма заучена безпомощност и да има проактивен копинг. Въпреки отчетеното влияние на личностните черти, в общите модели на предиктори на благополучието отчетливо доминират личностните диспозиции, като в повечето случаи се запазват предикторите, изведени в моделите за ефект на личностните диспозиции (табл. 3).

Таблица 3. Обобщение на обяснената дисперсия в благополучието – прецизиран R^2

	индивидуални променливи	личностни черти	личностни диспозиции	личностни черти и диспозиции	общ модел
процъфтяване	0,090	0,373	0,672	0,682	0,701
удовлетвореност от живота	0,138	0,274	0,494	0,501	0,526
щастие	0,157	0,433	0,597	0,622	0,632
позитивен афект	0,093	0,262	0,397	0,398	0,399
негативен афект	0,123	0,333	0,454	0,486	0,494
връзки с другите	0,026	0,229	0,299	0,337	0,353
себеприемане	0,084	0,275	0,487	0,487	0,487
автономност	0,001	0,145	0,241	0,260	0,266
личностно развитие	0,011	0,242	0,449	0,449	0,455
овладяване на средата	0,063	0,405	0,564	0,564	0,602

За обяснение на по-големия ефект на личностните диспозиции в сравнение с личностните черти и влиянието на личностните черти върху личностните диспозиции сме използвали пет посоки: 1) относителната стабилност на личностните черти и мястото им, което е потвърдено с прилики в данните в това изследване и други, провеждани в условия на относителна стабилност, в които се очертава нисък до умерен прогнозен ефект на личностните черти; 2) йерархичната обяснителна сила на фасетите, чертите и мета-чертите; 3) очертаната възрастова динамика и индивидуални траектории на промени в личностните черти в дългосрочен план; 4) динамиката в резултат на преживявани кризи и 5) динамиката вследствие на интервенции и целенасочени действия за промяна на личностните черти.

Промени, свързани с възрастовото развитие и жизнени събития

За проследяване на стабилността и променливостта на личностните черти изследванията са във връзка с нормативното възрастово развитие и преживявани лични събития. Изследванията, фокусирани върху проследяване на ефекта на важни житейски промени върху личностните черти не отчитат консистентни резултати освен за първата романтична връзка, която е свързана с повишаване на емоционалната стабилност и екстраверсията и преходът от училище към университет или работа, който е свързан с повишаване на доброжелателността, съзнателността, откритостта към опит и намаляване на невротизма (Bleidorn et al., 2022). Във възрастов план обобщението на изследванията върху стабилността и промяната на личностните черти показва, че като цяло чертите повишават стабилността си, като същевременно се променят през целия живот, а темпото на промяна е най-динамично в ранна младост. Личностните черти се променят в посока нарастване на психичната зрялост, което следва индивидуални темпове. Въпросът за личностните черти и различната им предикция в различните възрасти, в частност при възрастните, за евдемичното, хедонистичното и социалното благополучие, е разгледан от редица автори (Melendez et al., 2020; Petric & Zupančič, 2021).

Промени в резултат на преживявана криза

Преживяванията, свързани с адаптацията към пандемията от COVID-19, доведоха до множество изследвания, повечето срезови и по-малко лонгитюдни. Като цяло по отношение на адаптацията към кризи може да се изтъкне разликата в адаптационния ресурс и капацитет в зависимост от продължителността на кризата, дали се очаква и е ясен нейния край, което оформя различен модел на приспособяване за предвидими и локални кризи и към продължително оцеляване и живот в несигурна среда без ясни очаквания и възприеман личен контрол.

В изследване на промените в благополучието при младежи през първите 14 дни от локдауна се отчита връзка на повишаването с невротизма, толерантността към неопределеност и негативното насочване към себе си с неуспешна адаптация (Rioli et al., 2002). Общото нарастване на тревожността се свързва с неопределеността на кризата и резултата от нея, което се преживява по-силно при лица с външен локус на контрол и нетолерантност към неопределеност (Árbol et al., 2021).

Глобалната по своя характер криза показва, че в известна степен се запазва значението, но също така се променя моделът, характерен за прогнозирането на благополучието в стабилни периоди. Проучване, обхващащо 41 държави с респонденти на средна възраст 39 г. (възраст на респондентите 18-101 г.) показва, че лицата с по-високи нива на невротизъм, откритост към опит, екстраверсия, доброжелателност и по-ниски нива на съзнателност, са преживявали по-висок възприеман стрес, като по-уязвими са жените и по-младите. В нормални условия хората с висока екстраверсия се чувстват по-малко самотни, но моделът на ограничени контакти е причина за противоположната връзка по време на пандемията. Същевременно, по-високите нива на откритост към опит в периода на пандемия са свързани с по-високи нива на възприеман стрес, депресивни и тревожни симптоми и суициден риск, както и по-малък страх от заразяване в контекста на COVID-9. Така откритостта към опит може да бъде фактор на уязвимост по време на пандемия, тъй като е предпоставка за рисково поведение. Доброжелателността е свързана със стреса и самотата също противоположно на нормалните обстоятелства поради опасенията за близките и социалната изолация (Ikizer et al., 2022). Други автори също потвърждават, че моделът на връзката на личностните черти е различен в условия на стабилност и в криза (Chan et al., 2021). В международното проучване в 12 държави по време на Вълна 1 от пандемията от COVID-19 е очертано водещото място на характеристиките на преживяванията в криза, която задава универсален модел в адаптацията, зависещ от мерките и ситуацията в страната с известна вариативност в зависимост и от културната и индивидуални фактори. Оптимизмът в очакването и оценката за справяне, представено в акомодативния копинг, се очертава като най-ефективният модел за справяне със стреса и себерегулацията, следван от проблемно ориентирания копинг (Kirby et al., 2022).

В периода на пандемия очертаните разлики за връзката на благополучието с Големите Пет са намаляване корелациите на откритостта към опит и съзнателността с удовлетвореността от живота, на всички Големи Пет с позитивния афект, включително на отрицателната връзка на невротизма с негативния афект и отслабване на всички отчитани в стабилни периоди връзки между Големите Пет и компонентите на психологическото благополучие, като особено индикативна е трансформацията на връзката на доброжелателността с автономността, която от положителна по време на пандемията става отрицателна (Anglim & Horwood, 2021).

Невротизмът се разглежда като фактор на уязвимост към стреса и самотата по време на криза (Eichel, et al., 2022). При кризи с по-малка продължителност и по-ясна предвидимост невротизмът се очертава като нарастващ, например при природни бедствия. От друга страна, безпокойството и стресът по време на пандемия се дължат на пандемията, а не толкова на невротизма (Sutin et al., 2020). Това обяснява защо невротизмът намалява по време на пика на пандемията (Sutin et al., 2020).

Тези и много други изследвания потвърждават универсалните реакции и поведения при условия на криза, свързана с невъзможността за контрол и които имат силна възприемана значимост поради екзистенциалния си характер – а именно свързани с личното оцеляване и оцеляването на близките, както и *мястото на личностната предразположеност, която може да обърне знака си в стабилни и нестабилни условия.*

По-голям интерес представляват малкото лонгитюдни изследвания, които проследяват промените вследствие на процеса на адаптация към продължителна криза. Този въпрос разглеждаме като много важен за очертаване на модела за подкрепа в условия на нестабилност, който може да се приложи и в стабилна среда и като ресурс за следващи кризи. В едно от изследванията се установява, че положителното настроение е намаляло в началото на разпространение на вируса, но се е върнало до нива, близки до тези преди пандемията след като са въведени мерки (Foa et al., 2020). Най-индикативно е изследването за промените в нагласите и личностните черти е реализирано в 5 времеви момента – преди пандемията, след обявяване на пандемията и по-късно през 2020 (в два момента през 2020 г.), през 2021 г. и през 2022 г. с 7100 респонденти (Sutin et al., 2022). В началото на пандемията се наблюдава спад в невротизма, без да има промяна в останалите личностни черти. В хода на адаптация се наблюдава обратния ефект – невротизмът се връща на нивата преди пандемията, за сметка на което се наблюдава намаляване на стойностите по всички останали личностни черти, като са очертани профили на различните възрасти (младежи, хора в средна и късна зрялост). В началото на кризата най-висок спад в невротизма се наблюдава при най-възрастните, следвани от лицата в средна възраст и нестатистически значим спад при младежите. В изследванията през 2021 г. и 2022 г. продължава намаляването на невротизма, но без статистически значима разлика в средната и късната зрялост. За сметка на това при младежите се отбелязва значимо нарастване в невротизма в този

период спрямо нивата преди пандемията. При тях има много по-високо намаляване в доброжелателността и съзнателността. Авторите обясняват промените в няколко линии. Първо, преди пандемията невротизмът се е отдавал на личностните диспозиции, докато пандемията е дала обяснение за това, както и същевременно насоки за справяне или мерки на поведенческо ниво, каквито не са съществували преди пандемията. Спазването на дистанция, миене на ръцете и други насоки, явно са оказали временен положителен ефект (Sutin et al., 2022). Различният модел на промяна, наблюдаван в хода на адаптация, е анализиран във връзка с доверието в мерките, въведени на национално и глобално ниво, продължителният период на ограничени социални контакти и работа от разстояние (Sutin et al., 2022). Тази нова линия и малко данни смятаме за много значима и предвид различията във възрастов план и възможности за задълбочаване.

Промяна в личностните черти и диспозиции в резултат на интервенции

Публикувани са множество резултати в доказателство за промяна на личностните черти след целенасочени интервенции като стимулиране на майндфулнес (Van den Hurk et al., 2011; Stieger et al., 2019), влияние на ценностите (Roccas et al., 2002) и други и като цяло се изтъкват различни ползи, например че увеличаването на съзнателността и намаляването на невротизма подобрява психичното здраве (Bleidorn et al., 2022) и че е важно да се работи за промяна на чертите с превантивна цел в посока, осигуряваща по-благоприятно функциониране. Подчертава се, че личностните черти не са "фиксираны", а са пластични и се променят след специфични преживявания или интервенции, както и в зависимост от поставените цели за промяна на чертите (Anglim et al., 2020). В тази посока е и заключението за положителната реципрочност между личностните черти и благополучието - благополучието не може да се разглежда като детерминирано основно от личностните черти или от средата и че благополучието частично отразява изразеността и траекториите на личностните черти, както и обратното, че изразеността и промените в личностните черти могат да отразяват частично нивата и траекториите на благополучието (Keyes et al., 2015) или с други думи, промените в благополучието могат да предизвикат промени в личностните черти, както и обратното.

Ние правим аналогичната връзка за взаимодействие и динамични връзки между личностните черти и личностните диспозиции и разглеждаме взаимодействието и динамичните връзки на личностните черти и личностните диспозиции. Поведенията кореспондират с чертите и ги подкрепят, както и чертите създават предпоставки за изграждането на модели на поведения и нагласи. Насочеността като определена от личностните черти и личностните диспозиции може да се постави в една рамка – на стабилност и пластичност. Считаме модела на динамика, отразен в кибернетичната теория (DeYoung, 2015) за широка обяснителна рамка на чертите като фенотипна структура.

Ролята на личностните черти във връзка с диспозициите и взаимодействието между тях определя във всеки един момент баланса личност

– среда, стабилността и гъвкавостта, а от друга страна и мястото на чертите. В тази връзка посочваме негативния ефект на много високата съзнателност и пластичност върху връзката на проблемно ориентирания копинг и самооценката и майндфулнес с благополучието, което явно особено в условия на криза прави чувствителна връзката при много високо ниво на организираност и разпиляност. Това се допълва и от неутрализиращия ефект на невротизма за връзката на майндфулнес с благополучието. Отчитането на стабилния момент в ефекта на личностните черти води до извода за взаимодействие, а не просто сумиране на факторите, които прогнозира благополучието и обяснение на комплексните взаимодействия между тях, както и поставяне и разглеждане на благополучието в динамичен модел на цикличност, в който то е не само резултат, а част от процеса.

В резултат на проведения тренинг е отчетена положителната тенденция на повишаване на потенциала за справяне и адаптиране с учене, което не е целенасочено в отговор на конкретна заявка и е потвърждение за устойчивостта на нагласите и поведенията, които изискват продължителни действия, за да се постигне значима промяна. Резултатите са отчетени както вътре в експерименталната група, така и при съпоставяне на експерименталната и контролната група освен след тренинга и шест месеца след приключването му, като отчетеният траен ефект е значима промяна в посока повишаване на възприемания смисъл на живота. Отбелязани са и някои индивидуални ефекти в експерименталната група, които са обвързани със субективната жизнена ситуация и цели. Това е първа стъпка в потвърждение на многопосочните възможности за стимулиране на ученето на ефективни модели за себерегулация, активна рефлексия и себерефлексия.

Динамичен модел на благополучието

Много изследвания показват релативната прогнозна сила на личностните черти. По отношение на стабилността във времето благополучието също показва стабилност във времето. Същевременно се отчита влиянието на промените в личностните черти върху преживяваното благополучие, както и обратният ефект на промените в преживяваното благополучие, което променя личностните черти.

Индикативното сравнение на резултатите, получени в това изследване и представените мета-анализи за връзките между личностните черти и субективното благополучие и психологическото благополучие показват някои сходства, което е потвърждение за универсалния ефект на личностните черти и мястото им в прогнозирането на благополучието. На фона на традиционно приеманата стабилност на личностните черти нараства броят публикации, които отразяват бърза промяна в личностните черти в рамките на година в условията на криза (Sutin et al., 2020) и в рамките на три месеца вследствие на интервенции (Stieger et al., 2019). Относно ролята на адаптивните и неадаптивните поведения и стратегии за справяне отчитаме и влиянието на средата и рамката за себепределяне и правене на избори в определянето на благополучието.

Контекстът определя рамката, в която се правят индивидуалните избори, като място в този процес имат стабилните личностни диспозиции. В условия, които се разглеждат като относително стабилни или имат ясна прогнозируемост по отношение на последствия и времетраене, място имат взаимодействието на личностните диспозиции и личностните черти. Обратно, в условия, които се описват с висока степен на неопределеност и непредсказуемост, както и предопределящи универсален модел на адаптация, превес има контекстът.

Въпросът за мястото на човешкото поведение и значимостта на личността или ситуацията като определящ фактор е разгледан подробно от Карастоянов (2018), който проследява историята на дискусията от корените на противопоставяне на позициите на личност срещу ситуация от Платон и Аристотел до намирането на отговор. Описаното решение е не сумирането на личностните променливи, които дават информация за поведенческите диспозиции и ситуационните характеристики, които дават информация за въздействието на ситуацията, а проследяване на взаимодействието между между тях – как хората според индивидуалните си характеристики реагират в различните ситуации. Тази идея сме използвали в посоката на търсене на модел, който да отчита взаимодействието на адаптационните механизми и личностните черти като определящи себerealизацията, включително в условия на криза.

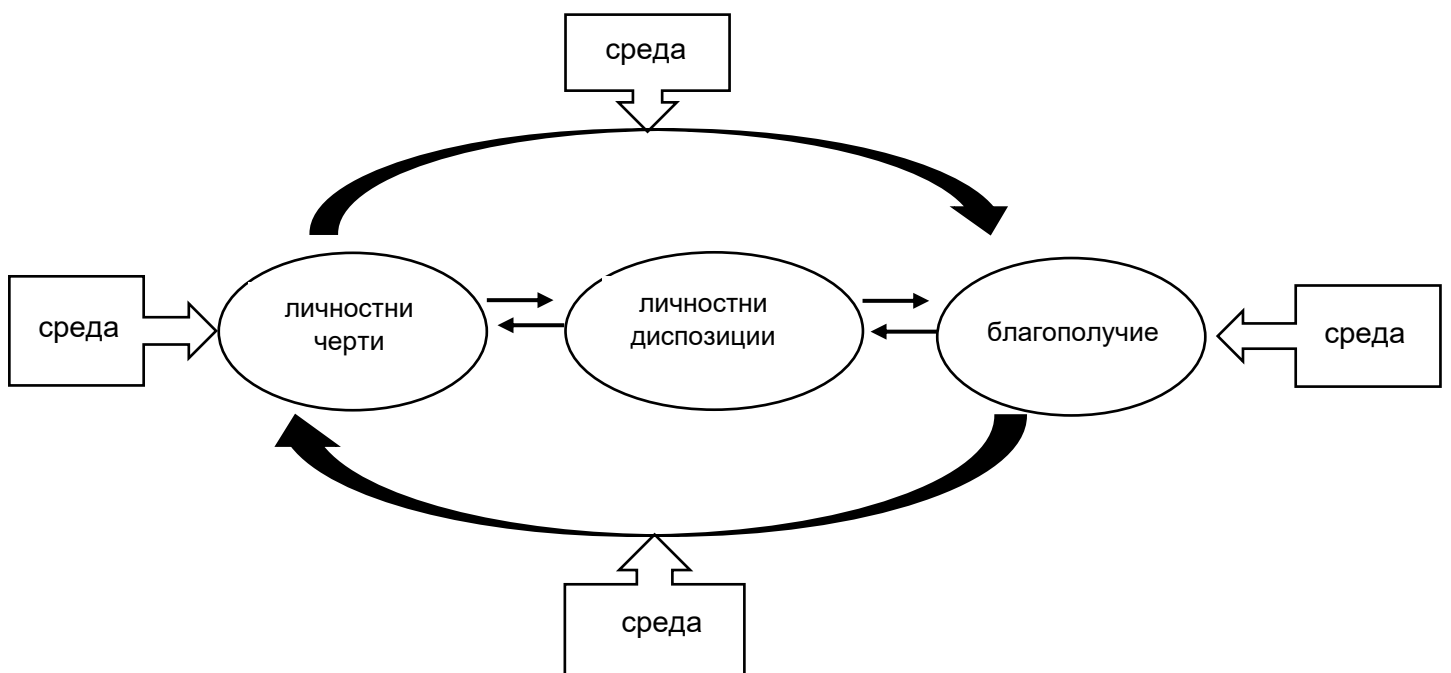
Различните модели на корелация на диспозициите и чертите с благополучието ясно показват, че двата конструкта имат значим ефект. Както ниското до умереното ниво на корелация между благополучието и личностните черти, отчетено в изследванията, така и техните разнородни връзки с външните променливи подкрепят позицията, че личностните диспозиции и чертите имат своето самостоятелно значение, както и че са взаимосвързани. Добавянето на ефекта на индивидуалните променливи допълва обяснителния модел. Поведенията кореспондират с чертите и ги подкрепят, както и чертите създават предпоставки за изграждането на модели на поведения и нагласи. Разбирането на причинно-следствените механизми, които са в основата на тези връзки, може да допринесе за разбирането на индивидуалните различия в адаптационния модел. Използвали сме следните базови позиции:

1. Личностните черти, и личностните диспозиции, както и благополучието, имат относителна стабилност във времето.
2. Адаптирането към средата води до промяна в личностните диспозиции вследствие на възприеманите като най-адаптивни решения за конкретния контекст.
3. По отношение на благополучието диспозициите имат по-висока прогнозна стойност, а в дългосрочен план диспозициите могат да променят или подкрепят чертите.
4. Личностните черти имат ефект както върху благополучието, така и върху диспозициите.
5. Място имат и индивидуалните променливи, особено възрастта.
6. Благополучието се обяснява в най-висока степен с включването на индивидуалните променливи, личностните черти и личностните

диспозиции, но това, което има значение, е не механичното сумиране, а отчитане на спецификата на взаимодействие.

7. Самото благополучие може да се разглежда не само като резултат, а като част от процеса, тъй като определя перспективата на възприемане на средата и себе си, която определя готовността за действия и по този начин стимулира или възпрепятства ефективните личностни диспозиции и личностните черти.

Това сме очертали в модела на фиг. 13. В дългосрочен план моделът може да се разглежда като процес на ефективна себерегулация, която може да бъде стимулирана чрез учене като подобряване на функционирането на личността, разглеждана като кибернетична система.



Фигура 13. Модел на динамично взаимодействие на факторите, определящи благополучието

Моделът може да бъде използван като рамка, която от една страна описва процеса на адаптация към средата, а от друга дава възможност за индивидуализиране спрямо личностния профил. На този етап липсата на достатъчно данни очертава основно посоките за бъдещи изследвания. Моделът има приложимост и в изследователски, и в приложен план на групово и индивидуално ниво за подкрепа на личностните ресурси като част от процеса на учене и развитие и може да бъде част от формален и неформален образователен процес. Значимостта на прилагането на превантивен подход и изграждане на ресурс смятаме за важен за бъдещи и продължаващи условия на несигурност, нестабилност и криза, в които може да подкрепи ефективното управление на среда и да поддържа възприеманото благополучие и активна нагласа за справяне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ДИСКУСИОННИ ВЪПРОСИ

Като цяло очакванията ни се потвърдиха. Личностните черти и личностните диспозиции определят директно и косвено равнището на преживявано благополучие. Личностните черти имат слаби и умерени предиктивни ефекти, като същевременно опосредстват връзките на личностните диспозиции с благополучието. Личностните диспозиции в по-висока степен от личностните черти, прогнозираят преживяваното благополучие. Отделните компоненти на благополучието се определят от различни и общи предиктори, като ефектите могат да бъдат разгледани в общата линия на двете перспективи – стабилност и пластичност като определящи линии за ефективната личностна себерегулация. Благополучието се определя от съвкупното влияние на взаимодействието между личностните черти и личностните диспозиции, изградени в хода на себерегулация и адаптиране към средата. Личностните черти имат както директен и модериращ ефект, така и опосредствано влияние посредством ефекта си върху личностните диспозиции. Слабите до умерени връзки са очаквани не само поради отчитането им в множество изследвания, а и поради това, че не прогнозираят директно благополучието, а водят до това и посредством ефекта си върху процеса на себерегулация и избора на проактивни или защитни поведения и самите те се влияят от преживяваното благополучие и индивидуални променливи. Моделът на взаимодействие се определя в зависимост от характеристиките на средата - условията на преживяваната криза и нейната специфика – продължителност, глобалност, непредсказуемост и екзистенциална значимост – определя контекста на индивидуалните реакции. Цялата комплексност може да бъде илюстрирана като цикъл на подкрепящи и затрудняващи чувството за личен контрол и намирането на най-адаптивните механизми за приспособяване.

Благополучието и компонентите му са дискриминативно разграничени, но и в голяма степен свързани и определяни и общо, и специфично, от личностните черти и диспозиции, индивидуалните променливи и факторите на средата. Важно е да се отбележи, че освен различията в предикторите в моделите на компонентите на благополучието, те имат общи прогнозни фактори. .

Смисълът на живота се очертава като най-силен предиктор със самостоятелно значение, за който не се отбелязват опосредствани връзки с благополучието. Фокус за бъдещи изследвания са и разширяване на отчетените ефекти на съзнателността, пластичността и стабилността, които при високи стойности на отделни фактори – в това изследване майндфулнес, проблемно ориентиран копинг потенциал и самооценка – имат препятстващ ефект върху стойностите на благополучието. По отношение на опосредстващия ефект на чертите – балансът между пластичност и стабилност, които – както и отделни черти като откритост към опит или силно разфокусират, или силно придържат към направените избори и това оказва ефект върху благополучието и компонентите му, за които е основен балансът. Потвърдено е и значимото място на невротизма, който изцяло модерира връзката на майндфулнес с щастието.

Специален интерес за бъдещо изследване е възможността за групиране в линията пластичност и стабилност на изследване на личностните диспозиции и поведения, насочени към стимулиране на нагласата към гъвкавост и намиране на сигурност в стабилността. Възможност за това виждаме в конструкта смисъл на живота и проактивния и проблемно ориентирания копинг потенциал, както и в майндфулнес: паралелното търсене на смисъл и поддържането на смисъл на живота, проактивния копинг, насочен към нови възможности и проблемно фокусираният като осигуряване на стабилност, виждането на всички възможности и приемането им като аналог при майндфулнес. Проучване в изследователски план и дейности за изграждането на такава диспозиция в приложен, може да се използва като посока за стимулиране на пластичността и стабилността като двете съвместно подкрепящи се линии в развитието.

Фактът, че се наблюдава сходство на получените от нас резултати с данни, отчетени за личностните черти и връзката им с благополучието в периоди на стабилност – 2000-2019 г. (Anglim et al., 2020) въпреки различните периоди, методи и особено изследвани лица, свидетелства за стабилността на ефекта на личностните черти. Това се потвърждава и от връзките между личностните диспозиции, като себеоценката и заучената безпомощност. В известна степен личностните черти, а личностните диспозиции – в по-висока – определят значението на личностния адаптационен потенциал и развитиен ресурс и това запазва стабилна роля. По отношение на позицията, че поведението се прогнозира в значително по-висока степен от ситуациите, отколкото от чертите, е важно допълнението, относно промяната и динамичния характер на личностните черти (Bleidorn et al., 2022). Личностните черти се развиват в хода на целия живот, като на фона на множеството изследвания относно тяхната стабилност и възрастова динамика няма такива, които дават еднозначен отговор на въпроса кога, как и защо се променят личностните черти. По-индикативни са резултатите, отчитащи промени в условия на криза и след интервенции.

Основен акцент на изследването е очертаното въздействие на контекста и специално, условията на живот в продължителна глобална криза. Това очертава нови полета в изследователски и приложен аспект и стъпка в тази посока е предложения модел на отчитане на комплексното динамично взаимодействие между черти, диспозиции и благополучие. Важна за отчитане е ролята на средата и личността в индивидуалната адаптация. В условия на криза, страх за живота и здравето, финансова нестабилност, социална дистанцираност и несигурност, се запазва ефектът на личностните черти и индивидуалните променливи, но той отслабва и променя модела и знака на връзките си в зависимост от ситуацията. Спецификата на възприеманата среда и ситуацията определят универсалността на модела на реакция при силна неопределеност и несигурност и стават над-индивидуален модел на адаптиране спрямо адаптацията в спокойна, позната и предвидима среда.

Това, което сме се опитали да допълним в това изследване, е проследяване на връзката между личностните черти и диспозиции в съвкупност с отчитане на йерархията в подхода към чертите и включване на щастието и

процъфтяването като аспекти на благополучието. Разглеждаме кибернетичната теория основно в перспективата на концептуализиране на личността като адаптираща се кибернетична система, която се стреми да оцелее и да постигне целите си и в този процес обработва информацията, постъпваща от средата и конкретния контекст

На фона на резултатите, отчетени за промени в личностните черти и личностните диспозиции и влиянието на средата, е разгледана възможността за научаване на адаптивни поведения. Смятаме, че малкото данни за дългосрочните последици на живот в условия на глобална екзистенциална криза, допълнена с нестабилност в национален контекст, поставя не само въпроса за това какви са реакциите и ефекта върху благополучието и личностните черти, а за извеждане на траектории и осигуряване на възможности за индивидуално изграждане на ефективна себерегулация. Резултатите от профилирането спрямо индивидуалните характеристики и отчетените данни за повишена уязвимост, могат да се използват за адаптиране на предложените стратегии.

Въпреки неизбежните ограничения, иманентно свързани с отделно срезово изследване считаме, че то води до извеждането на обща рамка, очертаваща спецификата и общото във взаимодействието на личностните фактори и специфика на средата с отчитане на индивидуалните различия в обща рамка на определяне на динамиката в благополучието и отделните му компоненти. в резултат на адаптирането към промени в средата и в зависимост от спецификата на контекста. На базата на представени резултати от изследвания и проведения тренинг може да се заключи и че не само интервенциите, но и процесът на учене, може да бъде включен за стимулиране на личните адаптационни ресурси. Смятаме този въпрос за особено актуален в условията на продължаващи кризи и перспективата това да намира различни неблагоприятни изражения в индивидуален план и като контрапункт - изградени копинг ресурси, които да поддържат себерегулацията в условия на несигурност и неопределеност. Очертаните тук изследователски и практически посоки са предмет на разширяване в бъдещата ни работа.

ПРИНОСИ

1. Приложен е холистичен подход към изучаване на благополучието и компонентите му с отчитане на комплексните фактори и взаимодействия на личностните черти, личностните диспозиции, индивидуалните променливи и средата. На тази база е изведен динамичен модел за измерване и поддържане на благополучието с изследователска и приложна значимост.
2. Анализирано е влиянието на средата от гледна точка на универсалните и личностно обусловените реакции и възприеманата перспектива. Акцент е преживяването на кризата и определящото значение на прогнозируемия изход и очаквания, които определят адаптационните избори и себерегулацията. Обобщени са резултати за мястото на личностните черти в стабилни и нестабилни условия.
3. Представен е евристичният потенциал на кибернетичната теория и е обоснована позицията, че йерархичността на категориите дава различни възможности за профилиране и прогнозиране в зависимост от поставените цели.
4. Концептуализирана е възможността за прилагане на агрегираните категории пластичност и стабилност, които определят оптималната себерегулация и към личностните диспозиции и е застъпена линията за операционализиране на инструменти за целите на измерване.
5. Представени са възможностите за повишаване на преживяването благополучие като част от процеса на учене и превенция на психичното здраве и са очертани посоки за разширяване на работата в перспективата на усвояване на ефективни модели за личностно функциониране в линията на позитивната психология. Стимулирането на вътрешните ресурси и капацитет за ефективна себерегулация се разглежда като важен ресурс за дългосрочното оптимално функциониране в условията на продължаваща криза и бъдещи кризи.

Публикации по темата на дисертационното изследване

1. Папазова, Е. и **Бакрачева, М.** (2021). Българска адаптация на скалата за проактивно и ригидно осмисляне на Трапнел и Кембъл, *Българско списание за психиатрия*, 6(3), 38-43, ISSN SSN 2367-8828, Ref. Scopus [<https://bulgarian-journal-of-psychiatry.bg/wp-content/uploads/2021/09/BJP-63-2021.pdf>]
2. **Бакрачева, М.** и Замфиров, М. (2021). В търсене на интегративност в научното познание: принципът на допълнителността през историята на Паули и Юнг. Годишник на СУ Св. Климент Охридски, Книга *Педагогически науки, том 114*, 82-106.
3. **Бакрачева, М.** и Павлов, Д. (2021). Обучението по междупоколенчески бизнес в средни и висши училища като инструмент за кариерно ориентиране и намаляване на външната миграция *SocioBrains*, 80, 48-57
4. Папазова, Е. и **Бакрачева, М.** (2021). Българска адаптация на Въпросника за измерване на дистрес на идентичността, *Професионално образование*, 23(4), 359-369, <https://doi.org/10.53656/voc21-4.3dist>
5. **Бакрачева, М.** (2022). *Заучена безпомощност и самосаботиране*, Унив. издателство СУ Св. Климент Охридски, ISBN 978-954-07-5378-2
6. **Бакрачева, М.** и Замфиров, М. (2022). Оценка за рисковете и ползите от мрежата и възприемани социални норми, *Педагогически и социални изследвания*, 1(3), 3-26.
7. **Бакрачева, М.** и Замфиров, М. (2022). Универсалното място на когнитивните изкривявания при формиране и изразяване на мнение, Сборник с доклади от Трета научно-практическа конференция *Образование и изкуства: Традиции и перспективи* (с. 554-565), София
8. Тоцева, Я. и **Бакрачева, М.** (2022). Дигиталните компетентности на учителите в детски градини и училища в условията на кризата, предизвикана от COVID пандемията. В: Педагогическата комуникация в условия на криза, Сборник доклади от научно-практическа конференция (с. 56-75). С., Фабер
9. **Бакрачева, М.** и Тоцева, Я. (2022). Аспекти на педагогическата комуникация в условия на криза. В: Педагогическата комуникация в условия на криза, Сборник доклади от научно-практическа конференция (с. 11-55). С., Фабер
10. **Бакрачева, М.**, Замфиров, М., Коларова, Ц. и Софрониева, Е. и Ценов, М. (2022). *Адаптация на университетските преподаватели към работа от разстояние*, ISBN 978-619-91067-5-4
11. Kirby, L., Qian, W., Adiguzel, Z., **Bakracheva, M.**, Ballestas, M. C. O., Cruz, J., Dash, A., Ferreria, M. J., Goosen, J. G., Jahanshahi, A. A., Kamble, S. V., Mihaylov, N., Pan, F. Sofia, R., Stallen, M., Tamir, M., Vitterso, J., van Dijk, W. W. & Smith, S. A. (2021). Appraisal and coping predict health and well-being during the COVID-19 pandemic: An international approach, *International*

Journal of Psychology 2021 Jun 29. doi: 10.1002/ijop.12770. Epub ahead of print. PMID: 34189731 DOI: 10.1002/ijop.12770

12. **Бакрачева, М.** (2022). Връзки на заучената безпомощност и самосаботирането с психичното благополучие, *Философия* 31(1), 81-92, ISSN 1314–8559 (Online), ISSN 0861–6302 (Print), Ref. Web of Science
13. **Бакрачева, М.** и Тоцева, Я. (2023). Преживяван бърнаут, бораут и мобинг от учители в детски градини и училища в условията на COVID-19 кризата, *Педагогика* 95(2), 190-204. doi: 10.53656/ped2023-2.05
14. **Бакрачева, М.** и Тоцева, Я. (2023). Бърнаут, бораут и мобинг сред учители, *Психологическа мисъл* (под печат)
15. Замфиров, М., Евгениева, Е. и **Бакрачева, М.** (2023а). Оценка на общообразователните и ресурсните учители за работа в парадигмата на приобщаващо образование, *Педагогика*, 95(5), 589-608.
16. Замфиров, М., Евгениева, Е. и **Бакрачева, М.** (2023б). Самооценка на общообразователните и ресурсните учители за работа в парадигмата на приобщаващо образование. **Стратегии на образователната и научната политика**, 31(3) 239-255.
17. **Бакрачева, М.** (2023). Ефективни копинг-стратегии в условията на пандемия, *Българско списание по психология*, 1-4, 199-214.
18. **Бакрачева, М.** (2023). Повишаване на ресурса за ефективна себерегулация чрез учене. *Позитивна психология* (под печат)