



Софийски университет "Св. Климент Охридски"

Философски факултет

Катедра "Обща, експериментална, развитийна и здравна психология"

Анелия Добринова Димитрова

**ОПТИМИЗЪМ И ПЕСИМИЗЪМ В ОГЛЕДАЛОТО
НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд

за присъждане на образователна и научна степен "Доктор"

по научна специалност 3.2. "Психология"

Научни ръководители: проф. д. пс. н. Павел Александров и

проф. д. пс. н. Людмил Георгиев

София, 2022

Дисертацията съдържа:

Обем: 194 страници.

Литература:

178 заглавия на английски език;

14 заглавия на български език;

Таблицы: 30;

Фигури: 5;

Приложения: 2.

Научно жури:

Проф. дпсн Людмил Дочев Георгиев

Проф. дпсн Соня Методиева Карабельова (рецензия)

Доц. д-р Красимир Кръстев Иванов, ВСУ (рецензия)

Проф. д-р Красимира Александрова Йонкова, ВТУ

Доц. д-р Биляна Бойкова Йорданова, ЮЗУ

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 19.05.2022 г. от 11.00 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.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

Глава 1. ТЕОРИТИЧНИ ПОДХОДИ ЗА ОПТИМИСТИЧНИТЕ И ПЕСИМИСТИЧНИТЕ НАГЛАСИ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА

I. ОПТИМИСТИЧНИ И ПЕСИМИСТИЧНИ НАГЛАСИ

1. Дефинитивни подходи и теоретични постановки на конструктите оптимизъм и песимизъм
2. Измерване на конструкта оптимизъм
3. Теория за заучената безпомощност на М. Селигман

II. БЛАГОПОЛУЧИЕ

1. Основни концептуални подходи в дефинирането на благополучието
2. Хедонистична традиция – Субективно благополучие
3. Евдемонична традиция – Психично благополучие
4. Комбиниран подход в дефинирането на феномена „Благополучие“
5. Фактори, влияещи върху благополучието
6. Измерване на конструкта благополучие
7. Теория на М. Чиксентмихай за благополучието като състояние на оптимално преживяване - „Поток“
8. Благополучие и хумор в социален и психологичен аспект

III. ЩАСТИЕ

1. Психологически подходи към щастието
2. Дефиниции на конструкта щастие
3. Ориентации към щастието
4. Видове ориентации към щастието
 - 4.1. Хедонистична ориентация
 - 4.2. Ориентация към смисъл
 - 4.3. Ориентация към включеност
5. М. Селигман и конструкта щастие
6. Източници и предиктори за преживяване на благополучие и щастие

Глава 2. ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАГЛАСИТЕ ОПТИМИЗЪМ И ПЕСИМИЗЪМ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА

1. Теоретичен модел на изследването
2. Цели, хипотези и задачи на изследването
3. Метод
 - 3.1. Инструментариум
 - 3.2. Процедура
 - 3.3. Респонденти
 - 3.4. Структурна организация на въпросника „Ориентации към щастие“
4. Резултати от емпиричното изследване
 - 4.1. Психометрични характеристики на използваните скали
 - 4.2. Различия в изследваните феномени в зависимост от демографските признаци
 - 4.3. Взаимовръзки между изследваните феномени „Оптимизъм“, „Песимизъм“ и „Удовлетвореност от живота“
 - 4.4. Предиктори на феномените „Оптимизъм“, „Песимизъм“ и „Удовлетвореност от живота“
5. Обобщение и дискусия

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Въведение

В последните десетилетия на XX и началото на XXI век като част от хуманистичната психология се появява ново направление, наречено позитивна психология което полага началото на нов комплексен подход в изследователски план и емпирично валидизиране в дефинирането и разбирането на щастието, преживяването на благополучие, а оттам и по-всеобхватно и комлементарно на общото понятие - удовлетвореност от живота.

Съвременният начин на живот налага постоянно адаптивно преосмисляне и комплексно възприятие на стратегиите за справяне с житейските трудности и стресовите фактори и налага търсенето на иновативни, позитивни подходи за достигането на преживяване на субективно и психично благополучие. Епидемиологичното разпространение на депресията, справянето с всекидневния стрес и неблагоприятните житейски обстоятелства и необичайните съвременни предизвикателства в икономически, социален и здравен аспект поставят необходимостта съвременната психология да обърне изследователския си фокус в търсенето, проучването и дефинирането на протективните личностни ресурси свързани с оптимизма, създаване и укрепване на самоуважението, преработката на опита, издръжливостта и личностното израстване, както и очертаване на пътищата за постигане на оптимално психично здраве и преживяване на субективно и психично благополучие и щастие.

В тази парадигма се вписват и постиженията на развиващата се позитивна психология, която прави опит да концептуализира психичните състояния в термините на интерактивното влияние на позитивните и негативните фактори в човешкия живот, като поставя ударението върху значението на позитивните преживявания и протективните психологични ресурси на личността при кризисното личностно израстване и справянето с ежедневните трудности. Така, от позициите на личностно-развитийната перспектива, фокусът в настоящата разработка е поставен върху взаимозависимостите и интерактивното влияние на измеренията на оптимизма, песимизма като очаквания за бъдещето, както и протективните личностни ресурси върху преживяването на оптимално психично благополучие и удовлетвореност от живота.

Систематизирани са основни психологични теории, насочени към изучаването на психичното здраве като мултидименсионален конструкт, който обхваща не само негативните страни на човешкото съществуване, а и позитивното психично функциониране и благополучието. Тези модели се стремят да изместят традиционния фокус на психологическата наука за изследване и изучаване от дефицита и негативното към позитивното в човешките преживявания. В тази насока са очертани и фундаменталните принципи на позитивното психично здраве и благополучие, чието интегриране представя идеята за „процъфтяващата“ личност и щастието като мултидименсионален конструкт.

В изучаването на взаимовръзките между феномените оптимизъм и благополучие в съвременната психологическа наука се очертават няколко различни подхода, които могат да бъдат класифицирани според критериите влагане съдържание и концептуализация на конструктите, времева перспектива и базисни ориентации за оценка, предиктори за определяне и измерване отделните концепти. От своя страна, щастието като психологичен конструкт е пречупено винаги през перспективата и субективна оценка на личността, като емоционално състояние се характеризира с позитивни чувства и емоции на радост, задоволство, наслада, а като философска категория е израз на най-висше благо. Ето защо натрупването на голям набор от многодименсионална и разнопосочна информация, налага необходимостта от нейната систематизация и е безспорно условие, за да бъдат разкрити начините, по които щастието може да бъде постигнато, както и да бъдат осмислени взаимодействията между оптимизма, щастието и благополучието. Тяхното възможно най-точно изследване и измерване ще дефинира в голяма степен и с високо ниво на качество детерминатите, стоящи в основата на различни функционални области на човешкото съществуване както и тяхното влияние и свързаните с това резултати.

Широкият обхват на темата за удовлетвореността от живота има за резултат натрупването на многодименсионална и разнопосочна информация, което налага необходимостта от нейната систематизация. Това е необходимо условие, за да бъдат разкрити начините, по които може да се постигне психично и субективно благополучие, да бъдат осмислени: неговото влияние в различни функционални области на човешкото

съществуване, посочени и дефинирани детерминантите, стоящи в основата му, както и свързаните с него резултати.

В обширната научна литература, подкрепена от впечатляващо множество авторитетни изследователски резултати, се очертават няколко различни теоретични подхода, които могат да бъдат класифицирани според критериите вложено съдържание и концептуализация на конструктите, времева перспектива, базисни ориентации за оценка, предиктори, както и корелативни взаимодействия в по-прецизното систематизиране на индивидуалните дефиниции на удовлетвореността от живота.

Теоретичните модели, разгледани в настоящото изследване правят опит да допринесат за по-задълбоченото разбиране на механизмите, които формират и определят структурно удовлетвореността от живота като дългосрочна визия и оценка на собствения живот според избрани от личността критерии и стандарти, както и е представен широк обзор на теоретичната и емпиричната литература, в която се концептуализират нагласите оптимизъм, песимизъм и тяхното влияние върху субективно и психично благополучие, като част от комплексните психологични аспекти на понятието „удовлетвореност от живота“.

Обща характеристика и структура на дисертационния труд

Настоящата дисертация изследва взаимодействието на оптимизма, песимизма и цялостната удовлетвореност от живота, като оценка на общото благополучие и преживяването на щастие. Нейната основна цел е да се проучат взаимовръзките между отделните конструкти и да бъде представена обща картина на това как оптимистичните и песимистични нагласи участват и определят преживяването на благополучие, щастие и резултат в удовлетвореността от живота в български социокултурен контекст.

Дисертацията се състои от увод, две глави – съответно литературен обзор и емпирично изследване, заключение, използвана литература и приложения. Първата глава има три основни части, посветени на основните изследвани концепти, съответно

оптимистичните и песимистични нагласи, благополучието и щастието и включват подробен обзор на теоретичните и емпирични проучвания в научната психологична литература върху различните дефинитивни подходи, концептуализацията и разграничаването от други близки понятия на основните конструкти. Осъществен е подробен преглед, през последните десетилетия от миналия век до настоящия момент, на отделните изследователски течения и данните от проучванията, касаещи конструктите оптимизъм и песимизъм, в качеството им на атитюди, определящи избора при поведенчески и копинг стратегии, начини на мислене и очаквания от бъдещето.

С цел на по-точната и прецизна концептуализация е необходим и съпоставителен анализ на песимизма и оптимизма и дефинирането им като отделни понятия. Да си оптимист в пълния смисъл на понятието означава да бъдат налични склонности, като позитивна нагласа към бъдещето, поставянето на конкретни цели-задачи и проявява на упоритост пред трудностите. Също така наличие на вяра в личната си ефикасност, с преобладаващо позитивни самооценки и демонстриране на увереност за контрол върху ситуацията на своя живот. Освен това, позитивния обяснителен стил за събитията в живота, ученето от грешките, вярата в добронамереността и добротата на другите, както и избора на гъвкави стратегии за справяне с предизвикателства, наложени от средата и преживяването на неблагоприятни обстоятелства са сред склонностите, които определят личността като оптимистична.

От друга страна концептуализирането на песимизма е диаметрално обратно на горните диспозиции, но заедно с това се постулират и някои специфики, като капитулация пред трудностите, оправдаване на неуспеха с липсата на умения, фокусирането върху емоциите, при среща с предизвикателства и трудности и изграждане на жизнена философия, която оправдава бездействието и негативизма с лошото устройство на света.

Следващите части от литературния обзор разглеждат значимите теми за измерването конструктите оптимизъм и песимизъм, като се прави преглед на различните методики създадени и използвани като инструменти през годините от миналия век до настоящия момент. Прави се и по-обстойно представяне и анализ на експериментите на

М. Селигман, резултиращи в откритието на явлението заучена безпомощност. Описани са и обяснителните подходи към този феномен, както и влиянието на заучената безпомощност и взаимовръзката и с депресията и нейния ход на развитие, а също и начините за справянето с нея.

Във втората част на литературния обзор се поставя фокус върху конструкта благополучие, което бива разгледано в психологичен контекст. Описани са основните концептуални подходи в дефинирането на благополучието и са проследени основните моменти в концептуализирането на благополучието от двете изследователските традиции, формиращи основните парадигми в разбирането на благополучието, а именно хедонистичната и евдемоничната. Направен е преглед на основните компоненти на субективното благополучие, както и на неговите структурни елементи и емпиричните изследвания в исторически и научен аспект.

Биват разгледани някои от основните фактори, оказващи влияние върху феномена благополучие, като личностните характеристики и индивидуалните различия, както и връзките между благополучието и различните дименсии личностни и материалистични аспирации, социален статус и доход, свързаността с другите и физическо здраве, както и с дименсията емоции. Направен е преглед и на комбинирания подход, който прави опит за обединяване на двете перспективи в интегрирана теория и методология за благополучието, създавайки концепцията за автентичното щастие и базирана върху нея скала „Ориентации към щастие“ (Peterson et al., 2005).

Също така се отделя по-конкретно внимание на измерването на феномена благополучие, който се очертава като сериозно предизвикателство в научните среди, както поради различните дискурси в изучаването му, така и поради многообразието от фактори, с които се свързва проявлението му, а не на последно място и поради субективния характер на оценяването му. Прави се по-подробен преглед на една от централните концепции в новата психология, залягаща в обяснителните подходи на преживяването на благополучието, а именно, създадената от Михай Чиксентмихай през 70-те години на миналия век, концепция за „потока“ (Flow), изложена в неговата едноименна книга „Поток: психология на оптималното преживяване“

(Csikszentmihalyi,1990). В отделна част се прави опит за кратко, но целенасочено и систематизирано представяне на връзката между хумора и благополучието в исторически и социален аспект.

Трета част на теоретичната част в дисертационния труд е посветена на психологическите подходи към щастието. Широкият обхват на темата за щастието, резултира в натрупването на многодименсиална и разнородна информация, което налага необходимостта от нейната систематизация и се явява необходимо условие, за да бъдат проучени пътищата, чрез които щастието може да бъде достигнато. А също да бъде интерпретирано неговото влияние в различни функционални области на човешкото съществуване и да бъдат посочени и дефинирани неговите детерминанти, както и свързаните с това резултати. За тази цел биват представени различните изследователски подходи, които правят опит за конструирането и задаването на дефинитивните рамки на конструкта щастие. Включително е разгледана по-обстойно и концепцията за ориентации към щастие, която търси отговор на въпросите какво прави хората щастливи във всяка една от различните социални сфери в личен, професионален, междуличностен и прочие аспекти и се проследява развитието, анализа и изследването на връзките на подходите към щастие с изборите, които отделния човек прави чрез всеки един от тях в опита си да достигне до преживяването на щастие. Отделя се специално внимание на всяка от видовете ориентации към щастие поотделно, като хедонистичната, ориентацията към смисъл и ориентацията на включеност.

Също така в отделна подточка е разгледана и изследователската работа на Мартин Селигман концептуализираща неговите възгледи и идеи относно конструкта щастие. И накрая в тази глава се прави опит за систематизиране на различните изследвания, които определят, както източниците, така и предикторите за преживяване на благополучие и щастие в индивидуален и социокултурен план.

Втората глава на дисертационната работа представя дизайна на емпиричното психологическо изследване върху взаимодействието между оптимизма, песимизма, общата удовлетвореност от живота, както и благополучието и щастието. Формулирани са и целта и задачите на изследването.

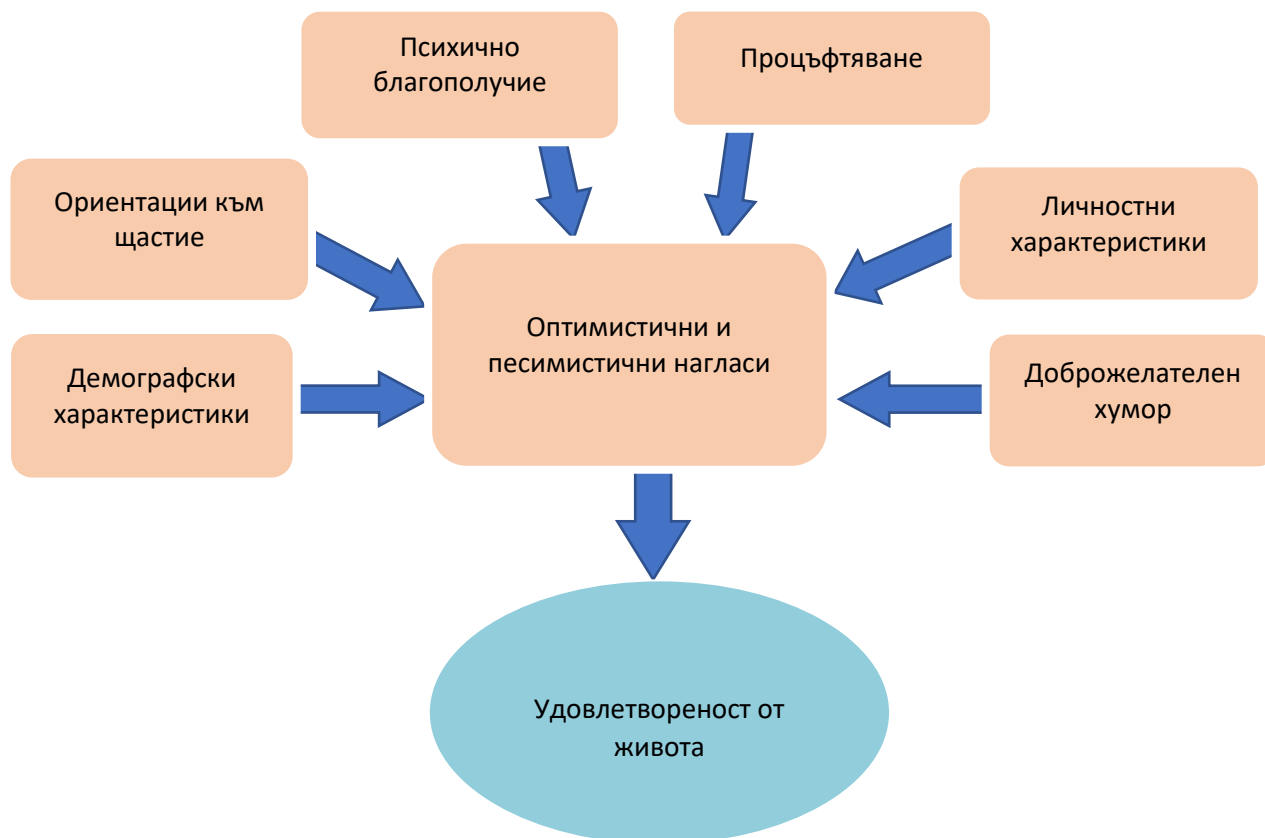
Теоретичен модел на емпиричното изследване

В резултат на обзора на литературата и поставените цели и задачи на дисертацията беше създаден теоретичен модел, като накратко ще бъде представена обосновка на този теоретичен модел.

Настоящото изследване има за цел да установи наличие на връзка и степента на взаимодействие между оптимизъм, песимизъм и тяхното взаимодействие с удовлетвореността от живота и преживяването на благополучие, както и да се потърсят проследят връзките между нагласите оптимизъм и песимизъм и демографски характеристики по отношение на полов, възрастов, образователен, материален фактор и местоживеене.

Също така, е необходимо да се проучи и анализира взаимодействието на нагласите оптимизъм и песимизъм с психичното благополучие и комплексното понятие удовлетвореност от живота и да се проучат различните корелации на нагласите оптимизъм и песимизъм към процъфтяването и ориентациите към щастие. Да се изследват взаимовръзките между дименсиите оптимизъм и песимизъм и личностните характеристики, по-конкретно „Големите пет“, както и корелационните зависимости между явленията песимизъм и оптимизъм и доброжелателен стил хумор, да се анализира връзката между оптимизъм и песимизъм и тяхната значимост при определянето на личната удовлетвореност от живота.

На основата на тези задачи теоретичният модел на дисертацията се състои от седем групи променливи: личностни характеристики, оптимистични и песимистични очаквания за бъдещето, психично благополучие, процъфтяване на личността, ориентации към щастие или пътищата за постигане на щастие, доброжелателен хумор, както и демографските характеристики (пол, възраст, образование, местоживеене, материално положение), които си взаимодействат пряко с многодименсионален конструкт удовлетвореността от живота като, който имплементира в същността си и феномените благополучие и щастие, обект на настоящото изследване.



Фигура 1. Схема на теоритичния модел, в който са представени взаимовръзките между различните групи променливи.

Цел, хипотези и задачи на изследването

Целта на настоящото изследване е да се установи наличието на връзка и степента на взаимодействие между оптимизъм, песимизъм и тяхната взаимовръзка с удовлетвореността от живота и преживяването на благополучие, както и да се потърсят проследят връзките между възможностите на личностните характеристики, ориентациите към щастието, процфтяването, компонентите на психичното благополучие и доброжелателния стил хумор за обуславяне на удовлетвореността от живота и глобалните нагласи към оптимизъм и песимизъм.

За постигане на посочената цел е нужно изпълнението на основните задачи на настоящата разработка:

- Да се проучат връзките между нагласите оптимизъм и песимизъм и демографски характеристики по отношение на полов, възрастов, образователен, материален фактор и местоживееене.

- Да се изследва взаимодействието на нагласите оптимизъм и песимизъм с психичното благополучие и комплексното понятие удовлетвореност от живота.
- Да се изследват различните корелации на нагласите оптимизъм и песимизъм към процъфтяването и ориентациите към щастие.
- Да се изследват взаимовръзките между дименсиите оптимизъм и песимизъм и личностните характеристики, по-конкретно Големите пет.
- Да се проучи корелационните зависимости между явленията песимизъм и оптимизъм и доброжелателния хумор.
- Да се анализира връзката между оптимизъм и песимизъм и тяхната значимост при определянето на личната удовлетвореност от живота.

Изпълнението на основните задачи преминава през следните стъпки:

- Подбор на инструменти за изследване на емоционалната регулация и поведение във виртуалните социални мрежи
- Изграждане на теоретичен модел и издигане на хипотези на основата на литературния обзор и резултатите от качествено изследване
- Провеждане на количествено емпирично изследване на/относно взаимодействието между оптимизма, песимизма и удовлетвореността от живота

Главната хипотеза се основава на теоретичната рамка, според която се установяват различни форми на взаимодействие между изследваните конструкти на база на техните разнообразни форми на проявление. По-конкретно, утвърдено е влиянието на личностните характеристики и нагласите песимизъм и оптимизъм върху удовлетвореността от живота и благополучието.

В съответствие с тази обща хипотеза се очакват корелационни връзки между изследваните феномени. Предпоства се влиянието на личностните характеристики върху изследваните модели на удовлетвореност от живота. Очаква се, че личностните характеристики, както и песимизмът и оптимизмът и положителните и отрицателните

нагласи ще влияят върху преживяването благополучие и оттам на общата персонализирана оценка на удовлетвореност от живота.

На базата на основната хипотеза са изградени подхипотези:

- Очакваме, че демографски фактори като пола, възрастта, образованието, материалното положение и местоживеенето ще имат диференцираща роля върху оптимистичните и песимистичните нагласи, също така и към удовлетвореността от живота и преживяването на благополучие.
- Допускаме, че песимистичния подход и начин на мислене в по-голяма степен ще бъде свързан с по-ниски нива на преживяно благополучие, по-ниско ниво на процъфтяване и удовлетвореност от живота, както и с невротизма като личностна черта;
- Предполагаме, че положителните нагласи и оптимизмът ще бъдат в положителна взаимовръзка с отделните аспекти на благополучието и личностните черти по модела на „Големите пет“ ще имат същия ефект върху благополучието, но опосредствани от оптимистичните нагласи и високи нива на удовлетвореност от живота.
- Предполагаме, че оптимизмът като позитивен ефект ще корелира положително с доброжелателния стил хумор, и обратно, нагласата песимизъм ще има ниска степен на взаимодействие с този стил хумор.
- Предполагаме, че процъфтяването ще корелира положително с оптимизма и удовлетвореността от живота и ще си взаимодейства отрицателно с песимистичния начин на мислене.
- Личностните характеристики „Сътрудничество“ и „Въображение/Интелект“ ще са положително свързани с оптимизма, докато „Невротизъм“ ще е свързан с песимистичните нагласи в по-висока степен. „Екстраверсия“ и „Съзнателност“ също ще имат стабилни връзки с оптимизма и песимизма, но е трудно да се предвиди посоката.
- Оптимизмът се свързва с по-високи нива на удовлетвореност от живота, щастие и благополучие, т.е. има очевидна корелация, докато песимизмът е свързан с по-ниски нива на удовлетвореност от живота и благополучие, т.е. се предполага отрицателна корелация.

- Предполагаме, че ориентацията към щастие ще имат положителна връзка с нагласата оптимизъм, докато за песимизма не можем да посочим посоката на връзката.
- Допускаме, че психичното благополучие ще бъде положително свързано с оптимизма, и ще корелира отрицателно с песимизма.
- Предполагаме, че психичното благополучие ще бъде обусловено от личностните характеристики на Големите пет, като ще бъде в отрицателна корелация с „Невротизъм“, в положителна степен ще се свързва със „Съзнателност“ и „Екстраверсия“.
- Предполагаме, че процъфтяването, като измерител на степента на преживяване на щастие, както и удовлетвореността от живота ще корелират положително с всичките шест компонента на психичното благополучие.
- Допускаме, че удовлетвореността от живота и процъфтяването ще бъдат положително свързани и с трите ориентации към щастие – хедонистичната, ориентацията към смисъл и ориентацията към включеност, както и с доброжелателния стил хумор.

Метод

Посочените по-горе хипотези ще бъдат проверени с набор от статистически процедури.

На първо място, ще бъдат проверени средните стойности, стандартните отклонения и коефициентите на надеждност Алфа на Кронбах. Този анализ е необходим, за да се прецени вътрешната консистентност на всички инструменти. След като се провери, че всички използвани инструменти покажат добри или поне задоволителни психометрични характеристики, измерените скали ще могат да бъдат използвани за проверка на изложените хипотези.

Взаимовръзките между оптимизма, песимизма, удовлетвореността от живота и другите изследвани компоненти – личностни характеристики, процъфтяване, ориентацията към щастие, психичното благополучие и доброжелателния стил хумор, ще бъдат проверени чрез метода линейна корелация на Пийърсън.

Основните конструктори в настоящото изследване – оптимизъм, песимизъм и удовлетвореността от живота също така ще бъдат подложени на регресионен анализ. В единият случай шестте стила ще бъдат резултат, а личностните характеристики – предиктор. Така ще може да се провери дали дадени устойчиви личностни характеристики могат да бъдат добър предиктор за оптимистичните и песимистичните нагласи и връзката им с удовлетвореността. Същевременно в друг регресионен анализ самите оптимистични и песимистични нагласи ще бъдат използвани като предиктор – този анализ ще провери дали тези конструктори могат да бъдат добър предиктор за цялостното удовлетворение от живота.

Възможните демографски различия между отделните групи изследвани лица ще бъдат проверени с методите Т-тест и Дисперсионен анализ, които са подходящи за проверка на различия по качествен признак при количествен резултат.

Инструментарий на емпиричното изследване

За реализиране на целта и задачите на емпиричното изследване методологията включва извършването на анализ на литературата по разглеждания проблем и изграждането на теоретичен интегративен модел на изследването, подбор на батерията от въпросници за изследване в български социо-културен контекст и извличане на изводи от проведените статистически анализи на данните.

Поставените в изследването цели и задачи, както и характерът на предполагаемите зависимости между изследваните конструктори, определят средствата, използвани при обработката на получените резултати.

Количествени методи. Изследване с въпросник скали.

Въпросник за оптимизъм и песимистични очаквания за бъдещето (Величков и Радославова, 2005)

Оптимизъм и песимистични очаквания за бъдещето (Величков и Радославова, 2005). Оптимизмът и негативните очаквания се отнасят до общи очаквания за бъдещи резултати с положителна или отрицателна валентност. Двата конструктора са независими един от друг. Скала „Оптимизъм“ се състои от 10 айтема, а скала

„Негативни очаквания“ от 7. Примерен айтем от скала „Оптимизъм“ е „Убеден/а съм, че лошите неща не продължават дълго“. Примерен айтем от скала „Негативни очаквания“ е „Когато ми се случи нещо хубаво, обикновено очаквам след това нещо лошо“. За целите на настоящото емпирично изследване беше избрана методика, която разграничава оптимизма и негативните очаквания като два различни конструкта, а не като два полюса на един континуум.

Скала за процъфтяване (Diener et al., 2010) (Flourishing Scale)

Скалата за „процъфтяване“ е кратък скринингов инструмент (8 айтема), конструиран също на базата на хуманистичните теории, но част от айтемите са формулирани и от други теоретични позиции. Първоначално скалата е означена като „психично благополучие“, но впоследствие името е променено на скала за „процъфтяване“, тъй като съдържанието има по-широк смисъл. Скалата е адаптирана за български условия от Пламен Калчев (Калчев, 2014).

Личностни черти по модела „Големите пет“ (mini-IPIP) (Donnellan et al., 2006)

Инструментът е адаптиран от Карабелюва и колеги (Karabeliova et al., 2016). Той съдържа пет скали, измерващи „Невротизъм“, „Екстраверсия/Интраверсия“, „Добросъвестност“, „Сътрудничество“ и „Отвореност към нов опит“. В използваната методика за изследване на „Големите пет“ Mini-IPIP факторът „Отвореност към нов опит“ носи наименованието „Интелект/Въображение“, а факторът „Добросъвестност“ е наименован „Съзнателност“. Респондентите отговарят чрез петстепенна Ликъртова скала в каква степен 20-те твърдения се отнасят до тях.

Въпросник за удовлетвореност от живота (SWLS)

Скалата за удовлетвореност от живота (SWLS) от Динер, Емънс, Ларсен и Грифин се състои от 5 твърдения, измерващи общата оценка на собствения живот според индивидуалните критерии, съответстващ на субективен идеал (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Инструментът е широко използван, надежден и валиден и е преведен и адаптиран за български условия от Байчинска (1995).

Въпросник за психично благополучие на К. Риф, Българска кратка версия (Калчев, 2014)

Кратка версия на скалите за психологическо благополучие на К. Риф (Ryff, 1989), Българска кратка версия е адаптирана за български условия от Пламен Калчев (Калчев, 2014). Въпросникът съдържа 6 скали и общо 30 твърдения, които се оценяват по петстепенна скала от Ликъртов тип, варираща от „1 – напълно невярно” до „6 – напълно вярно”. Запазва се шестфакторната структура на оригиналния инструмент, като всеки фактор се формира от по пет айтема.

Въпросник за ориентации към щастието на Питърсън, Парк и Селигман (Peterson, Park & Seligman, 2005)

Скалата на Питърсън, Парк и Селигман (Peterson, Park & Seligman, 2005), състояща се от 18 айтема, разпределени в три субскали, представящи основните ориентации към щастието. Инструментът е преведен и адаптиран за български условия от Господинова и Зиновиева (2011).

Въпросник за измерване на стиловете на хумор (HSQ), Скала Доброжелателен хумор

Използваната в настоящото изследване скала Доброжелателен хумор е част от Въпросника за измерване на стиловете на хумор (HSQ), който е създаден от Мартин и Дорис през 2003 г. в Канада за изследването на стиловете хумор, които хората използват във всекидневието си (Martin et al., 2003). За български условия(български условия?) въпросникът е преведен и адаптиран от Мартин Ценов и Ергюл Таир, с помощта и на трети експерт – психолог и специалист по английска филология. „Доброжелателният“ стил на хумор се проявява във възприетата оценка на личността да споделя с другите смешни истории, да разказва анекдоти и интересни ситуации, които да забавляват другите и същевременно самият разказващ да е удовлетворен от себе си, за снижаване нивата на социално напрежение с хумор и сплотяване на хората с шеги. Скалата Доброжелателен хумор съдържа 6 айтема, 4 от които са негативно формулирани и реверсирани (№ 1, 2, 5, 6).

Процедура

Финалната версия на въпросника съдържа общо 104 айтема. Седемнадесет от тях измерват оптимизма и негативните нагласи, като това са оригиналните айтъми от скалата за измерване на Оптимизма и негативните нагласи (Величков & Радославова, 2005). Въпросите, измерващи оптимизма и песимизма, бяха разбъркани и представляват твърдения, които се оценяват с Ликъртова скала от 1 до 5.

Осемнадесет от айтъмите във финалната версия на въпросника са от скалата за ориентации към щастието (Happiness Orientation Scale) (Peterson, Park, Seligman, 2005), двайсетте айтема от скалата за измерване на Големите пет личностни характеристики (Mini-IPIP), както и трийсетте айтема от кратката скала за психично благополучие на К. Риф, българска кратка версия (Калчев, 2014), като въпросите от тези три инструмента бяха зададени в разбъркан вид и отново биват оценявани с Ликъртова скала от 1 до 5.

Пет от включените във въпросника айтеми представляват скалата за измерване на общо удовлетворение от живота (SWLS), осем айтъма съставляват скалата за процъфтяване (E. Diener et al., 2010) (Flourishing Scale) и шест от айтъмите са от скалата за доброжелателен хумор от Българската адаптация на въпросник за стилове на хумор (Ценов, Таир, 2017), като и тези общо 19 айтъма се оценяват също с Ликъртова скала от 1 до 5.

Последните няколко айтема измерват демографски признаци като пол, възраст, образование, местоживееене, материално положение и професия.

Изследването беше проведено анонимно, доброволно и без заплащане на респондентите. Изследваните лица попълниха въпросника в Интернет чрез безплатната платформа за създаване на онлайн въпросници Google Формуляри. Всички те бяха информирани, че проучването се провежда за целите на научно психологическо изследване. На респондентите беше казано, че ще вземат участие в изследване на оптимизма, песимизма и удовлетвореността от живота, без да им се дава допълнителна информация за другите конструкти, включени във въпросника, нито за конкретните цели или хипотези на изследването и бяха учтиво помолени да бъдат честни и обективни в своите отговори. Средното време за попълване на въпросника беше около 20 минути. Изследването беше проведено между месец март и юни 2020-та година и въпросникът беше попълнен от общо 442 изследвани лица.

Данните бяха обработени с помощта на статистическа програма SPSS, версия 21.0.0.0. След въвеждането на данните обърнатите айтеми бяха прекодирани. След това всички айтеми бяха групирани в съответните скали.

Респонденти

Изследването е проведено в периода март-юни 2020 година с извадка от 442 лица, от които 69 мъже и 373 жени, като съответно мъжете са 15,6% от респондентите, а жените са 84,4%. Участниците в извадката не са разпределени равномерно по възраст. За целите на проучването респондентите са групирани в общо три възрастови групи от 19 до 64 години. Преобладават лица 45 – 64 годишна възраст – 46,4%, следва ги възрастовата група на лицата между 35 – 44 години – 28,5% и изследваните лица на възраст до 34 години са 25,1% от извадката. От кроссекционното проучване на респондентите по пол и възраст става ясно, че във възрастовата група до 34 години, мъжете са 12,7%, а жените съставляват 87,3% като общия брой на изследваните лица в този възрастов диапазон е 110. В групата 35-44 години общия брой на респондентите е 126, което в процентно разпределение е същото като в групата до 34 години, или мъжете са 12,7%, а жените 87,3%. И в най-многобройната възрастова категория 45-64 годишна възраст, в която попадат общо 206 от изследваните лица, мъжете са съответно 18,5%, а жените съставляват 81,5% от тази възрастова категория. На фигура 1 графично е представено разпределението на респондентите по пол и възраст.

Също така, в настоящото проучване изследваните лица са разпределени по степен на завършено образование, което бе групирани в две групи за целите на изследването, като съответно завършили средно и основно образование са 15,3% , а тези със завършена степен на висше бакалавър и магистър, както и докторска степен са 84,7% от цялата извадка. Отново в настоящото изследване респондентите бяха разпределени в 3 групи и по категория местоживееене и материално положение. Съответно по местоживееене бяха групирани в категория село и малък град, където попадат 21% от изследваните лица на извадката, голям град – 31,9% и респондентите от столицата са 47,1%. А по материално положение респондентите бяха класифицирани в 3 категории: под средното, около и над средното ниво на материален статус. От данните става ясно, че преобладаващи са изследваните лица с материално положение около средното - 66,2%, над средното - 23,8% и тези с доход под средния са 10% от респондентите в настоящата извадка.

Резултати от емпиричното изследване

Психометрични характеристики на използваните скали

Психометрични характеристики на петте скали от кратката версия на въпросника за личностни характеристики по модела „Големите пет“ (mini-IPIP)

Беше осъществен анализ на вътрешната консистентност на петте скали от въпросника Големите пет личностни характеристики, които са представени на Таблица 1. Кратката версия на въпросника за Големите пет личностни характеристики получи стойности на вътрешната консистентност между (α на Кронбах между 0,65 за „Екстраверсия/Интраверсия“ и 0,73 за „Интелект/Въображение“).

Предвид това, че броя айтъми на всяка от скалите от въпросника е малък, четири за всяка една скала и стойността на коефициента α на Кронбах при всички е над 0,60 вътрешната консистентност и на петте скали от въпросника за оценка на „Големите пет“ (Mini-IPIP) в извадката на настоящото изследване е добра.

Скалите от въпросника получиха следните стойности на Алфа на Кронбах: Екстраверсия – 0,694, Сътрудничество – 0,661, Съзнателност – 0,714, Невротизъм – 0,731, Интелект/Въображение – 0,716, от което можем да заключим, че и петте скали показват достатъчно добра вътрешна консистентност.

Психометрични характеристики на скала „Удовлетвореност от живота“ (Satisfaction With Life Scale – SWLS)

Беше направен анализ на вътрешната консистентност на скалата за измерване на удовлетвореността от живота, която е адаптирана и стандартизирана за български социокултурен контекст и демонстрира много висока вътрешна консистентност. Резултатите са представени в таблица 2, в приложение 1, съпътствани от средната стойност – 3,601 и стандартното отклонение – 0,831 на респондентите по съответните скали. Скалата получи високи стойности на вътрешна консистентност в настоящото изследване – 0,801, от което можем да заключим, че скалата изцяло покрива критериите за добра надеждност и следователно може да бъде включена в анализа за проверка на хипотезите.

Психометрични характеристики на скала за процъфтяване (E. Diener et al., 2010) (Flourishing Scale)

Беше проведен анализ на вътрешната консистентност на скалата за процъфтяване, съпътстван и от средната стойност – 3,978, и стандартното отклонение - 0,621 на респондентите от настоящото изследване. От анализа се установи, че алфата на Кробах на скалата за процъфтяване е напълно задоволителна и е със стойност - 0,794, което ни води до заключението, че скалата е пригоден инструмент с добра надеждност, който може да бъде включен в последващия анализ за проверка на хипотезите.

Психометрични характеристики на въпросника за психично благополучие на К. Риф, кратка версия (Калчев, 2014)

От осъществения анализ на вътрешната консистентност на шестте скали от въпросника, измерващ психичното благополучие на К. Риф, преведен и адаптиран за български условия от Калчев (юношеска версия) стойността на Алфа на Кронбах, както и средната стойност и стандартното отклонение на всеки фактор, са представени в Таблица 4.

Вътрешната консистентност на петте скали е съответно: Автономия – 0,689, Отношения – 0,761, Овладяване на средата – 0,656, Цел в живота – 0,683, Приемане на себе си – 0,778 и Личностен растеж – 0,691. Можем да твърдим, че шестте скали от въпросника като цяло покриват критериите за добра надеждност и ще бъдат включени за по-нататъшна проверка на хипотезите.

Психометрични характеристики на скала Доброжелателен стил хумор от Българска адаптация на въпросника за стилове на хумор (Ценов & Таир, 2017)

Беше осъществен анализ на вътрешната консистентност на скалата Доброжелателен хумор от въпросника за стилове на хумор, който е адаптиран и стандартизиран за български социокултурен контекст и демонстрира висока консистентност (0,730) (Ценов & Таир, 2017). В настоящото изследване скалата получи много висока стойност на алфата на Кронбах - 0,809 свидетелство за добра вътрешната консистентност, която заедно с другите характеристики може да бъде видяна на таблица 5 в приложение № 1. Скалата за Доброжелателен стил хумор изцяло покрива критериите за достатъчно добра надеждност и следователно можем да кажем, че може да бъде включена в анализа, целящ проверка на хипотезите.

Психометрични характеристики на скалите от въпросник за оценка на оптимизъм и негативни очаквания (Величков & Радославова, 2005)

Коефициентът Алфа на Кронбах бе използван за определяне на вътрешната надеждност на скалите от въпросника за оценка на оптимизъм и негативни очаквания (Величков & Радославова, 2005). Получените резултати в настоящето изследване свидетелстват за висока степен на надеждност на скалите и заедно с другите техни характеристики са представени на таблица 6 в приложение № 1. Стойностите, получени в настоящето изследване, се доближават до тези в оригиналната версия, където надеждността на скалите е съответно: за скалата за оптимизъм, която е с вътрешна консистентност 0,79, а скалата за негативни очаквания, която в оригиналното изследване е с α на Кронбах 0,78, в настоящето е дори с по-високи стойности на вътрешна надеждност, а именно - 0,88, което ни кара да твърдим, че като цяло скалите от въпросника покриват критериите за добра вътрешна консистентност и можем да включим този инструмент при анализа за проверка на хипотезите.

Психометрични характеристики на въпросник за ориентации към щастие (Peterson, Park & Seligman, 2005)

От осъществения анализ на вътрешната консистентност на трите скали от въпросника за ориентации към щастieto на Петерсон, Парк и Селигман, измерващ начините за постигане на щастие, стойността на Алфа на Кронбах, както и средната стойност и стандартното отклонение на всеки фактор, са представени в Таблица 7. Вътрешната консистентност на трите скали са съответно: Хедонистична ориентация – 0,731, Ориентация към смисъл – 0,632, Ориентация към включеност – 0,651, от което можем да заключим, че скалите от въпросника като цяло покриват критериите за задоволителна надеждност и инструмента може да бъде включен в анализа за проверка на хипотезите.

Взаимовръзки между изследваните феномени

За проверка на взаимовръзките между изследваните феномени са приложени серия от корелационни анализи. В таблица 22 са представени резултатите от

корелационния анализ между оптимистичните и песимистичните нагласи, личностните характеристики по модела на „Големите пет“. Установява се, че оптимизмът корелира значимо, положително с личностната черта „Екстраверсия“, което се свързва с факта, че хората с оптимистични нагласи са с по-високи нива на екстраверсия. Оптимизмът също има слаба, но значима положителна корелация с личностната черта „Сътрудничество“ и със скалата „Въображение/Интелект“, което ни кара да заключим, че оптимистично настроените хора са по-склонни да сътрудничат и помагат на околните и имат по-развито въображение, което се свързва и с по-високи нива на интелигентност. Същевременно оптимизмът корелира умерено отрицателно с невротизма, което ни кара да предположим, че колкото по-оптимистични са хората, толкова по-ниски нива на невротизъм имат, което се потвърждава и в редица научни проучвания. Оптимистите имат по-малко негативни преживявания и когато се изправят пред трудности и стрес, избират по-ефективни стратегии за справяне, същевременно са по-постоянни и вярват в положителния краен резултат за разлика от катастрофично настроените песимисти. Интересен факт е отсъствието на корелация между оптимистичните нагласи и скалата „Съзнателност“, което ни кара да предположим, че може би хората с по-оптимистичен начин на мислене в по-ниска степен имат необходимост от ред, ясно зададени правила, тесни рамки за ориентир. Или по-скоро ниските нива на съзнателност се свързват с безгрижие, неразумност и небрежност.

От своя страна конструктът „Песимизъм“ корелира значимо отрицателно с личностните черти „Екстраверсия“, „Сътрудничество“ и „Въображение/Интелект“. Тези резултати може да означават, че колкото повече хората са с песимистично мислене и нагласа, толкова по-малко проявяват желание за общителност и сътрудничество с другите и околния свят, както и че песимизмът се отразява негативно на въображението и интелекта, също така и води до по-ниски резултати в представянето в съревнователни ситуации и при постигане на желаните цели и резултати. По отношение на невротизма, резултатите показват значима и умерена корелация с песимизма, което ни води до предположението, че хората с песимистични нагласи са по-склонни да проявяват катастрофално мислене и да очакват провал като по този начин увеличават изживяването на негативни емоции и стрес.

Таблица 22. Взаимовръзки на оптимистичните и песимистични нагласи и личностните черти по модела на „Големите пет“

	Екстраверсия/ Интраверсия	Невротизъм	Съзнателност	Сътрудничество	Въображение/ Интелект
Песимизъм	-0.237**	0.328**	0.076	-0.178**	-0.327**
Оптимизъм	.262**	-0.431**	0.048	0.198**	0.101*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

На Таблица 23 са представени подробно резултатите от значимите корелации на конструктите „Оптимизъм“, „Песимизъм“, „Удовлетвореността от живота“, „Доброжелателен стил хумор“ и „Процфтяване“, от които се вижда, че оптимизмът има слаба, но значима корелация с хумора. Значима силна стойност се отчита при корелациите съответно на оптимизъм и процфтяване и оптимизъм и удовлетвореността от живота. Тези стойности ни водят до заключението, че оптимистично настроените хора, с повече позитивни нагласи и мислене, във висока степен считат себе си за процфтяващи личности и оценяват себе си като по-удовлетворени от живота, както и че са по-склонни да ползват хумора като междуличностна комуникация и да се шегуват доброжелателно с околните.

За разлика от това, песимизмът, от своя страна, корелира отрицателно с хумора, процфтяването и удовлетвореността от живота. Тези резултати ни водят до заключението, че колкото по-песимистични са хората, толкова по-ниски нива на доброжелателен хумор имат, а също и че по-песимистичните хора проявяват склонност да считат себе си за по-малко процфтяващи или противоположно на това - смятат себе си за хора в другия край на континуума, т.е. с ниско благополучие, „вехнещи“ (languishing). При по-песимистичните хора се наблюдават по-ниски нива на удовлетвореност, като корелациите и по трите скали клонят към умерените като сила стойности и имат висока статистическа значимост.

Таблица 23. Връзки между оптимизма, песимизма, удовлетвореността от живота, доброжелателния стил хумор и процъфтяването

	Хумор	Процъфтяване	Удовлетвореност
Песимизъм	-0.247**	-0.295**	-0.269**
Оптимизъм	0.111*	0.699**	0.561**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

От проведени корелационни анализи се установи също, че оптимизмът корелира значимо положително и с шестте скали на психично благополучие, като най-силна положителна корелация има между оптимизма и скалите „Приемане на себе си“ и „Личностен растеж“. Получените резултати сочат, че връзката между оптимистичния начин на мислене и възприятие на изследваните лица е силно взаимосвързана с високи степени на себеприемане и усещане за личностен растеж, което напълно се подкрепя от теоретичните постановки за реализиране на собствения потенциал в максимална степен, за непрекъснато развитие и учене през целия живот, отвореност към знанието и опита, приемане на нови предизвикателства и задачи. От представения корелационен анализ се вижда също, че оптимизмът се свързва положително и с останалите четири скали – „Автономия“, „Отношения“, „Овластяване на средата“ и „Цел в живота“, макар там връзката да е умерена по сила. Предполагаме, оптимистичните личности считат себе си за много по-автономни, независими и отстояващи себе си. Те притежават уменията да изграждат и поддържат качествени междуличностни взаимоотношения на близост и взаимно доверие със значимите други и успяват да се справят с ежедневните предизвикателства на средата. Също и оптимистично настроените хора в по-висока степен имат усещане за целеустременост и реализирането на намеренията и поставените цели.

По отношение на резултатите от корелациите на конструкта песимизъм се установява наличие на значими отрицателни връзки с всички скали от въпросника за психично благополучие на К. Риф. Умерени по стойност, отрицателни корелации се отчитат по скалите „Отношения“ и „Приемане на себе си“, което ни кара да

предположим, че по-песимистичните личности по-трудно изграждат връзки и поддържат отношения на топлина и взаимно доверие, поради негативните очаквания и нагласи. Те по-трудно приемат себе си, поради катастрофален начин на мислене, капитулиране пред предизвикателствата и склонност да приписват неуспехите си на липсата на способности.

Таблица 24. Взаимовръзки на променливите оптимизъм, песимизъм и скалите от въпросника за психично благополучие на К. Риф

	Автономия	Отношения	Овластяване на средата	Цел в живота	Приемане на себе си	Личностен растеж
Песимизъм	-0.156**	-0.431**	-0.151**	-0.279**	-0.375**	-0.202**
Оптимизъм	0.338**	0.379**	0.393**	0.393**	0.629**	0.626**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

В таблица 25 са представени резултатите от проведен корелационен анализ на скалите „Песимизъм“, „Оптимизъм“ и трите скали от въпросника за „Ориентации към щастието“ на Петерсон, Парк и Селигман. От представените данни можем да заключим, че скалата „Песимизъм“ има слаба, но значима отрицателна корелация с ориентацията към смисъл, което ни кара да предположим, че колкото по-песимистични са нагласите, толкова по-малко е ориентирането към дейности и занимания, които носят смисъл и водят до личностно и духовно израстване, и постигане на щастие и благополучие. Интересен резултат е липсата на значима взаимовръзка между „Песимизъм“ и „Хедонистична ориентация“, което може да означава, че песимистичните личности не считат, че занимания, носещи удоволствие, могат да бъдат подход към изживяването на по-приятни преживявания и евентуално като начин за постигане на щастие.

От изложените резултати се вижда още, че, от друга страна, конструктът „Оптимизъм“ има значими положителни взаимовръзки и с трите ориентации към щастието, независимо че са средни като стойност. Което ни води до заключението, че оптимистичните личности възприемат и трите подхода в постигането на щастие, като

впечатление прави, че с най-високи стойности на корелация е тази с ориентацията към включеност, от което следва, че хората с оптимистичен светоглед са по-склонни да търсят щастие в ангажирането си с дейности, носещи им позитивни преживявания и усещане за полезност.

Интересен факт също е, че корелацията на оптимизма и ориентацията към смисъл е с по-висока стойност от тази на оптимизма и хедонистичната ориентация, което ни кара да предположим, че за хората с по-оптимистично мислене и нагласи, дейностите, които носят усещане за смисъл, са предпочитани в по-голяма степен пред преживявания, носещи незабавно, макар и кратковременно удоволствие като подход и начин за постигане на щастие и субективно благополучие. Или казано по друг начин, представените резултати показват, че оптимистите предпочитат в по-висока степен да бъдат въввлечени в дейности, носещи им усещане за смисъл (ориентация към смисъл) или усещане за концентрация, дълбока отдаденост, поглъщане в дадена дейност, при която човек влиза в състояние на „поток“, губейки представа за времето и околния свят и се постига щастие, по-скоро пред хедонистичния подход, при който фокусът е поставен върху занимания, носещи усещането за приятни, но временни емоции, като удоволствие, забавление и безгрижие.

Таблица 25. Взаимовръзки на конструктите оптимизъм, песимизъм и скалите на въпросника за ориентации към щастието - Хедонистична ориентация, Ориентация към смисъл и Ориентация към включеност

	Хедонистична ориентация	Ориентация към смисъл	Ориентация към включеност
Песимизъм	-0.046	-0.141**	-0.023
Оптимизъм	0.336**	0.363**	0.414**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

От корелационните анализи се установява също, наличието на значими положителни корелации между скалата „Процъфтяване“ и четири от личностните черти по модела на „Големите пет“, и същевременно значима отрицателна връзка между

скалата „Процъфтяване“ и скалата „Невротизъм“. С най-висока положителна умерена стойност на корелация с процъфтяването е екстраверсията, следвана от сътрудничеството. От данните можем да заключим, че очаквано чувството за процъфтяващата личност е свързано до голяма степен с екстраверсията и общителността, комуникативността и умението за себеизразяване, както и също със сътрудничеството, личностно развитие, създаване на качествени междуличностни връзки. Интересен е факта, че корелациите на процъфтяването с личностните черти „Интелект/Въображение“ и „Съзнателност“ са значими, но съвсем слаби. Друг интересен дискусабилен резултат е наличието на значима отрицателна корелация на скалите „Процъфтяване“, „Удовлетвореност от живота“ с личностната характеристика „Невротизъм“, което ни кара да предположим, че процъфтяващите и респективно удовлетворени от живота личности в голяма степен се чувстват пълноценни и позитивно функциониращи и в по-ниска степен преживяват негативни чувства. Също интересно е, че удовлетвореността от живота няма значими корелации с нито една от другите дименсии на Големите пет. Което може да означава, че съзнателността, сътрудничеството и дори нивото на интелигентност не играят основна роля при формирането на оценката за цялостна личностна удовлетвореност от живота и усещане за благополучие.

Предиктори на конструктите „Оптимизъм“, „Песимизъм“ и „Удовлетвореност от живота“

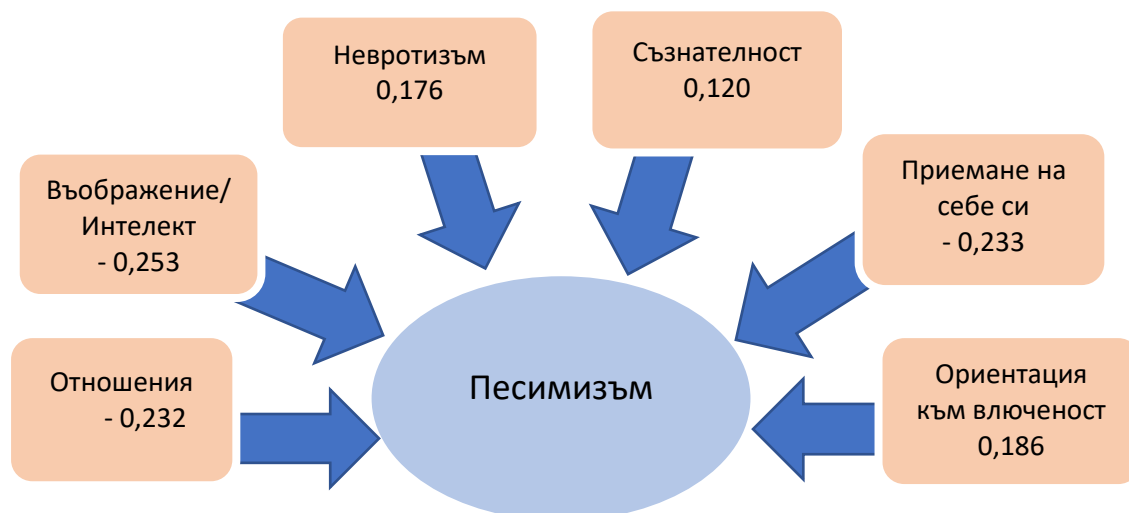
За целите на настоящото изследване и след проведените редица анализи установяващи различията и корелациите между отделните конструкти обръщаме внимание върху проверката на това кои са предикторите на конструктите оптимизъм, песимизъм и удовлетвореността от живота.

За тази цел са проведени регресионни анализи, тъй като те дават по-ясна представа за специфичните фактори, които влияят на всяка една от зависимите променливи, в случая – на всеки от конструктите – оптимизъм, песимизъм и удовлетвореността от живота.

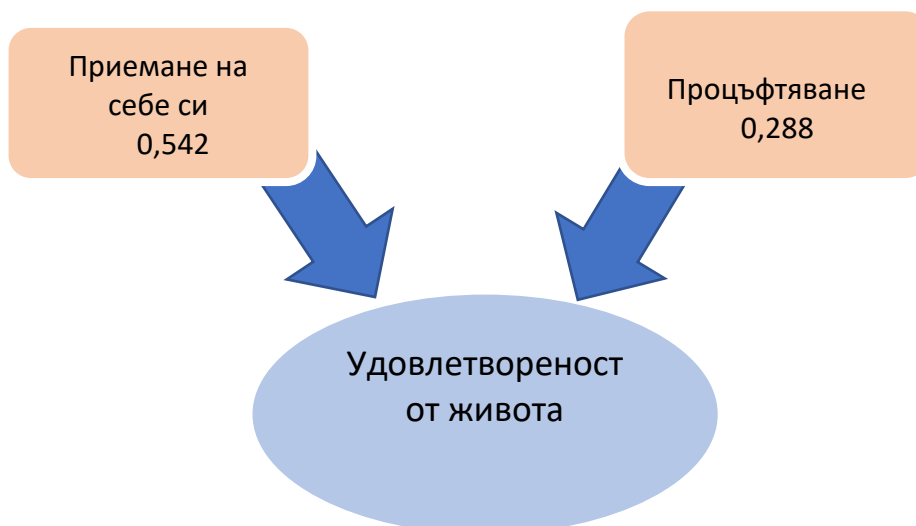
Регресионните анализи са проведени с всеки от конструктите оптимизъм, песимизъм и удовлетвореност от живота като зависима променлива и скалата за процъфтяване, петте личностни характеристики по модела на „Големите пет“, скалите от въпросника за психично благополучие и скалата за доброжелателен хумор като евентуални предиктори. Резултатите от описаните по-горе анализи са графично представени на фигури 3, 4, 5 и са по-подробно изведени в следващата точка „Обобщение и дискусия“.



Фигура 3: Предиктори на конструкт Оптимизъм ($R^2=0,585$)



Фигура 4: Предиктори на конструкт „Песимизъм“ ($R^2=0,331$)



Фигура 5: Предиктори на конструкт Удовлетвореност от живота ($R^2=0,603$)

Обобщение и дискусия

Изследването, представено в настоящата дисертация, прави опит за подробно проучване на взаимовръзките между оптимизма, песимизма и удовлетвореността от живота, като в тази част от научната разработка ще изложим по-обстойно получените резултати и ще направим опит за обобщение и дискусия. Проведеното изследване върху ролята на оптимизма и песимизма върху удовлетвореността от живота показва редица значими резултати, които бяха изведени от различни анализи, като в настоящата част има за цел да бъдат интегрирани данните и да бъде представено обобщение, като бъдат свързани получените резултати с наличните в литературата. Като първа стъпка, ще разгледаме хипотезите в светлината на получените резултати, впоследствие ще очертаем характерните за отделните изучавани главни конструкти форми и ще очертаем общите тенденции.

За целта на настоящата научна работа беше реализирано количествено изследване и пуснат онлайн въпросник, в който бяха включени скалите за измерване на „Оптимизмът и негативните нагласи“ (Величков & Радославова, 2005), „Ориентации към щастието“ (Happiness Orientation Scale) (Peterson, Park, Seligman, 2005), скалата за измерване личностните характеристики по модела на „Големите пет“ (Mini-IPIP), скалата за процъфтяване (E. Diener et al., 2010) (Flourishing Scale), въпросник за

психично благополучие на К. Риф, кратка юношеска версия (Калчев, 2014), въпросник за удовлетворение от живота (SLWS), както и скалата за доброжелателен хумор (Martin et al., 2003). В настоящото изследване взеха участие 442 изследвани лица, което ни даде възможността да направим емпирична проверка на хипотезите за взаимовръзка между оптимистичните и песимистични нагласи, удовлетвореността от живота, процъфтяването, личностните характеристики и доброжелателни стил хумор и да бъдат изведени статистически значими тенденции.

Теоретичната рамка, на която главната хипотеза в настоящото изследване се основава, предполага различни форми на взаимодействие между изследваните конструктори на база на техните разнообразни форми на проявление. В съответствие с общата хипотеза и на база на проведените анализи се установиха корелационни връзки между изследваните феномени и влиянието на личностните характеристики върху изследваните модели на оптимистични и песимистичните нагласи, както и удовлетвореността от живота. Установи се, че личностните характеристики, както песимизмът, така и оптимизмът като положителни и отрицателни нагласи влияят върху преживяването благополучие и оттам на общата персонализирана оценка на удовлетвореност от живота.

Беше направен опит за изследване на връзката между оптимистичните и песимистичните нагласи, факторите на психичното благополучие, процъфтяването, личностните характеристики, ориентацията към щастието, като начини за постигане и преживяване на щастие, както и доброжелателния хумор и как тези връзки се съотнасят към цялостното дефиниране на личното психично благополучие на индивида и взаимодействието им с цялостната удовлетвореност от живота.

Хипотезата ни, че демографските фактори като пола, възрастта, образованието, материалното положение и местоживеенето ще имат диференцираща роля върху оптимистичните и песимистичните нагласи, както и към удовлетвореността от живота и преживяването на благополучие, бе потвърдена. Анализите на демографските различия показват, че по фактора пол мъжете имат тенденцията да изкарват по-високи стойности по песимистични нагласи от жените. За разлика от изследването на Радославова и Величков, които не докладват значими различия по пол при оптимизма и негативните очаквания, но споделят, че сравненията по възрастови групи показват тенденция за

увеличаване на негативните очаквания с нарастване на възрастта (Радославова, Величков, 2005). В същото време анализите по фактор пол отчитат мъжете като по-малко склонни към сътрудничество, но и в по-ниска степен невротични, и с по-високи стойности на ориентацията към включеност като подход за преживяване на щастие, което ни кара да заключим, че мъжете се усещат по-щастливи, когато са ангажирани, въввлечени в действие и занятие. По отношение на факторите възраст и образование за скалите оптимизъм и песимизъм в настоящото изследване не се отчитат диференциращи стойности, но можем да отбележим, че хората над 45-годишна възраст са най-автономни, себеприемащи се и считащи себе си за лично израснали в по-висока степен.

По отношение на фактора материално положение е необходимо да отбележим, че данните от проведените анализи в настоящото изследване показват, че по-високите нива на финансов статус определят в по-висока степен процъфтяването като оптимално ниво на преживяване на щастие и също цялостната удовлетвореност от живота, което е в консистентност с данните в литературата, а именно, че социалното сравнение с другите, когато те са в по-неблагоприятни условия, усилва удовлетвореността от своя живот, особено сравнението на доходите (Diener & Biswas-Diener, 2009). Според Вийнховен субективното психично благополучие е свързано с дохода само до степеня, в която доходът помага за задоволяване на вродените първични потребности. Тъй като доходът е свързан с основните физически потребности, той има значение само в бедните държави и при бедните в богатите държави и над определен праг на дохода психичното благополучие на хората не се различава пряко от дохода (Veenhoven, 1991).

В хипотезите си изложихме предположението си, че песимистичния подход и начин на мислене в по-голяма степен ще бъде свързан с по-ниски нива на преживяно благополучие, по-ниско ниво на процъфтяване и удовлетвореност от живота, както и с невротизма като личностна черта, което допускане се потвърди напълно в настоящото изследване. Песимистичните нагласи корелират отрицателно, както с процъфтяването като оптимално ниво на преживяване на благополучие, така и с удовлетвореността от живота, а също и с доброжелателния стил хумор. Можем да кажем, че действително, както предположихме, колкото по-песимистични са нагласите и очакванията към бъдещето, толкова по-ниска е степеня на процъфтяване на личността, както и нейната

удовлетвореност от живота. По същия начин песимистично настроените личности по-рядко или изобщо не ползват доброжелателния хумор в своето ежедневие.

Изследванията до момента показват, че оптимизмът и доброто психологическо състояние на човека дават възможност да се предскаже в голяма степен на достоверност вероятността за подобряване на общото здравословно състояние, като в най-голяма степен това важи за четиридесетгодишните (Schwarzer, 2004), както и че оптимистичната нагласа повишава съпротивата срещу депресивни симптоми и корелира положително с търсенето на възможности за справяне, също така че оптимистите показват по-силна удовлетвореност от живота като цяло дори когато са в ситуация на голям риск за живота или за благополучието (Carver, 2004). Резултатите от настоящото изследване са консистентни с тези изводи, както и с нашето предположение, че положителните нагласи и оптимизмът ще бъдат в положителна взаимовръзка с отделните аспекти на благополучието, удовлетвореността от живота и личностните черти по модела на „Големите пет“, което бе потвърдено от проведените анализи. Резултатите сочат, че оптимизмът корелира положително с всички аспекти на психичното благополучие, като и с личностните характеристики като „Екстраверсия“, „Сътрудничество“ и „Въображение/Интелект“ и е в отрицателна връзка с „Невротизъм“, като личностна характеристика. Можем да твърдим, че тези резултатите ни карат да заключим, че оптимистичните личности са в по-висока степен екстравертни, общителни, с развити социални и комуникативни умения, по-склонни към кооперативност и емпатия, както и по-креативни и отворени към ново знание и житейски опит, което напълно потвърждава нашето предположение, също изложено в хипотезите, че „Сътрудничеството“ и „Въображение/Интелект“ ще са положително свързани с оптимизма, докато личностната черта „Невротизъм“ е свързан с песимистичните нагласи в по-висока степен. Характеристиките „Екстраверсия“ и „Съзнателност“ също ще имат стабилни връзки с оптимизма и песимизма, но е трудно да се предвиди посоката.

Изложеното от нас в хипотезите предположение, че процъфтяването ще корелира положително с оптимизма и удовлетвореността от живота и ще си взаимодейства отрицателно с песимистичния начин на мислене се потвърждава напълно от получените резултати в настоящото изследване, от които е видно, че оптимизмът корелира положително с удовлетвореността от живота във висока степен, както и с

процъфтяването, като оптимално преживяване на щастие. Същото се потвърждава и от изследвания в психологичната литература, в които се установява, че хората, определяни като екстревенти, сътруднически, съзнателни или отворени към нов опит, са склонни в по-голяма степен спрямо останалите да посочват в изследвания много високи стойности за удовлетвореност от живота или щастие (DeNeve & Cooper, 1998). Обратно съотношение е установено за хора, класифицирани по личностни черти в категория невротизъм. Такава корелация между екстревенсия и преживявани позитивни емоции е била констатирана и от много други изследвания (Weiss et al., 2008; Diener et al., 2003; Lucas and Fujita, 2000), както и негативната връзка между невротизъм и благополучие (Schimmack et al., 2008).

Хипотезата ни, че оптимизмът се свързва с по-високи нива на удовлетвореност от живота, щастие и благополучие, т.е. има очевидна корелация, докато песимизмът е свързан с по-ниски нива на удовлетвореност от живота и благополучие, т.е. се предполага отрицателна корелация, се потвърди в голяма степен, тъй като от получените данни в осъществените в настоящата работа анализи се вижда, че конструктът „Оптимизъм“, корелира във висока степен с удовлетвореността от живота, процъфтяването и благополучието, а песимистичните нагласи са в отрицателна корелация и с трите дименсии, което ни кара да твърдим, че оптимистите са личности, които в голяма степен се считат за процъфтяващи, водят добър живот, реализиращ собствения им потенциал и се чувстват в голяма степен удовлетворени от живота. Както това се потвърждава и от литературата, и в твърденията, че различията във възгледите на хората за света също оказват влияние върху нивата на субективно благополучие, като достъпът до приятна или неприятна информация и ефективността, с която хората възприемат и обработват информацията, също са от значение. По-щастливите хора помнят хубавите събития в живота си и преживяват надежда и оптимизъм (Diener et al., 2009).

Изказаната от нас хипотеза, че ориентациите към смисъл и въвлеченост ще имат по-висока положителна връзка с оптимизма и удовлетвореността от живота, отколкото хедонистичната ориентация към щастие, чрез удоволствие, за която не можем да посочим посоката на връзката, беше потвърдена в голяма степен. Във връзка с нашите резултати можем да предположим, че в голяма степен оптимистично настроените хора

са склонни да преживяват щастието като включеност или ангажиране в дадена дейност, което води по преживяването на „поток“ въввлеченост (абсорбиране), пълна свързаност между индивида и осъществяваната дейност, при което личните умения и предизвикателствата на дейността се проявяват едновременно в оптимално висока степен (Чиксентмихай, 2016). Също така хората с позитивна нагласа са склонни да намират път към преживяването на щастие чрез търсенето на смисъл, като се включват в благотворителни каузи, чрез доброволчество, взаимопомощ или природозащита, дейности, носещи усещането за смисъл, който надминава личните граници и е в услуга на по-голям обществен или глобален смисъл. Според резултатите от нашето изследване, най-слаба е връзката на оптимизма с хедонистичната ориентация, което ни кара да заключим, че в най-малка степен оптимистите търсят щастие чрез преживяване на положителни емоции или „онова, което чувстваме: удоволствие, възторг, екстаз, вътрешна топлина, комфорт и т.н.“ (Селигман, 2017).

Изследванията до момента показват, че стремежът към щастие е универсално желан до една или друга степен, хората се стремят към него по различни начини, които са концептуализирани като „ориентации към щастието“ – хедонистична, смислова и към включеност, като всяка от ориентацията сама по себе си предсказва удовлетвореността от живота като цяло (Peterson et al., 2005). Петерсон и колеги установяват, че трите ориентации – търсене на смисъл, удоволствие, ангажираност са предиктивни за удовлетвореността от живота, но нито само евдемонията, нито само хедонията водят до благополучие, ако се следва всяка една от тях в изолация (Peterson et al., 2005). Според тези автори ориентацията към ангажираност и смисъл е по-здрав предиктор за удовлетвореност от живота в сравнение с удоволствието, а едновременното следване на трите ориентации се асоциира с най-висока степен на удовлетвореност от живота. Тези резултати за силна връзка между пълноценен живот и удовлетвореност са били потвърдени от изследвания с различни целеви групи, проведени сред 27 нации (Chan, 2009; Chen, Tsai, & Chen, 2010; Park et al., 2009; Ruch, Harzer, Proyer, Park, & Peterson, 2010; Vella-Brodrick, Park, & Peterson, 2009). Конституентно с тези изследвания са резултатите от настоящото проучване, които показват, че удовлетвореността от живота корелира и с трите ориентации към щастие, като най-силна е връзката на удовлетвореността с ориентацията към включеност, следвана от ориентацията към

смисъл и с най-ниска стойност е връзката с хедонистичната ориентация, което ни кара да твърдим, че хората, които са склонни да преживяват щастие чрез включеност, дълбока отдаденост в дадено занимание са в най-висока степен удовлетворени от живота. По същия начин отново удовлетворени от живота си са онези хора, които са развили до крайна степен своя потенциал и използват усвоените умения и талантите си, за да служат на по-велико добро, надхвърлящо собствените им стремежи и желания. Като най-малко удовлетворени от живота се чувстват хората, които считат, че увеличаването на удоволствието и минимализирането на болката водят до преживяване на щастие (Rarick, 2008).

Допускането, че оптимизмът като позитивен ефект ще корелира положително с доброжелателния стил хумор и обратно песимистичната нагласа ще има ниска степен на взаимодействие с този стил хумор, бе потвърдена напълно. Доброжелателният стил хумор се проявява, за да може личността да се адаптира към нови ситуации или да отговори адекватно на динамично изменящата се среда и условия на живот. Хората, които ползват по-често този стил хумор са емоционално съзнателни, което се изразява в познаването, начина на изразяване и възприятие на собствените емоции, също така и в уменията да се контролират и ефективно да се изразяват емоциите в междуличностни взаимоотношения и комуникация с околните по начин, по който да се поддържат оптимални нива на социално и психично благополучие (Ценов и Таир, 2017). От позицията на научната психология можем да твърдим, че хората, използващи адекватни стилове на хумор, като доброжелателния, поддържат позитивни взаимоотношения и управляват успешно емоциите си. Също така тези хора имат по-ясно изразено емоционално съзнание, което им позволява да изразяват по-адекватно своите емоции и успяват да реализират по-добър емоционален контрол, екстраверсия, както и да имат в по-висока степен усещане на субективно благополучие. Заедно с това доброжелателният стил на хумор, прилаган в междуличностните отношения неввраждебно и весело, допълнително влияе върху усещането, че личността е част от групата, че е ценена и значима (Ценов и Таир, 2017). Мартин и колеги идентифицират четири различни стила на хумор, два от които благоприятстват субективното благополучие. Според авторите Дружелюбния или доброжелателен стил хумор се характеризира с хумористични коментари и разказване на шеги и анекдоти за разсмиване и забавление на другите. При

изследванията са се доказали значими положителни връзки с променливи като удовлетвореност от общуване, социална подкрепа, екстраверсия и негативно отношение спрямо самотността и междуличностната тревожност (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003). Умелото използване на чувството за хумор е един от психологичните механизми, чрез който емоционално интелигентните индивиди могат да поддържат психично благополучие, да преодоляват стреса и да повишават качеството на междуличностното си общуване.

Изказаната от нас хипотеза, че факторите на психичното благополучие ще бъдат положително свързано с оптимизма и ще корелират отрицателно с песимизма бе изцяло потвърдена в настоящото изследване. Оптимизмът корелира положително с всичките шест компонента на скалата за психично благополучие на К. Риф, а конструктът „Песимизъм“ също корелира с всичките субскали, но отрицателно, като най-силни по стойност се оказват взаимовръзките на оптимизма със себеприемането и личностния растеж. Ако трябва да изведем изводите от тези резултати в рамките на нашето изследване, можем да заключим, че лицата с по-оптимистични нагласи и позитивно мислене са онези, които в по-висока степен поддържат позитивни нагласи към себе си и се считат за хора с реализиран във времето личностен потенциал. Също така за разлика от песимистичните, по-оптимистично настроените хора в умерена степен притежават уменията да се справят с ежедневните предизвикателства на средата и имат цел в живота, която да им придава смисъл и посока и реализират своите намерения. Освен това хората с оптимистичен поглед към бъдещето, за разлика от песимистите, имат тенденцията да имат по-голяма склонност към автономия, следвайки личните си убеждения, да установяват и поддържат позитивни междуличностни взаимоотношения на близост, топлина и взаимно доверие със значимите други. К. Риф и К. Кийс регистрират възрастови различия по отношение на подскалите на психичното благополучие (Ryff, Keyes, 1995). С нарастване на възрастта се понижават стойностите по „Цел в живота“ и „Личностно израстване“. От друга страна, нивата на справяне със средата и автономия са по-високи при по-възрастните хора. Единствената скала, по която се констатират полови различия, е тази на установяване на по-позитивните отношения с другите, където представителите на женския пол демонстрират по-високи резултати в сравнение мъжете (Ryff, Keyes, 1995).

Изложеното от нас предположение, че аспектите на психичното благополучие ще бъде обусловени от личностните характеристики по модела на „Големите пет“, като то ще бъде в отрицателна корелация с невротизма, в положителна степен ще се свързва със съзнателността, сътрудничеството и екстраверсията беше потвърдено в значителна степен. От проведените анализи и получените резултатите можем да твърдим, че екстравертите са личности, които във висока степен приемат себе си, в голяма степен се стремят към автономност и са личностно израснали, притежават умения да планират и реализират целите си, както и да упражняват влияние върху средата около тях и поддържат оптимални позитивни отношения с значимите други. Хората, които в по-голяма степен считат себе за съзнателни, съответно проявяват тенденцията за целеустременост и реализация на намеренията и се справят с ежедневните предизвикателства на средата. Личностите, склонни към кооперативност и сътрудничество, проявяват тенденция към свързаност и близост със значимите други, поставят и реализират целите си, приемат силните и слаби аспекти на личността си, създават и влияят позитивно на средата около себе си и реализират личностния си потенциал максимално. Съответно факторът „Въображение/Интелект“ като личностна черта във висока степен се свързва със склонност към установяването на позитивни междуличностни отношения, целеполагането и реализирането на намеренията и процеса на личностно израстване. Също така можем да заключим, че невротичните хора в по-ниска степен са автономни, имат позитивни междуличностни отношения, реализират целите си, справят се с предизвикателствата на средата, приемат себе си, считат се за личностно израснали и имат тенденцията да преживяват благополучие в по-ниска степен.

Данните в научната психологична литература в тази насока са на К. Риф и колеги, които изследват връзката между личностните черти по модела на Големите пет и множествените дименсии на психологическото благополучие и установяват, че екстраверсията, добросъвестността и ниските нива на невротизъм са свързани с евидемоничните измерения на самоприемането, овладяването на средата и житейските цели, въображение/интелект се свързва с личностното израстване, сътрудничеството и екстраверсията взаимодействат с позитивните взаимоотношения с другите, а емоционалната стабилност обуславя автономията (Deci&Ryan, 2001). Други проучвания

на К. Риф и П. Шмуте постулират значими взаимовръзки между личностните характеристики според модела на Големите пет и шестте дименсии на психическото благополучие. Авторите констатираат, че екстраверсията, невротизмът и добросъвестността са силни предиктори на психическо благополучие по дименсииите - себеприемане, справяне със средата и цел в живота (Schmutte & Ryff, 1997). Аналогично други личностни характеристики, като откритостта към нов опит и екстраверсията, оказват влияние, като се свързват с личностното израстване, а от своя страна сътрудничеството се свързва с позитивните отношения с другите. Автономията, от своя страна, като дименсия се съотнася най-осезаемо с невротизъм. Като така например, авторите откриват, че от личностните черти, определени по модела на Големите пет, екстраверсията и сътрудничеството са последователно положително свързани със субективното благополучие. От друга страна, се наблюдава неговата закономерна отрицателна обусловеност от невротизма. Авторите Динър и Лукас предполагат, че тези резултати не са изненадващи, тъй като екстраверсията се характеризира с позитивния афект, а невротизмът е дефиниран от негативния (Diener & Lucas, 1999). Допълнително, авторите предполагат, че добросъвестността, сътрудничеството и откритостта към нов опит са по-слабо и последователно свързани със субективното благополучие, защото тези черти до голяма степен разчитат на награди от външната среда. Или иначе казано като индивидуални различия, тези три личностни черти са по-скоро функция на влияние от околния свят, докато екстраверсията и невротизмът могат да бъдат резултат от генетични фактори. Въпреки това, фокусирането единствено върху тези пет черти може прекалено да опрости модела на взаимодействие между личностните черти и благополучието.

В рамките на настоящата работа направихме предположение, че процъфтяването, като инструмент за определяне на степента на преживяване на щастие, и удовлетвореността от живота и ще корелират положително с всичките шест компонента на психичното благополучие, което беше потвърдено от данните на настоящото изследване. Дименсията „Прocêфтяване“ и „Удовлетвореност“ от живота корелират положително с всичките шест фактора на скалата психично благополучие, като най-силни са взаимовръзките им с аспектите „Приемане на себе си“ и „Овладеяване на средата“, както и във висока степен процъфтяването корелира също и с фактор

„Личностен растеж“. Всичко това ни води до заключението, че процъфтяващите и удовлетворените от живота хора са онези, които проявяват тенденцията да преживяват психично благополучие във всички негови аспекти, като автономност, позитивни междуличностни отношения, наличие на цел в живота, като в най-висока степен приемат собствената си личност с всички силни и слаби страни, поддържайки позитивна нагласа към себе си, справят се с предизвикателствата на средата, отстоявайки себе си, и израстват като личности. Като трябва да отбележим и факта, че процъфтяването като оптимално ниво на преживяване на щастие се свързва и във висока степен с умението за реализация на собствения потенциал в максимална степен, което всъщност лежи в основата на процеса на личностно израстване. В литературата редица изследвания установяват, че удовлетвореността от живота е сред индикаторите на субективното благополучие, когнитивна дименсия на субективното благополучие, когнитивен процес на преценяване на качеството на своя живот според избрани критерии (Diener, 2009; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), също така и че удовлетвореността произтича от оценка на собствения живот в дългосрочен план, а щастие е резултат от преценка на съотношението и баланса на приятните и неприятните емоции (Ivanova, 2014; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Докато голяма част от другите изследователи разглеждат взаимоотношенията като източник на щастие, Риф и Сингър смятат, че те са основен елемент на човешкото "разцъфване" (Ryff & Singer, 2000). При проследяване на връзката на тази променлива с други, Риф и колеги отчитат, че положителните взаимоотношения прогнозира резултати във физиологичното функциониране и здравето, включително секрецията на хормона окситоцин, който води до положително настроение и облекчаване на стреса (Ryff, Singer, Wing & Love, 2001).

Нашата хипотеза, че удовлетвореността от живота и процъфтяването ще са свързани положително и с трите ориентации към щастие - хедонистичната, ориентацията към смисъл и ориентацията към включеност и доброжелателния хумор, бе потвърдена, като можем да твърдим, че при процъфтяващите личности преживяването на щастие се свързва в най-ниска степен с хедонистичния подход, в основата на който е търсенето на удоволствие, и в най-значима степен процъфтяващите хора откриват щастие, чрез ориентацията към включеност или състоянието, описано като понятието „поток“, явление, изследвано от М. Чиксентмихай, което се свързва в най-голяма степен

с преживяване на щастие. Почти идентични са представените резултати за асоциацията между удовлетвореността от живота и трите подхода към щастие. Можем да заключим, че от представените корелации на удовлетвореността с трите подхода към щастлив, „пълнен“ живот (Peterson, Park, Seligman, 2005) в най-висока степен ангажираността, въввлечеността в определена дейност и преживяване са онези, които водят до усещане за щастие, свързаност и полезност и в най-голяма степен се асоциират с конструкта „Удовлетвореност от живота“. Докато хедонистичния подход, ориентиран към извличане на удоволствие, в най-ниска степен корелира с многодименсионалния конструкт „Удовлетвореност от живота“.

В настоящата дисертация беше направен опит да се открият предикторите на оптимизма, песимизма и цялостната удовлетвореност от живота. Важно е да се отбележи, че в дефинирането и измерването на оптимизма, песимизма, благополучието и удовлетвореността от живота и също изследването на факторите на влияние, предикторите за преживяване на благополучие и щастие, както и видовете ориентации към щастие ясно показват необходимостта от тяхното пълно и адекватно отразяване, обсъждане и оценяване. Дори и независими като детерминанти, всички те действат едновременно и взаимосвързано за постигането на оптимално преживяване и определят същността на мултидименсионалния феномен – удовлетвореност от живота, който формира фундамента на позитивното човешко функциониране.

В качеството на евентуални предиктори на конструкта „Оптимизъм“ бяха изследвани личностните характеристики по модела на „Големите пет“, шестте фактора на психичното благополучие, скалата за процъфтяване, трите ориентации към щастие, както и скалата за доброжелателен стил хумор. Анализите показаха, че тези независими променливи са способни да обяснят в голяма степен вариациите на конструкта „Оптимизъм“. Както се установява от направения регресионен анализ, предиктивните възможности на включените в модел шест компоненти се оказват значими и предвиждат в най-висока степен влиянието на независимите променливи върху това доколко изследваните лица биха били оптимистично настроени. Регресионният модел на конструкта „Оптимизъм“ обяснява 58,5 % от дисперсията ($R^2 = 0,585$).

Можем да заключим, че оптимизмът в настоящото изследване е повлиян в значима степен от шестте независими променливи, които определят щастието –

„Процъфтяване“ и „Хедонистична ориентация“, два от факторите на психичното благополучие – „Личностен растеж“ и „Приемане на себе си“. Интересен факт, който е съществено да отбележим е, че макар и в отрицателна връзка личностната характеристика „Невротизъм“ и фактора „Овластяване на средата“ също се явяват значими предиктори на конструкта „Оптимизъм“.

Песимизмът бива постулиран, като генерализирана тенденция за отклонена оценка на вероятността за настъпване на събития и резултати с негативна валентност (Carver & Scheier, 1985). По отношение на предиктивните възможности на включените в модела независими променливи се оказват значими и в средна степен обясняват вариациите в конструкта „Песимизъм“. Регресионният модел обяснява - 33,1 % от дисперсията процент ($R^2=0,331$). Шест независими променливи, сред които личностните черти „Въображение/Интелект“, „Невротизъм“ и „Съзнателност“, два от факторите на психичното благополучие – „Отношения“ и „Приемане на себе си“, както и „Ориентацията към включеност“. Взаимовръзката на песимизма и личностната характеристика „Въображение/Интелект“ е с отрицателен знак, което може да означава, че колкото хората са с по-високи нива на интелект и развито въображение, толкова по-малко са склонни да проявяват песимизъм и негативни нагласи към бъдещето. Също така по-високите нива на песимизъм се свързват с по-високи предиктивни стойности на личностните черти „Невротизъм“ и „Съзнателност“, което ни кара да предположим, че песимистите по-често проявяват невротизъм, изразявайки се в преживяването на тревожност, гняв и повишен риск от развитие на депресивна патология, както и че песимистичните хора проявяват склонност да бъдат по-организирани, съзнателни, прецизни, стриктни, подредени и следващи правила. Трябва да обърнем внимание на факта, че двата фактора на психичното благополучие – „Отношения“ и „Приемане на себе си“ са слаби предиктори на песимизма, с отрицателен знак, което ни кара да предположим, че хората с песимистични нагласи по-трудно създават и поддържат отношения на близост, емпатия и доверителност с другите и не проявяват толкова голяма загриженост за благосъстоянието на околните, по-неспособни са на съпричастност, привързаност и интимност. За отрицателната взаимовръзка на конструкта „Песимизъм“ и фактора „Приемане на себе си“ можем да обобщим, че хората с по-висока степен на себеприемане, включващо като характеристиките позитивно

отношение към собствената си личност и своето минало, както и приемане на различни аспекти на себе си, са в по-ниска степен склонни да очакват негативни резултати и да бъдат песимистично настроени, по-малко неувверени са и преживяват в по-висока степен психично благополучие. Независимо от слабата предиктивна стойност на независимата променливата „Ориентация към включеност“, можем да предположим, че хората с по-песимистични нагласи са по-склонни да се ориентират към ангажираност с дейности, които изискват вгълбеност и отдаденост, като по този начин се чувстват по-пълноценни и удовлетворени, което може да корелира с явлението „Реалистичен песимизъм“.

Общият извод, който се налага е, че макар различни независими променливи да участват като предиктори на двата конструкта „Оптимизъм“ и „Песимизъм“, оптимизмът, за разлика от песимизма, би могъл да бъде обяснен в много по-голяма степен - 59%. Можем да заключим, че най-силни предиктори на конструкта „Оптимизъм“, които в голяма степен могат да обяснят вариациите му са процъфтяването и двете дименсии на психично благополучие – „Личностен растеж“ и „Приемане на себе си“, а за песимизма с най-силно предиктивно влияние са личностните характеристики – „Невротизъм“, „Съзнателност“, „Въображение/Интелект“, както и „Ориентация към включеност“.

Регресионният анализ на общото удовлетворение от живот показва, че два от всички включени в анализа фактори имат предиктивни възможности и обясняват 60% от дисперсията на конструкта „Удовлетвореност от живота“.

В съвременната психология съществуват множество изследвания, които задават основните параметри на дефинитивната рамка на удовлетвореността от живота (Diener & Scollon, 2014; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Emmons & Diener, 1985; Diener & Seligman, 2004; Kesebir & Diener, 2008). От резултатите на проведения регресионен анализ в настоящото изследване можем да заключим, че конструктът „Удовлетвореност от живота“ е повлиян в значима степен от два предиктора с относително високи стойности, а именно един от аспектите на психичното благополучие „Приемане на себе си“ и променливата „Процъфтяване“, които обясняват 60% от вариациите на удовлетвореността и от своя страна потвърждават силната взаимовръзка на тези два фактора с оценката на общата удовлетвореност от живота. Можем да заключим, че изследваните лица, които имат високи нива на себеприемане, които се харесват,

чувстват се уверени и гледат положително на себе си, в сравнение с околните, се приемат добре такива, каквито са и не са разочаровани от постигнатото в живота, а напротив, имат всички основания да оценяват във висока степен себе си като благополучни и удовлетворени от живота хора. Другият значим предиктор на общата удовлетвореност от живота се явява процъфтяването, което се отнася до психичното благополучие по отношение на екзистенциалните предизвикателства на живота, като преследване на смислени цели, личностно развитие, създаване и поддържане на качествени междуличностни връзки и други, а глобалната удовлетвореност от живота може да бъде дефинирана като глобална преценка за качеството на живота на личността по отношение на избрани от нея критерии (Shin & Jonson, 1978). От резултатите в направения анализ можем да заключим, че именно личностите, които възприемат себе си във висока степен като процъфтяващи и щастливи, са тези, които се оценяват във висока степен, позитивно, и са удовлетворени от всички аспекти на своя живот. Впечатление прави отсъствието на оптимистичните и песимистичните нагласи, личностните характеристики по модела на „Големите пет“, както и на ориентациите към щастие като предиктори. Една от възможните интерпретации за отсъствието на тези фактори при определянето на предикторите на удовлетвореността от живота е, че оптимизма като нагласа, отнасяща се към справянето с предизвикателствата и ориентирана към бъдещето, както личностните черти, а също ориентациите към щастие може да бъдат приети като компоненти, които се съдържат и в двата значими предиктора – „Приемане на себе си“ и „Процъфтяване“ и оттам да участват в общата персонализирана оценъчна структура, която удовлетвореността от живота включва.

Заключение

В изучаването на взаимовръзките между феномените, обект на изследване в настоящата научна разработка, а именно оптимизма, песимизма, преживяването на благополучие и удовлетвореността от живота, в съвременната психологическа наука се очертават няколко различни подхода, които могат да бъдат класифицирани според критериите влагано съдържание и концептуализация на конструктите. Съществуват множество изследвания, които задават основните параметри на дефинитивната рамка на

глобалните нагласи оптимизъм, песимизъм и концептите благополучие и удовлетвореност от живота. Натрупването на голям набор от многодименсиална и разнопосочна информация налага необходимостта от нейната систематизация и е безспорно условие, за да бъдат разкрити начините, по които може да бъде постигнато щастие, както и да бъдат осмислени взаимодействията между оптимизма, песимизма, благополучието и удовлетвореността от живота. Възможно най-точното изследване и измерване ще дефинира в голяма степен и с високо ниво на качество детерминатите, стоящи в основата на различни функционални области на човешкото съществуване, както и тяхното влияние и свързаните с това резултати.

Настоящата дисертация е посветена на изследване на взаимовръзките между оптимистичните и песимистичните нагласи, благополучието, щастие и удовлетвореността от живота. Разширяването на знанията за взаимовръзката между тези феномени е от значение за по-доброто разбиране на дефиниране на основните принципи на позитивното човешко функциониране, а с това и за дефинирането и правилния подбор на подходящи, ефективни адаптивни стратегии и техники за справяне с комплексните предизвикателства на средата, както и множеството стресови фактори, проявяващи се като депресивни състояния, генерализираната тревожност и различните форми на емоционални разстройства, придобили почти епидемичен обхват в нашето съвремие.

След обстоен преглед на теоретичния обзор бяха изведени водещите теоретични концепции и тенденции в разбирането и постулирането на основните конструкти в настоящата научна работа. Резултатите от многогодишната и задълбочена научната изследователска работа и множеството емпирични изследвания, фокусирани върху феномените оптимизъм, песимизъм, благополучие, щастие и удовлетвореност от живота, бяха представени подробно в първата глава на дисертацията, заедно с преглед на емпиричните методи, целящи проверка на теориите.

За целите на количественото изследване беше избрана богата гама от въпросници и тестови скали. Основен беше въпросникът за оптимизма и негативните нагласи, като бяха добавени и въпросникът „Ориентации към щастие“, скалата за измерване на личностни характеристики по модела на „Големите пет“, скалата за процъфтяване,

кратката юношеска версия на въпросника за психично благополучие на К. Риф, въпросник за удовлетворение от живота и скалата за доброжелателен хумор, както и голям набор от демографски данни, включващи най-популярните за научните изследвания характеристики като пол, възраст и семейно положение, така и материалния статус и местоживееене. В настоящото изследване се включиха 442 лица от различни демографски групи. Данните показаха, че предиктори на конструкта „Оптимизъм“, които в значима степен могат да обяснят вариациите му, са скалата „Процъфтяване“ и двете дименсии на психично благополучие – „Личностен растеж“ и „Приемане на себе си“, а за конструкта „Песимизъм“ с най-силно предиктивно влияние са личностните характеристики - „Съзнателност“, „Въображение/Интелект“ и с отрицателен знак „Невротизъм“, а също и ориентацията към включеност. По отношение на предикторите на конструкта „Удовлетвореност от живота“ можем да заключим, че в най-голяма степен е повлиян от два предиктора с относително високи стойности, а именно един от аспектите на психичното благополучие „Приемане на себе си“ и фактора „Процъфтяване“, които обясняват 60% от вариациите на удовлетвореността от живота и потвърждават силната взаимовръзка на тези два фактора с оценката на общата удовлетвореност от живота и преживяно благополучие.

Получените резултати от настоящата научна работа могат да бъдат прилагани в различни сфери на обществената и консултативната практика и широк спектър от образователни и професионални сфери, целящи повишаването на качеството на живот и подобряването на психичния, здравен и социален статус, както на отделния индивид, така и на обществото като цяло.

Ограничения на дисертационния труд и бъдещи насоки за изследвания

При интерпретация на резултатите и извеждането на заключенията от настоящото изследване следва да се имат предвид някои ограничения, част от които могат да бъдат избегнати при моделиране на бъдещи изследвания по темата и в областта като цяло. Налице са ограниченията на изследването, произтичащи от подбора на методите, като това, че проведеното изследване се основава единствено на данните от количествени методи и това дава отпечатък на получените резултати, които следва да

бъдат проверени и детайлизирани в бъдещи изследвания и с допълнителни качествени методики.

Направените в настоящата разработка изводи би следвало да се разглеждат внимателно и да не бъдат генерализирани. Въпреки че бяха получени множество значими резултати, голяма част от връзките на отделните компоненти оптимизма, песимизма и тяхната роля в цялостната удовлетвореност от живота, благополучието и щастието е необходимо бъдещо по-детайлно проучване и анализ за изясняване на предиктивното влияние, което конструктите оптимизъм и песимизъм оказват върху формирането на оценката на удовлетвореността от живота.

Приносни моменти на дисертационния труд

Основният принос на настоящата дисертационна работа е изследването на оптимистичните и песимистичните нагласи и взаимовръзките им с удовлетвореността от живота, благополучието и щастието, с което се допринася за развитието на българската наука със задълбочено проучване върху положителните и отрицателните нагласи в българите и тяхното влияние върху удовлетвореността им от живота.

Направен е детайлен анализ на теоретичните и изследователски традиции в проучването на отделните конструкти, както от страна на дефинитивните подходи, така и методологичните инструменти за тяхното измерване, класификация и взаимодействието им с други свързани фактори, оказващи влияние.

Резултатите от реализираното емпирично проучване обогатяват наличните изследователски постижения, разкривайки допълнителни корелации между оптимистичните и песимистичните нагласи, удовлетвореността от живота и преживяването на щастие и благополучие в български социокултурен контекст.

В този дисертационен труд беше предложен модел за взаимовръзките между нагласите към оптимизъм, песимизъм и общото удовлетворение от живота, преживяно благополучие и щастие, като голяма част от взаимовръзките, включени в модела, показаха статистически значими стойности. Тези модели на взаимодействие осигуряват нов поглед върху изследваните феномени и потенциални възможности за прецизиране на психологическите интервенции.

Резултатите от изследването задълбочават познанията за проучваните конструкти и факторите с потенциален позитивен и негативен ефект, оказващи безспорно влияние върху фундаменталните въпроси, касаещи позитивното функциониране и качеството на личния и социалния живот на българина. Направен е опит за отразяване на настоящото разбиране и визия на хората, за ролята и важността на оптимизма и песимизма в техния живот, като два основни подхода при справянето с неблагоприятните житейски обстоятелства, стреса и болестните физиологични и психични процеси, както и да се направи моментна оценка на разбирането кои са основните компоненти изграждащи благополучието и резултиращи в удовлетвореността от живота. А също и пътищата, по които хората се стремят, постигат и поддържат високи нива на преживяно щастие и процъфтяване.

Публикации по темата на дисертацията

Димитрова А. (2020). Оптимизъм, песимизъм и удовлетвореността от живота. В: Андреева Л. (ред.) Годишник на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ Философски факултет, Психология, том 110.

Димитрова А. (2021). Измерване на оптимизма и благополучието и видове ориентации към щастие. В: Георгиев Л. (ред.) "Творческите предизвикателства на критическата психология II", Университетско издателство "Св. Климент Охридски ".

Публикации по темата на дисертацията

Димитрова А. (2020). Оптимизъм, песимизъм и удовлетвореността от живота. В: Андреева Л. (ред.) Годишник на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ Философски факултет, Психология, том 110.

Димитрова А. (2021). Измерване на оптимизма и благополучието и видове ориентации към щастие. В: Георгиев Л. (ред.) "Творческите предизвикателства на критическата психология II", Университетско издателство "Св. Климент Охридски ".

Публикации извън темата на дисертацията

Зиновиева, И., Гайдажиева, Ц., Димитрова, А., Иванов, С., Каприева, Д., Милушева, Ж. (2018). Преживявания и ориентации към бъдещето при жертви на тормоз във виртуалните социални мрежи, В: Герчева, Г. (ред.) Приложна психология и социална практика, 17-та международна научна конференция, Университетско издателство на Варненския свободен университет, 2018, 493 – 507. ISSN 1314– 0507.

Участие в конференции

Международна научна конференция „Приложната психология: възможности и перспективи“ –29 юни–1 юли 2018 г., Варна, България.

Участие в проекти

Кибертормоз сред българските младежи: разпространеност, последици и възможности за справяне, Договор № 80-10-2/16.04.2018, ФНИ – СУ, април – декември 2018 г.