

**СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА
ПСИХОЛОГИЯ”**

БИЛЯНА ИВАНОВА БЪЗОВСКА

***ПРОМЯНА В НАЧИНА НА ЖИВОТ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ***

**АВТОРЕФЕРАТ
НА
ДИСЕРТАЦИЯ ЗА ПРИСЪЖДАНЕ
НА ОБРАЗОВАТЕЛНА И НАУЧНА СТЕПЕН
„ДОКТОР”**

**СОФИЯ,
2018 г.**

**СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА
ПСИХОЛОГИЯ”**

**„ПРОМЯНА В НАЧИНА НА ЖИВОТ И
БЛАГОПОЛУЧИЕ“**

АВТОРЕФЕРАТ

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

докторант:

Биляна Иванова Бъзовска

научен ръководител:

проф. д.пс.н. Соня Карабельова

София,

2018 г.

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

Дисертацията съдържа:

Обем: 258 страници

Литература:

149 заглавия на английски език,

Таблицы: 80;

Фигури: 20;

Приложение: Инструментариум.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на от часа в залана СУ „Св. Климент Охридски“ на открито заседание на избраното Специализирано научно жури.

Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на СНС по психология, 62 кабинет, южно крило на СУ „Св. Климент Охридски“, както и на сайта на университета www.uni-sofia.bg.

СЪКРАТЕНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

УВОД

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДАУНШИФТИНГА, ЛИЧНОСТНИТЕ АСПИРАЦИИ, ЕКОЛОГИЧНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

1. Обзор на предпоставките за поява на явлението
2. Дауншифтинг
 - 2.1. Възникване на понятието дауншифтинг и проявление
 - 2.2. Основни характеристики на понятието
 - 2.3. Движението за доброволна скромност като основен предшественик на дауншифтинга
 - 2.4. Причини, пречки и трудности за предприемане на промяната
 - 2.5. Да преживееш промяната – етапи на процеса и оценка на последиците
3. Личностни аспирации
4. Екологични нагласи и убеждения
5. Концептуални дефиниции за благополучието

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧНА РАМКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

1. Обосновка на избраните модел
2. Цел, хипотези и задачи на изследването
3. Метод на емпиричното изследване
 - 3.1. Инструментариум
 - 3.2. Изследвани лица

ГЛАВА 3. ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЗАИМОВРЪЗКИТЕ МЕЖДУ ДАУНШИФТИНГ, ЛИЧНОСТНИ АСПИРАЦИИ, ЕКОЛОГИЧНИ УБЕЖДЕНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

1. Дефиниране на причините за предприемане на промяна в начина на живот и начините на нейното реализиране
2. Структурна организация на използваните инструменти
 - 2.1. Ценности на доброволната скромност
 - 2.2. Личностни аспирации

- 2.2.1. Скала за измерване на важността на аспирациите
- 2.2.2. Скалата за измерване на възможността за постигане на поставената цел в бъдеще
- 2.3. Нова екологична парадигма
- 3. Проверка на външната валидност на въпросниците, използвани за първи път българския социо-културен контекст
- 4. Описателни характеристики на използваните инструменти
 - 4.1. Ценности на доброволната скромност
 - 4.2. Личностни аспирации
 - 4.3. Нова екологична парадигма
- 5. Влияние на демографските характеристики върху изследваните феномени
 - 5.1. Вариации при изследваните лица, предприели промяна в начина си на живот
 - 5.2. Вариации при изследваните лица от контролната група
- 6 Медиаторен анализ
 - 6.1. Опосредствано влияние на ценностите, застъпени в доброволната скромност върху благополучието с медиатори личностни аспирации и новата екологична парадигма
 - 6.2. Опосредствано влияние на личностните черти по модела на Големите пет върху благополучието с медиатори личностни аспирации и нова екологична парадигма

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЕ

АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМАТИКАТА

Дисциплината психология на здравето се формира като самостоятелна област в края на XX век. Основно схващане в нейната същност е, че при разбирането на понятията здраве и болест под внимание трябва да бъдат взети както биологичните, така и социалните и психологическите фактори, влияещи върху личността. Конструктът, който представлява основен интерес в изследванията – психичното здраве – представлява процес на оптимално позитивно функциониране и благополучие, който се развива и променя през целия живот.

Преосмислянето на аспекти от настоящата икономическа и кариерна ситуация е особено навременно и необходимо. Всъщност, моментът може да се окаже изключително благоприятен за отдръпване от социално приетите модели за успех и битка за предефиниране на материалистичните ценности. Съвсем естествено е възникването на социални движения, насочени именно към социална еволюция. Хората търсят повече индивидуална свобода, глобални взаимоотношения и просперитет и постигане и поддържане на материална достатъчност, която дава приоритет на развиване на духовните измерения на личността. Подобни феномени в динамиката на обществото предизвикват изследователски интерес, насочен към описване на личностни характеристики, убеждения и нагласи, както и ефектът, който новите ценности имат върху удовлетвореността от различни аспекти на живота и благополучието.

В последните 30 години в хода на развитието на културата на западните страни се наблюдава появата на социални феномени, които целят да поставят под въпрос ценностите на съвременния капиталистично повлиян потребител и ефекта, който упражняват убежденията му върху начина му на живот и околната среда. Едно от тези движения, известно като дауншифтинг придобива все по-голяма популярност не само в академичната сфера, но и сред широката публика. Като естествен отговор на капитализма са множеството трудове, отделящи внимание върху вредното влияние, което той има както върху обществото, така и върху индивида. Съвсем естествена е появата на промяна в начина на живот, която в повечето случаи се противопоставя генерално на доминиращото възприятие на консуматорското общество. Свързаните с

нея социални явления могат да бъдат описани в качеството си на съвременни прояви на постматериализъм и включват трансформация в начина на живот.

ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Концептуалната рамка на дисертационното изследване включва доминиращите идеи в съвременната психология за дефиниране на доброволната промяна в начина на живот, водеща до получаване на по-ниски доходи, или дауншифтинг, личностните аспирации, екологичните убеждения и благополучието. Теоретичният и експериментален фокус е върху изясняване на взаимовръзките между дауншифтинга, ориентацията към вътрешните и външни аспирации, екологичните убеждения и благополучието. В тази насока отправната точка при организацията на дисертационното изследване е идеята, че хората, предприели доброволна промяна в начина си на живот, водеща до по-ниски доходи, освен че ще е свързана с вътрешните личностни аспирации и загриженост за околната среда, ще води и до по-високи нива на благополучие. Въз основа на този интегративен подход към изследваните проблеми, са поставени целта, задачите и организацията на емпиричното изследване.

В теоретичен план, целта на настоящото изследване е да понятието дауншифтинг, както и неговите основни характеристики, причините, довели до желанието за промяна на начина на живот, пречките за нейното реализиране и основните етапи в преживяването на процеса на трансформация. Фокусът на теоретичния подход е поставен върху движението за доброволна скромност, който се възприема като предшественик на дауншифтинга. Под понятието доброволна скромност се разбира социално явление, което обхваща огромно разнообразие и богатство от поведенчески и психологически прояви. Съществуват много и различни ценности, свързани с него. Те, от своя страна, имат специфичен, но и дуалистичен характер, засягащи както глобални, така и личности възприятия, идеалистични, но и практически подбуди и дори проблеми, свързани с организацията на света или собствения дом. Авторът Бърч (Burch, 2000), разработва инструмент, който съдържа четири от основните ценности на материалната скромност. С негова помощ могат да бъдат идентифицирани убеждения и прояви в поведението, които да са в унисон или в разрез с идеите, както на материалната скромност и дауншифтинга, като не нейн естествен резултат. Първата

ценност е свързана с постигането на материална простота в различни аспекти от живота. Тя предполага намерение за намаляване на излишните луксозни вещи и същевременно фокус върху откриване на стойностната красота и радост от живота. Материалната опростеност може да се прояви в консуматорски стилове, които са свързани с личностната преценка за практичността и екологичния отпечатък на закупените стоки. Вторият аспект е свързан с намерението за контрол върху собствените действия и по-малка зависимост от големи, сложни институции. Самоопределеността повлиява цялостната ориентация и човек с подобна ценност може да намери по-добра интеграция и симбиоза в професионалните си занимания. Осведомеността и грижата за състоянието на околната среда е също силно застъпена в движението за доброволна скромност. Подобна ценност признава взаимовръзката и взаимозависимостта между човек и околна среда, насърчава към нейното опазване и към правилното поддържане и управление на естествената природна среда. Четвъртата ценност е свързана с личностното израстване. Главната цел на промяната е човек да се освободи от външни влияния, за да си подсигури пространство, в което да се развива – както психологически, така и духовно. С прехода на значението на професионалната заетост и с преразглеждането на традиционните ценности и цели, все повече хора се насочват към опити да развият самите себе си.

Личностните аспирации и методиките за тяхното изследване са разработени от британските психолози Диси и Райън (Deci & Ryan, 1989) в теорията за самодетерминацията. В своята същност, тя може да бъде разбрана като макротеория за човешката мотивация и фундаментален подход за изучаване на личността и нейното развитие и благополучие. Според теорията, съществуват три основни потребности - автономия, компетентност и свързаност с други хора - като удовлетворяването им е важно условие, което определя психичното благополучие, оптималното функциониране и здравословното развитие на индивида. Личностните аспирации, които се делят на два основни вида, имат пряко отношение към задоволяването на основните психологически потребности. Първата категория пряко отговаря на тяхното удовлетворяване, тъй като включва цели, определени като вътрешни и свързани с личностното израстване, изграждане на близки междуличностни взаимоотношения, загриженост за обществото и желание за поддържане на добро здраве и физическа форма. Изследването на Т. Кейсър и Р. Райън показва, че лицата с подобни цели, изразяват тенденция за по-добър контакт със своята вътрешна природа, по-лесно могат да преживеят чувство за щастието и

благополучие (Kasser & Ryan, 1996). На противоположната страна на аспирационния континуум стоят целите, насочени навън, които отразяват желание за придобиване на материални стимули, социално одобрение и възхищение, тъй като те са свързани с финансовия успех, образа и постигането на известност. Поради природата на тяхното целепоставяне, хората с външни аспирации изпитват по-големи трудности при задоволяване на основни потребности, дефинирани в теорията на самодетерминацията (Kasser & Ryan, 2001). Може да се предположи, че те отразяват чувството на несигурност в личността, което води до въвличане в стресиращи и егоцентрични действия и контролирано поведение (Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Kasser, 1995).

Едни от първите автори, разглеждащи проблема за екологичните нагласи и убеждения са Р. Дънлоп и К. Ван Лиери (Dunlap & Van Liere, 1978). Според тях развитите западни страни се ръководят от антропоцентрична гледна точка за света, според която: хората са висши същества, които превъзхождат природата като цяло; природните ресурси са в своето изобилие и няма причина за тяхното опазване; хората, притежавайки развита култура и технологии, са способни да приспособят природата спрямо техния вид, вместо те да се адаптират към околната среда; социалните науки определят хората като освободени от екологични ограничения. Подобен мироглед се отразява в оформянето на парадигмата на социалната доминантност, която се ръководи от убеждения и ценности, свързани с неограничени ресурси за консумация, непрекъснат напредък и необходимост от растеж. Спрямо него, справянето с проблеми от различно естество е възложено на възможностите на науката и технологиите (Dunlap & York, 2008). Нарастващата чувствителност и ангажираност с кризата в околната среда бележи зараждането и преминаването към друга гледна точка, наречена нова екологична парадигма. Тя е насочена към възприемането на природата като изключително ценна, възпитава състрадание към другите природни видове, различни народи и поколения, набляга на внимателното планиране на действия, които да избегнат рисковани резултати, свързани със състоянието на природата и призовава към ограничение на комическия растеж и индустриално развитие. Тя се ръководи от общество, което разчита на сътрудничество, откритост и ангажираност и работи за постигане на добро планиране и дълготраен резултат в полза на природата и човечеството (Dunlap & York, 2008). Изследването на нагласите и убежденията са насочени към по-диференцирана концептуализация за тяхното формиране. нарастващия брой статии и проучвания, посветени на проблема, в литературата се

наблюдава липса на яснота по отношение на изследваните конструкции. Най-широко използваните термини са екологична нагласа, загриженост за околната среда и екологичен мироглед или гледна точка (Dunlap & Jones, 2002a, 2002b; Fransson & Gärling, 1999; Schultz & Zelezny, 2003). С цел по-доброто разбиране на понятията, те ще бъдат разграничени. Загрижеността за околната среда (environmental concern) се отнася до афекта, свързан с проблемите на околната среда. Терминът екологична нагласа или убеждение се отнася до система от убеждения, афекти и поведенчески намерения, които човек отнася към действия и проблеми, свързани със състоянието на природата. Следователно, загрижеността е един от аспектите на екологичната нагласа (Dunlap & Van Liere, 1978; Dunlap, Van Liere, Mertig, & Jones, 2000).

Базисна теоретична рамка за организация на емпиричното изследване е предположение за връзка между ценностите на доброволната скромност (Burch, 2000; Brown & Kasser, 2005) личностните аспирации (Brdar, Rijavec & Miljković, 2005; Kasser & Ryan, 1996), екологичните убеждения (Hurst, Dittmar, Bond & Kasser, 2013; Iwata, 2001, Pluta, 2012) и благополучието. Изследванията на промяната в начина на живот показват повишени нива на субективно благополучие и загриженост за околната среда. Допълнително, вътрешните личностни аспирации предполагат отсъствие на материална насоченост и високи нива на благополучие. От трета страна, природосъобразното поведение и връзката с природата също има пряко отношение към чувството за щастие. Тези акценти предпоставят изкрystalизирането на основното ни тезисно допускане, че между ценностите на доброволната скромност, вътрешните личностни аспирации и екологичните убеждения ще съществува връзка, като всички те ще се влияят положително върху благополучието. Теоретичните и инструментални модели на благополучието, включени в изследването са: удовлетвореност от живота, позитивен и негативен афект и евдемично благополучие. Теоретичния модел е обогатен и с допускането на съществуващи ефекти на личностните характеристики върху аспирациите и екологичните убеждения, като те са изследвани в двете групи респонденти - тези, предприели промяна в начина си на живот и останалите изследвани лица от извадката.

Дизайнът на изследването е организиран в съответствие с представената теоретична постановка, като са използвани различни инструменти за измерване на представените конструкции.

За реализиране на целите и задачите на дисертационния труд е осъществена адаптация за българската социо-културна среда на използваните въпросници за измерване на: ценностите на доброволната скромност по преработената версия на Бърт, личностните аспирации на Касер и Раян и новата екологична парадигма на Дънлоп, Ван Лиъри, Мертиг и Джоунс. Използвани са и въпросници, адаптирани за български условия.

В приложно-практически план, резултатите от проведеното изследване са ориентирани към по-задълбочено разбиране на социалното явление дауншифтинг, което да даде възможност за разбиране на психологическите характеристики на хората, готови да предприемат промяна в начина си на живот, която да доведе до по-ниски доходи. Очакваме, че интегрирането на направените изводи може да бъде полезно за практиката на консултантите при работа с хора с изразена потребност от лична свобода и насоченост към алтернативен начин на професионална реализация и живот.

СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Дисертацията е структурирана в увод, три глави и заключение. В приложение са представени използваните и адаптирани за българския социокултурен контекст въпросници. В **първа глава** са представени основните теоретичните подходи към изследването на явлението дауншифтинг, личностните аспирации, екологичните нагласи и благополучието. Тя започва с кратък обзор на промените в обществото, погледнато от гледна точка на капитализма и консуматорството. Направен е анализ, свързан с появата и значението на понятието. Разграничени са различни характеристики на понятието, категоризирани на база на литературата, посветена на изследвания феномен. Отделено е специално внимание на движението за доброволна скромност като предшественик на дауншифтинга. Включена е методиката, измерваща конкретни поведенчески прояви и начин на живот, произтичащи от ценностите, застъпени в идеята за скромността на всекидневието, а именно самодостатъчност, личностно израстване, загриженост за околната среда и доброволно опростяване. Този инструмент се смята за ключов при изследването на явлението дауншифтинг, тъй като в него са заложили ценностни модели, които могат да доведат до негови прояви. Критерият, според които изследваните лица се дефинират като дауншифтьри, е положителният отговор на въпрос, засягащ техния отказ от професионално развитие, задължително довел до получаването на по-ниски доходи. Като цяло,

изследователският интерес е насочен към всички хора, предпочели подобна алтернатива в развитието на житейския аспект, свързан с работата. Този подход се различава от първоначалната дефиниция за дауншифтинга, където в определението са включени единствено проспериращи професионалисти, отказващи се от постове на ръководни позиции. Въпреки това, подобен способ на изследване може да доведе до разширяване на границите на изследваното понятие и до разбиране на мотивационните сили, подтикнали към развитието му в различни социални класи. Направен е опит за определяне на причините, довели до избора и реализиране на доброволната промяна. Установено е, че вътрешната потребност от автономност и прекарване на повече време със семейството са основни движещи сили. Обърнато е внимание и на евентуалните пречки, които биха оказали натиск върху личността, като те са свързани най-вече с конфликт с кариерния селф, придобивките на социалния статус и задължителното преминаване в по-ниска икономическа класа. Подробно са описани етапите, през които преминава личността при осъществяването на дауншифтинга. Теоретичната част приключва с подробното описание на две от основните емпирични изследвания в областта.

Следващото понятие, разгледано в първа глава, са личностните аспирации. Теоретичният подход започва с дефинирането на основни понятия на теорията на самодетерминацията, като естествено се стига до подтеорията за съдържанието на целите, която е пряко свързана с личностните стремежи. Направено е разграничение между седемте вида личностни аспирации, разпределени в две основни групи - вътрешни и външни. Отделено е специално внимание на условията за израстване в детството и влиянието на семейната среда върху формирането на двата вида стремежи. Представени са резултати от крос-културни изследвания с цел установяване на валидността на конструкта в различен социокултурен контекст. Представени са резултати от проучвания, проведени в страни в процес на преход, за да се разбере напълно влиянието им в условия близки до българската икономическа обстановка. Направена е връзка между удовлетворяването на основните психологични потребности, аспирациите и благополучието.

В трета част на първа глава е представена актуалността на проблема, свързан с опазването на околната среда. Като негово естествено следствие са описани различни теоретични модели. Отделено е специално внимание на дефинирането на екологичните нагласи, като са засегнати някои от най-разпространените подходи за тяхното

съдържание на базата на егоистичните, алтруистичните и биосферичните типове ценности. Фокусът е насочен и към природозащитното поведение, като е направен разбор на неговите видове и най-често използваните теории за неговото изследване. Проведен е разбор на личностните и социалните фактори, които оказват влияние върху нивата на екологичната загриженост и поведение. Той включва преживяванията в детска възраст, нивото на образование и информираност, личностните черти, ценностите, възрастта и пола. Отделено е внимание и на потребителското поведение като израз на загрижеността за околната среда с цел обвързване на понятията за материална скромност и екологични убеждения.

В последната част от първа глава са представени основните концептуални дефиниции за благополучието. Представени са основните позиции на хедонистичната и евдемонистичната гледни точки относно природата на конструкта. Фокусът е насочен и към факторите, които влияят върху благополучието. По-конкретно, обърнато е внимание на личностните характеристики и индивидуалните различия, различния спектър на емоционални преживявания, значението на поддържането на добър физически тонус, социалната класа и финансовото състояние, привързаността и приятелските отношения с околните и процесите на съзряване и остаряване. Като последна стъпка е направена връзка между останалите конструкти, разгледани в теоретичната рамка и благополучието.

Втора глава от дисертацията представя теоретичната рамка на изследването, като последователно се обосновават избраните теоретични модели. Ценностите на доброволната скромност, личностните аспирации и възгледите, заложили в новата екологична парадигма се обвързват с различни аспекти на благополучието и личностните черти. Изследването на явлението дауншифтинг се извършва на две нива. От една страна се изследват ценностите застъпени в материалната скромност - явление, което се смята за негов предшественик. От друга страна се установяват основните причини и начини за реализиране на промяната. Необходимо е да се спомене, че лицата са определяни като фауншифтери на базата на положителен отговор на въпрос, който отчета доброволната промяна в начина на живот, която води до съзнателно намаляване на дохода. Личностните аспирации се изследват спрямо концепцията на теорията на самодетерминацията, като за основа се използват открития в мащабните изследвания на Раян и Диси (Ryan & Deci, 1996). Екологичните нагласи са представени през гледните точки на новата екологична парадигма (Dunlap, Van Liere, Mertign & Jones, 2000). За

проверка на влиянието на личностните черти е използван модела за "Големите пет" (Rammstedt & John, 2007). Използвани са различни аспекти на субективното и евдемоничното благополучие. Втора глава завършва с излагане на целта, хипотезите и задачите на изследването, последвани от представянето на използваните инструменти и характеристиките на извадката.

Трета глава на дисертацията представя резултатите от емпиричното изследване на взаимовръзките между ценностите на доброволната скромност, личностните аспирации, екологичните нагласи и убеждения и благополучието. Първо са изложени обобщени резултати на проведените факторни анализи от пилотното изследване, след което са описани и анализирани резултатите от същинското изследване. Проверена е структурната организация на използваните инструменти за приложимостта им в български условия. Проверена е външната валидност на скалите посредством корелационни анализи със стандартизирани инструменти. След това са описани резултатите от диференциращата роля на демографските фактори. Накрая са проведени редица медиаторни анализи, които дават база за сравнение между двете групи изследвани лица - тези, предприели доброволна промяна в начина си на живот и останалите изследвани лица в извадката.

В заключение са представени основните изводи от проведеното емпирично изследване ценностите на материалната скромност и връзката им с личностните аспирации и екологичните убеждения и взаимовръзките им с благополучието.

Постановка и организация на емпиричното изследване

Настоящото изследване анализира и систематизира теоретичните подходи, свързани с дауншифтинга и неговата връзка с вътрешните и външните аспирации и екологичните убеждения и нагласа. Стремехът е да се определи степента на проявление на това явление, както и причините, довели до желанието за промяна в начина на живот, свързана със съзнателно редуциране на доходите. Темата за дауншифтинга и неговата пряка връзка с консуматорството, съдържанието на поставените вътрешни аспирации (личностно развитие, общностно чувство, афилиация и поддържане на добро физическо здраве) и начина на тяхното постигане, както и природосъобразните нагласи и поведение, се преплитат на базата на общо отричане на материалните ценности, от една страна, и от взаимодействието на тези конструкти с благополучието, от друга. Какво мотивира хората да трансформират професионалната

си заетост така, че те да започнат да получават по-ниски доходи, е основен изследователски въпрос.

На фигура 1 е представена теоретичната рамка, заимствана от няколко предходни изследвания по темата, като в нея са включени конструкти, чиято връзка не е изследвана с доброволния начин на живот към настоящия момент.



Фигура 1. Теоретична рамка на взаимовръзката между изследваните зависимости

Въз основа на осъществената теоретична систематизация на предполагаемата връзка между изследваните конструкти, е формулирана основната цел на дисертационното изследване, неговите хипотези и задачи.

Цел, хипотези и задачи на изследването

Целта на настоящото изследване е да се проследи наличието на връзка и степента на взаимодействие между дауншифтинга като начин на живот, различните личностни аспирации, водещите екологични убеждения и два аспекта на благополучието.

Основната хипотеза е изградена върху изложената теоретична рамка, според която се установяват различни форми на взаимодействие между изследваните конструкти на база на техните разнообразни форми на проявление. В частност, утвърдено е влиянието на личностните аспирации и екологичните убеждения върху благополучието. Водещ изследователски интерес е да се проследи наличието и природата на тези връзки от гледна точка на проявите на дауншифтинга и заложените ценности в идеологията, породила неговото зараждане. В този смисъл, допускаме наличието на взаимовръзка както между ориентациите към по-скромнен начин на живот (дауншифтинг), личностните аспирации и убежденията за природосъобразно поведение, така и между аспектите на благополучието.

На базата на основната хипотеза са изградени подхипотези:

Подхипотеза 1: Очакваме потвърждение на факторната структура на използваните скали и въпросници в българския социо-културен контекст.

Подхипотеза 2: Предполагаме, че при изследваните лица, характеризирани като дауншифтъри ще се проявяват тенденции за по-силна изява на ценностите, застъпени в доброволната скромност, вътрешните аспирации и екологосъобразното поведение, което ще доведе до по-силно преживяване на благополучие.

Подхипотеза 3: Очакваме, че ценностите на материалната скромност ще бъдат свързани с благополучието, отново опосредствани от вътрешните личностни аспирации и екологичните убеждения.

Подхипотеза 4: Допускаме, че личностните черти по модела на Големите пет ще имат положителен ефект върху благополучието, но опосредствани от вътрешните личностни аспирации и екологичните убеждения.

Подхипотеза 5: Предполагаме, че възрастта и образованието ще диференцират значимо ценностите на материалната скромност, личностните аспирации и убежденията за природосъобразно поведение и благополучието.

Подхипотеза 6: Допускаме, че ще се открият значими различия в ценностите на доброволната скромност, личностните аспирации и екологичните убеждения между

лицата, определени като дауншифтър и участниците в изследването от контролната група.

За проверка на изходната хипотеза и изведените подхипотези са поставени за решаване следните задачи:

1. Да се провери структурната организация на въпросниците, използвани за първи път в български социокултурен контекст.
2. Да се установи взаимовръзката между ценностите на материалната скромност, личностните аспирации, екологичното поведение и благополучието като се сравнят показателите при лицата, определени като дауншифтър и тези от контролната група.
3. Да се проследи ефекта на личностните черти върху благополучието чрез опосредстващата роля на вътрешните личностни аспирации и екологичните убеждения.
4. Да се провери връзката между ценностите на материалната скромност и благополучието, отново чрез опосредстващата роля на вътрешните личностни аспирации и екологичните убеждения.
5. Да се установи има ли значим ефект на демографските фактори възраст и образование върху ценностите на материалната скромност, личностните аспирации, убежденията за природосъобразно поведение и благополучието при двете групи изследвани лица.
6. Да се провери открояват ли се значими различия в ценностите на доброволната скромност, личностните аспирации и екологичните убеждения между лицата, определени като дауншифтър и участниците в изследването от контролната група.

Метод на емпиричното изследване

За изследване на поставените задачи, издигнатите цел и хипотези, е използвана батерия от въпросници, които са описани по-долу. Изследването се състои в администриране на въпросниците на хора с различен социално-икономически статус и възраст, които са дали съгласието си да участват. Преобладаващите респонденти в пилотното изследване са студенти. Въпросниците са попълвани на хартиен носител, изпращани са по имейл или чрез линк в платформата Google Forms и са попълвани на компютър.

Инструментариум

Скала, измерваща проявите на доброволната скромност (Voluntary Simplicity Scale). За целите на настоящото изследване е използвана преработена версия, изготвена от Бернхарт Рейндж (Range, 2002) на базата на въпросника, оригинално създаден от О. Ивата (Iwata, 1997). Към него са добавени айтеми, които описват честотата на екологично поведение и ценности, нагласи и поведения, свързани с идеологията на доброволната скромност. Проведена е реорганизация на някои от айтемите и смислова промяна на други за постигане на по-голяма яснота, както и премахване на твърдения с ниска надеждност. Инструментът притежава факторна структура, измерваща: проявите на скромен начин на живот; екологично насочено поведение; ценностните дименсии на изследвания конструкт, свързани с материалната скромност, самодетерминацията, личностното израстване и грижа за околната среда. Използваната скала за отговор е разширена от 1 („Изобщо не съм съгласен“) до 7 („Напълно съм съгласен“). Проведени са два независими прави и обратни превода върху скалата, съдържаща 42 айтема. Те са подложени на експертна оценка, въз основа на която е изготвен окончателен вариант на инструмента.

В своето изследване, Бернхарт Рейндж провежда факторен анализ, в който се открояват същите четири фактора от оригиналния въпросник, а надеждността на цялата скала е с високи параметри ($\alpha=0.73$). Факторът „Личностно израстване“ е съставен от четиринадесет айтема с номера 2, 3, 6, 12, 15, 16, 23, 25, 29, 31, 34, 38, 40 и 42 и има най-висока надеждност в сравнение с останалите дименсии ($\alpha=0.83$), като айтемите, включени в него се отличават със структурна и смислова свързаност. Вторият фактор носи наименованието „Екологична осъзнатост“ ($\alpha=0.78$) и съдържа девет твърдения – 1, 5, 11, 13, 17, 20, 21, 28, 31, които засягат поведение, насочено към опазването на ресурсите на околната среда и желание за запазване на нейната автентичност и чистота. Дименсията „Самоопределеност“ ($\alpha=0.77$) включва айтеми (9, 14, 27, 33, 36 и 39), показващи личната насоченост към независимост, контрол над живота и самодостатъчност. Наблюдава се известно припокриване между тези термини, което води до необходимост на бъдещо адаптиране на айтемите. Последната подскала, наименувана „Материална скромност“ ($\alpha=0.77$) смислово представя редуцирана форма на потребление, насочена към продукти с прости функции.

Индекс на аспирациите на Т. Касер и Р. Райън (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Инструментът е разработен с цел измерване на важността на вътрешните (самоприемане, афилиация и включеност в общността) и на външните аспирации

(финансов успех, популярност, имидж) в живота на човека. Направен е опит за адаптация на скалата при спазване на установените процедури за извършване на независим прав и обратен превод, както и за редакция на айтемите на български език. Участниците използват 5-степенна скала за отговори от Ликертов тип. Въпросникът съдържа две подскали, като в първата лицата са помолени да аранжират важността на изброените цели, а във втората да оценят вероятността за тяхната реализация в бъдеще. Така, всяка подскала съдържа общо седем категории аспирации, с пет специфични айтема, описващи тяхната същност. В изследване на П. Шмък, Т. Касер и Р. Райън, в проведеният анализ с предварително зададена екстракция на два фактора, вътрешните аспирации участват в изграждането на първата дименсия, като всеки подфактор притежава добра надеждност (себевъзприемане $\alpha=0.7$; афилиация $\alpha=0.73$; общностно чувство $\alpha=0.7$) (Schmuck, Kasser & Ryan, 1999). Външните аспирации влизат в съдържанието на втория фактор, като те също притежават високи стойности на надеждност (външен вид $\alpha=0.85$; финансов успех $\alpha=0.75$, социално признание $\alpha=0.81$). Подобни са и резултатите при измерване на фактурната структура и надеждността на поскалата за реализиране на целта в бъдеще.

Нова екологична парадигма, разработена от Р. Дънлоп и колеги (New Ecological Paradigm, Dunlap, et al., 2000). Тази скала е ревизирана и подобрена версия на въпросник, създаден от Р. Дънлоп и К. Ван Лиъри през 1978 г. (New Environmental Paradigm, Dunlap & Van Liere, 1978) наложила се като един от основните инструменти за изследване на екологичните нагласи и убеждения. Авторите смятат, че новата версия е по-структурно балансирана и психометрично издържана. В нея са очертани пет ключови аспекта на екологичната гледна точка за света, а именно: реалните ресурси ограничения за индустриален растеж (айтеми 1, 6, и 11); анти-антропоцентризъм (айтеми 2, 7 и 12); крехкият баланс в природата (айтеми 3, 8, и 13); отхвърляне на идеята за превъзходството на човешкия вид над останалите същества (айтеми 4, 9 и 14); реалната възможност за екологична криза (айтеми 5, 10 и 15). Ревизираната скала съдържа 15 твърдения, разпределени в две основни групи. Изследваните лица отговарят по 5-степенна скала от Ликъртов тип. В изследването, проведено с цел валидизиране на новия инструмент, корелацията на айтемите варира между $R=0.33$ и $R=0.62$, а надеждността ѝ е висока ($\alpha=0.83$). При проведения факторен анализ се очертават четири дименсии без ясно разграничение на описаните аспекти. Поради тази причина, авторите препоръчват скалата да се възприема като еднодименсиална.

Скала за удовлетвореност от живота на У. Павот и Е. Динър (Pavot & Diener, 1993). Инструмент за измерване на когнитивния компонент на субективното психично благополучие като глобална оценка на живота. Състои се от 5 айтема, отразяващи удовлетвореността от начина, по който човек живее живота си, и от това, какъв е. В настоящото изследване е използвана пет-степенна Ликъртова скала, която варира от „1 – изобщо не съм съгласен” до „5 – напълно съм съгласен”. Използвана е стандартизирания за български условия вариант на въпросника (Силгиджиян, Х., Карабельова, С., Занкова, Е., 2008). В настоящото изследване скалата демонстрира много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,804$) и корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,386$ до $R=0,762$.

Въпросник за евидемичното благополучие, разработена от Уотърман и колеги (Waterman et al., 2010). Включва 21 твърдения, които формират един фактор. За оценка на съгласие или несъгласие с айтемите е приложена пет-степенна Ликъртова скала, варираща от „1 – изобщо не съм съгласен” до „5 – напълно съм съгласен”. Целта на инструмента е изследване както на субективни елементи на благополучието, свързани с преживяване на себеизразяване, породено от успех в изпълняване на личния потенциал, така и на обективни аспекти, засягащи постигането на значими цели, свързани с осъзнаване и развиване на силните страни на човека и използването им за намиране на смисъл и посока на живота му. При извършена проверка на надеждността на скалата, се отчита високи стойности на вътрешна консистентност ($\alpha=0,851$) и корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,143$ до $R=0,622$.

Въпросник за измерване на личностните черти (BFI-10) по модела „Големите пет”, на Рамстед и Джон (Rammstedt & John, 2007). Той се състои от 10 айтема и представлява съкратена версия на въпросника на BFI-44 (John & Srivastava, 1999). Всеки от петте фактора – „Невротизъм” (твърдения 4 и 9), „Екстраверсия” (твърдения 1 и 6), „Сътрудничество” (твърдения 2 и 7), „Добросъвестност” (твърдения 3 и 8) и „Откритост към нов опит” (твърдения 5 и 10), се измерва с два айтема, един от които е с позитивен смисъл и един с негативен, т.е. реверсивен. Скалата за оценка е пет-степенна, от Ликъртов тип, която се изменя от „1 – изобщо не се отнася до мен” до „5 – напълно се отнася до мен”.

Скала за оценка на позитивния и негативния афект (PANAS) (Andrews & Robinson, 1991), при която изследваното лице трябва да оцени колко често през

последния месец се е чувствало по определен начин по скала от 1 = „Нито веднъж” до 5 = „През цялото време”. Пример за едно от 6-те негативно формулирани твърдения е „Толкова тъжен, че нищо не може да ме развесели”, за позитивно формулирано – „Изпълнен с живот”. Шестте негативно формулирани айтема измерват честотата на негативния афект, а шестте позитивни – честотата на позитивния афект. Позитивно формулирани са твърденията с № 2, 4, 6, 8, 10 и 12, а негативно формулираните айтеми са съответно - № 1, 3, 5, 7, 9, 11. Афективният баланс се изчислява като сумата от позитивния и негативния афект.

В края на анкетната бланка е включен въпрос, който е насочен към доброволната промяна в начина на живот, довела до получаването на по-ниски доходи. Единствено след положителен отговор на запитването, изследваните лица попълват останалите осем въпроса, които целят получаване на по-голяма информация относно начина на реализиране на решението и причините, подбудили неговото зараждане. С помощта на линейно представени модули, включващи числата от 0 до 10, участниците могат да посочат величината на кариерната си промяна, социалния си статус преди или след нея, както и усещането за адаптационна трудност на самата личност и нейните близки. Въпросите са заимствани от проведени вече мащабни изследвания по темата дауншифтинг (Chhetri et al., 2009; Tan, 2000).

Изследвани лица

В изследването взимат участие 304 души. След въвеждането на данните от тях са изключени 25 лица, при които голяма част от позициите в он-лайн варианта на батерията от въпросниците не са въведени. Премахнати са и отговорите на 14 изследвани лица, тъй като са на възраст под 21 години. След направените редукции, общият брой на участниците в изследването е 265 човека. Те са на възраст между 23 и 61 години ($X=36,1$; $SD=7,6$). За целите на анализите те са разпределени в две групи до 35 год. включително (52,5%) и над 35 годишна възраст (47,5%). Участниците са 71,7% ($n=190$) жени и 27,9% ($n=74$) мъже. Спрямо своето семейно положение те са разпределени в две групи, в зависимост в това дали са необвързани (39,6%) или обвързани (60,4%), като във втората група попадат и хората, които живеят с партньор на семейни начала. По отношение на местоживеенето изследваните лица са разпределени в три категории - село и малък град (20,4%), малък град (23,8%) и София (55,8%). Въпреки несъразмерното разпределение на участниците в тези групи, смятаме, че ще бъдат открити статистически значими различия между представителите на

различните населени места. По показателя образование, лицата са разделени в два сегмента - респонденти със завършено основно, средно и средно-специално и образование (18,9%) и двете степени на висше образование - бакалавърска и магистърска степен (81,1%).

Разпределението по изброените демографски данни спрямо лицата, определени като дауншифтьри (n=142) и тези от контролната група (n=123) са представени в таблица 1.

Таблица 1. Демографски характеристики на дауншифтьри и контролна група

ДАУНШИФТЪРИ	Признак	Група	N	%	КОНТРОЛНА ГРУПА	Признак	Група	N	%
	Пол	Мъж	41	28,9		Пол	Мъж	33	26,8
	Жена	101	71,1		Жена	89	72,4		
Възраст	До 35 год. вкл.	77	54,2	Възраст	До 35 год. вкл.	62	50,4		
	Над 35 год.	65	45,8		Над 35 год.	61	49,6		
Семейно положение	Необвързани	57	40,1	Семейно положение	Необвързани	48	39		
	Обвързани	85	59,9		Обвързани	75	61		
Образование	Средно	29	20,4	Образование	Средно	21	17,1		
	Висше	113	79,6		Висше	102	82,9		
Местоживеене	Село и малък град	27	19	Местоживеене	Село и малък град	27	22		
	Голям град	29	20,4		Голям град	34	27,6		
	София	86	60,6		София	62	50,4		

Поставените в изследването цели и задачи, както и характерът на предполагаемите зависимости между изследваните конструкти, определят средствата, които са използвани при обработката на получените тестови резултати. Методите включват честотно разпределение, дисперсионен, корелационен и медиаторен анализи, както и факторни анализи и анализи за надежност. За практическото изчисляване на резултатите е използван статистически софтуерен пакет SPSS 19.0. Получените резултати са представени във вид на таблици и графики.

Дефиниране на причините за предприемане на промяна в начина на живот и начините на нейното реализиране

Изследователският интерес е насочен и към дефинирането на методите за реализиране на решението за доброволното намаляване на дохода и причините за неговото пораждање. На изследваните лица е предоставена възможността да изберат едно от предложените общо четири действия, свързани с професионалния живот, които могат да доведат до по-ниско парично възнаграждение. Като най-честа практика за реализиране на промяната лицата посочват напускане на платената работа, следвана от смяна на професията, намаляване на работното време и смяна на работата с по-нископлатена. При анализа на мотивите, довели до промяната в начина на живот, участниците посочват шест различни причини, свързани както със социални, така и с личностни фактори. Постигането на повече контрол и личностно удовлетворение е най-често посочваната причина, заедно със стремежа за по-балансиран начин на живот. Тези два мотива отразява потребността от по-голяма автономия, свобода и разнообразни форми на развитие. Подобна причина често може да бъде свързана и с несъответствие между ценностите на личността и организацията. Особеностите на извадката определят и честотата на посочване на третата причина, а именно „Прекарване на повече време със семейството“. Този резултат следва логично както от преобладаването на участници от женски пол, така и от тяхното семейно положение. Желанието за поддържане на нематериалистичен начин на живот е причината довела до промяната при тринадесет от изследваните дауншифтьри. На последно място е посочена причината „Желанието за придържане към по-здравословен начин на живот“.

Структурна организация на използваните за първи път в български условия въпросници

Доброволна скромност

Проведен е конфирматорен факторен анализ по метода на главните компоненти. Предварително е зададен броя на факторите, като се очаква те да отразяват четирите основни ценности, заложи в тази идеология. Използвана е варимакс ротация на интеркорелациите и критерият за интерпретация на факторни тегла е наличието на стойност по-голяма от 0,30. Общият дял на обяснена вариация при четирифакторното решение е 45,86%, което показва добра вътрешна валидност. Първият фактор обяснява най-голяма част от вариацията – 27,51%, вторият – 7,66%, третият – 5,88%, а четвъртият – 4,82%.

Първия фактор е с много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,881$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,449$ до $R=0,670$. Този фактор

може да бъде наречен „Екологична осъзнатост и материална опростеност“, изхождайки от изразеното природосъобразни поведение, комбинирано със съзнателен опит за материална опростеност, която се възприема като по-добра алтернатива на ежедневието.

Втори фактор обединява айтеми от две скали, присъстващи в оригиналния въпросник. От една страна, в него се съдържат твърдения, отразяващи личностното усъвършенстване, а от друга страна – степента, до която личността разчита единствено на себе си, не се влияе от общоприетото мнение и поема контрол върху собствения си живот. Тази скала също има много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,865$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,376$ до $R=0,700$. Въз основа на комбинацията между твърдения от два от факторите в оригиналния въпросник, той може да се нарече „Израстване и самодетерминация“.

Третият фактор отразява желанието на личността да поддържа близки взаимоотношение със семейство и приятели и да се интересува от проблемите, засягащи общността. Вътрешната консистентност на скалата е висока ($\alpha=0,793$), като корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,310$ до $R=0,625$. Въз основа на съдържанието на айтемите, отразяващи подхранването и поддържането на добри взаимоотношения с хората от най-близкото обкръжение, този фактор може да се нарече „Загриженост за семейството и общността“.

Четвъртият фактор обединява айтеми (4, 10, 14, 19, 35 и 41), чието смислово значение изразява специфичното потребителско поведение, свързано с подбиране на продукти с прости функции и внимателно планиране и обмисляне на покупката. Скалата притежава умерен коефициент на надеждност ($\alpha=0,546$), а корелацията на всеки айтем със цялата скала варира от $R=0,167$ до $R=0,459$. На база на характерното съдържанието на твърденията в нея, тя може да бъде наречена „Скромно потребителско поведение“. В таблица 5 са представени резултатите от факторния анализ.

Може да се заключи, че в българския социо-културен контекст не се потвърждава факторната структура на въпросника, дори при предварителното задаване на броя на факторите. Първият фактор обединява две от дименсиите на оригиналната скала, като в него са включени твърдения, отразяващи екологичната осъзнатост и желанието за опростяване на аспекти от ежедневието. Вторият фактор смислово комбинира твърдения, свързани с личностното израстване и нейното самоопределение. Той също включва айтеми, които в оригиналния въпросник принадлежат към два

фактора (лично изграждане и самоидентификация). В трети фактор са филтрирани единствено твърдения, които са свързани с прекия и индиректен контакт на личността със значимите други и общността, които са част от дименсията лично развитие в оригиналната скала. Четвъртият фактор съдържа айтеми, които са свързани с предпочитанията към продуктите спряно тяхната функционалност и маркират характерно потребителско поведение. Те, от своя страна са част от дименсията материална скромност на оригиналния въпросник. Първите три фактора са с висока вътрешна надеждност, а при четвъртият тя е умерена, въпреки че твърденията са с добра смислова структура.

Таблица 2. Ротирана факторна матрица на въпросник, а измерващ ценностите на материалната скромност

Твърдение №	Фактор			
	1	2	3	4
13. Взимам под внимание въздействието върху околната среда, винаги когато планирам своите дейности.	0,674			
26. Продуктите, създадени за да бъдат удобни, разглеждат хората.	0,620			
18. Съзнателно се опитвам да опростя живота си.	0,612			
17. Опитвам се да купувам продукти, които могат да бъдат рециклирани.	0,591			
21. Винаги разделям това, което може да се рециклира, от останалия боклук.	0,578			
30. Съзнателно се опитвам да намаля броя на материалните неща, които притежавам.	0,577			
24. Предпочитам продукти с прости функции пред такива със сложни функции.	0,571			
7. Опитвам се да живея скромно.	0,567			
1. Винаги когато е възможно, вървя пеша или карам колело вместо да използвам кола.	0,563			
32. Когато пазарувам, търся продукти, които имат по-малко опаковки.	0,515			
22. Правя покупка само след сериозно обмисляне дали реално се нуждая от продукта.	0,486			0,302
37. Сложните функции на продуктите са излишни.	0,484			
5. Съзнателно се опитвам да не правя боклук.	0,420			
11. Разстройвам се, когато видя полезни вещи, изхвърлени на боклука	0,378			
20. Винаги когато е възможно, се опитвам да пестя електричество.	0,339			
28. Винаги когато е възможно, се опитвам да пестя вода.	0,333			
38. За мен е важно да развивам потенциала си		0,775		
33. Опитвам се да разчитам на себе си доколкото е възможно.		0,737		
40. Обичам да се отдавам на размишления.		0,678		
27. Сам(а) взимам решения.		0,676		
15. Загрижен съм за личностното ми развитие.		0,657		
29. Обичам да провокирам интелектуалните си способности.		0,647		
9. Взимам решения без да следвам посоката на тълпата.		0,508		
36. Когато нещо в дома ми се повреди, се опитвам да го поправа сам/а, преди да се обадя на човек от сервиз.		0,498		

42. Опитвам се да водя физически активен начин на живот.		0,457		
25. Да бъдеш със здрав ум и дух е най-важното нещо.		0,428		
2. Заниманията, които най-много ми доставят удоволствие, са тези, които ми позволяват да бъда креативен.		0,417		
16. Предпочитам да съм здрав, отколкото да съм богат.		0,392		
8. Чувствам, че управлявам живота си.		0,334		
23. Старая се да подхранвам и заздравявам връзките с моето семейство.			0,679	
6. Поставям семейството си над всичко друго.			0,669	
12. Старая се да подхранвам и заздравявам връзките с моите приятели.			0,596	
31. Важно е да отделяш време за почивка.		0,357	0,577	
39. Съветвам се с приятели преди да взема важни решения.			0,519	
3. Загрижен съм за благоденствието на моята общност.			0,490	
34. Активно се интересувам от проблемите, засягащи моята общност.			0,471	
4. Предпочитам да купувам маркови стоки, а не техни по-евтини еквиваленти				0,623
14. Всеки път, когато нов продукт излезе на пазара, ми се иска да съм един от първите хора, които ще го изпробват.				0,596
35. Понякога купувам неща, от които не се нуждая действително.				0,536
10. За мен са важни както вида, така и функционалността на един продукт.				0,532
19. Понякога правя импулсивни покупки, когато пазарувам.				0,515
41. Мярка за нашето щастие е количеството на вещите, които притежаваме				0,382
Процент на обяснена вариация	45,86	27,51	7,66	4,82
Алфа на Кронбах α	0,895	0,865	0,793	0,546

Седемфакторната структура на въпросника за измерване на личностните аспирации (Aspiration Index) се потвърждава напълно както за скалата за значимост на целите, така и за вероятността за тяхното постигане в бъдеще. Допълнително, тези 7 фактора се обединяват в два - вътрешни и външни цели. Това също се констатира в българския социокултурен контекст. Получените данни са индикация за високата приложимост на инструмента в различни социо-културни условия.

По отношение на въпросника за екологични убеждения – „Нова екологична парадигма“ - се препоръчва придържането към унидименсиално приложение на скалата в българския социокултурен контекст. Проведеният факторен анализ не показва наличието на дименсии с общ съдържателен смисъл, макар скалата да съдържа пет отделни възгледа, отразяващи екологичните убеждения. Резултатите потвърждават данните, получени от Дънлоп и колеги (Dunlop et al., 2000) при провеждането на изследвания за ревизирането на оригиналната скала.

Проведените факторни анализи потвърждават *частично Подхипотеза 1: Очакваме потвърждение на факторната структура на използваните скали и въпросници в българския социо-културен контекст.* Структурата на инструмента, измерващ ценностите, заложили в идеологията на доброволната скромност, не се отговаря на организацията на факторите, заложили в оригиналната скала. В настоящото изследване два от основните факторите се обединяват в един („Личностно израстване и

самодетерминация“). Допълнително се наблюдава кристализирането на фактор, който е обвързан с загрижеността за семейството и общността, който обединява твърдения със социална насоченост в една дименсия. Обособилият се фактор „Екологична осъзнатост и материална опростеност“ също обединява айтеми от два фактора от оригиналната батерия. Факторът „Скромно потребителско поведение“ не съществува като отделен в използвания инструмент, но се обособява като такъв в настоящата извадка.

Структурата на въпросника, измерващ личностните аспирации се потвърждава напълно в извадката от същинското проучване. В двете субскали, измерващи значението на поставените цели и вероятността за тяхното осъществяване в бъдеще, се констатира наличието на седем ясно изразени фактора, които, от своя страна, могат да бъдат групирани в две отделни дименсии – вътрешни и външни аспирации.

Направен е опит за проверка на факторната структура на въпросника, измерващ екологичните убеждения – Нова екологична парадигма. Макар в него да са заложили пет основни теми, при проведените анализи не се установява ясно разграничени на твърденията към определена дименсия, а по-скоро наличието на четири фактора, които са комбинация от айтеми без общо смислово значение. Поради тази причина, въпросникът се възприема като унидименсиална скала. Според авторите на преработената версия, Дънлоп и колеги (Dunlop, et al., 2000) новата екологична парадигма е едномерен инструмент, който установява степента на екоцентричната гледна точка на изследваните лица.

ВЕРИФИКАЦИЯ НА ХИПОТЕЗИТЕ И ОБСЪЖДАНЕ НА ЗНАЧИМИТЕ РЕЗУЛТАТИ

Диференциращо влияние на демографските признаци върху изследваните феномени

Констатира се, че в групата на хората, предприели доброволна промяна, семейното положение диференцира значимо ценността, свързана със загрижеността за семейството и общността. Този резултат не е изненадващ, тъй като една от основните причини, обособили се в предишни изследвания върху този феномен, а именно желанието за прекарване на повече време със семейството, е основна причина за предприемане на промяната. Следователно, логично е хората, които са в близки взаимоотношения да поставят по-висок приоритет и да проявяват склонност към участие в процесите, протичащи в семейството и общността. Други резултати, които произтичат от демографските особености на изследваните лица са регистрирани при

контролната група в зависимост от категорията местоживеене. Изследваните лица от големите градове проявяват най-силна загриженост за състоянието на околната среда в сравнение с тези от селата, малките градове и от София. Респондентите от големите градове проявяват по-силна загриженост за семейството и общността, в сравнение с тези, които живеят в села или малки градове. От една страна, този резултат може да бъде обяснен с възможностите, които организацията и нивото на социо-културно развитие могат да предложат по-големите населени места за просоциална дейност. Поддържането на близки взаимоотношения е по-лесно в селата и малките градове от гледна точка на мащаба на населеното място и добре изградената фамилна структура. Интересен е резултатът, свързан със скромното потребителско поведение, като данните сочат, че се регистрират значими засилени негови прояви при изследваните лица от села и малки градове в сравнение с тези от по-големите градове. Предполагаме, че тези данни описват не толкова желанието за практикуване на постматериалните идеали, а по-скоро с ниското заплащане и липсата на заетост по тези места, които принуждават хората да бъдат пестеливи и добре организирани при оползотворяването на своя доход.

Относно значението, което изследваните лица поставят на вътрешните и външните цели, не се констатират значими различия в цялата извадка. Показателите на средните стойности са сравнително близки и при респондентите от двете групи. Резултатите не дават основания за сравнение на базата на признака ориентация към вътрешни или външни аспирации между тях. Въпреки това, констатират се значими различия на базата на демографските характеристики вътре в отделните групи. В групата на дауншифтърите вътрешната аспирация за афилиация се диференцира от пола и семейното положение на респондентите, като жените и семейните поставят по-висока значимост на удовлетворяващите обвързващи интимни взаимоотношения. Предполагаме, че този факт се дължи на потребността, която жените изпитват от подкрепа от страна на партньора и малката семейна единица за по-лекото преминаване през процесите на промяната. При контролната група също се наблюдават полови различия за голяма част от аспирациите, а именно тези за постигане на добър външен вид и слава, както и външните аспирации като цяло. Отдаваме резултатите от настоящото проучване на големия процент представители от женски пол. От гледна точка на образователната степен се установяват значими различия единствено при изследваните лица от контролната група за аспирацията общностно чувство, афилиация и вътрешни цели като цяло. Респондентите с висше образование, проявяват по-висока

склонност към дейности, свързани с подобряване на обществото, в сравнение изследваните лица със средно образование. Предполага се, че по-високата образователна квалификация дава повече познания и отвореност към проблемите на социума и е по-вероятно да се подпомага безвъзмездно хора в нужда.

Регистрирани са и други ефекти на демографските характеристики върху измерваните конструкти. Така например, в групата на дауншифтърите, екологичните убеждения са полово диференцирани, като жените са по-склонни да проявяват загриженост за проблемите с околната среда. Тези данни потвърждават част от резултатите от изследванията по темата, но като цяло литературата в областта е противоречива. В контролната група, различия на основа на половата принадлежност се установяват при преживяването на негативен ефект, като отново жените са по-податливи на спектъра от негативни емоции. При изследваните лица, предприели доброволна промяна в начина си на живот, е установено статистически значимо различие в удовлетвореността от живота в зависимост от семейното положение. Дауншифтърите, които са семейни преживяват по-високи нива на този аспект на субективно благополучие, в сравнение с несемейните. Тъй като семейството е важен конструкт от живота, като цяло, и дауншифтърите поставят особен приоритет на неговата значимост, смятаме, че този резултат е напълно логичен. От гледна точка на преживяване на позитивен афект, в групата на дауншифтърите се регистрира значимо различие в зависимост от местоживеенето. Хората, които живеят на село са по-щастливи от тези, които живеят в София. Тези резултати водят до предположението, че промяната на живот е реализирана на две нива - напускане на платена работа и преместване в селските райони в по-близък контакт с природата и пълна независимост от големи корпорации. Смятаме, че именно тези условия водят до преживяване на по-висок позитивен афект. В контролната група също е регистрирано значимо различие на база на местоживеенето, но то е свързано с екологичните убеждения. Прави впечатление, че изследваните лица от големи градове проявяват по-висока съгласуваност с идеологията на новата екологична парадигма в сравнение с лицата от София.

В подхипотеза 5 допускаме, че *възрастта и образованието ще диференцират значимо ценностите на материалната скромност, личностните аспирации убежденията за природосъобразно поведение и благополучието*. Всъщност, хипотезата е частично доказана и то единствено в групата на изследваните лица, които не са

Екологична осъзнатост и материална опростеност	0,196*	0,207*	-0,070	0,303**	0,115	-0,076	0,276**	0,053	0,104
Израстване и самодетерминация	0,310**	0,131	-0,066	0,530**	0,185*	-0,150	0,229**	0,110	0,008
Загриженост за семейството и общността	0,106	0,147	-0,049	0,362**	0,235**	-0,016	0,075	0,022	0,095
Скромно потребителско поведение	0,62	0,115	-0,116	-0,064	-0,033	-0,148	0,212*	-0,152	-0,060

Загрижеността за семейството и общността са в положителни взаимодействия с едвемоничното благополучие и екстраверсията, което показва, че за дауншифърите междуличностните взаимоотношения са лично определена потребност, която е свързана с благополучие. При контролната група тази ценност също корелира с едвемоничното благополучие, но чертите с които е свързана са съзнателност и сътрудничество, което предполага, че при тези лица, загрижеността за семейството и общността също са източник на смисъл, но са обусловени от чувството за дълг и потребността от сътрудничество. Проявите на скромно потребителско поведение са свързани единствено с личностната черта „Съзнателност“, тъй като ниското консуматорство почива на организирани преценки и предварително обмисляне. При контролната група тази ценност корелира отрицателно с удовлетвореността от живота, тъй като нейното практикуване е прекалено трудоемко и сложно, за хора, които не я разбират и ценят. Резултатите от взаимовръзките между променливите в контролната група на изследвани лица са представени в таблица 4.

Таблица 4. Корелационни връзки между ценности на материалната скромност, благополучие и личностни черти в контролната група

	Удовлетвореност от живота	Позитивен афект	Негативен афект	Евдемонично благополучие	Екстраверсия	Невротизъм	Съзнателност	Откритост към нов опит	Сътрудничество
Екологична осъзнатост и материална опростеност	0,064	0,081	0,010	0,164	-0,088	-0,042	0,265**	0,108	0,118
Израстване и самодетерминация	0,084	0,181	-0,081	0,447*	0,070	-0,061	0,242**	0,253*	0,132
Загриженост	0,122	0,122	-0,019	0,326**	0,145	-0,129	0,273**	0,056	0,227*

за семейството и общността									
Скромно потребителско поведение	-0,181*	-0,058	-0,045	-0,137	-0,048	-0,171	0,115	0,020	0,076

Влияния на изследваните феномени

Опосредствано влияние на ценностите на доброволната скромност върху благополучието

За по-пълно разбиране на взаимните влияния на изследваните конструкти са проведени и серия от медиаторни анализи. На базата на резултатите за ефектите на ценностите на доброволната скромност върху различни аспекти на субективното и евидемоничното благополучие, опосредствани от вътрешните и външни личностни аспирации и екологичните убеждения, могат да бъдат направени няколко извода за сходствата и различията между лицата, определени като дауншифтъри и тези от контролната група.

На първо място, ценността „Екологична осъзнатост и материална опростеност“ има директен ефект върху удовлетвореността от живота при лицата, определени като дауншифтъри. Този резултат предполага, че те са доволни от новия начин на живот, който е насочен към запазване на околната среда и минимизиране на материалната значимост. При участниците от контролната група е установено отрицателно влияние на тази ценност, като то е опосредствано от аспирацията за финансов успех. Тези различия предполагат, че за представителите на контролната група способите за постигане на материална независимост и стабилност не кореспондират с техните съображения за проблемите на околната среда. Тъй като се наблюдава сблъсък на ценности, респондентите преживяват понижени нива на субективно благополучие. Относно преживяването на позитивен афект при дауншифтърите, влиянието на ценността „Екологична осъзнатост и материална опростеност“ е опосредствано от стремежа към подобряване на обществото и финансовия успех. Констатираният резултат е в унисон с възгледите на този социален феномен, тъй като грижата за природата, предадена през стремежа за подобряване на обществото е основна движеща сила за предприемане на промяната в начина на живот. Следователно, осъществяването на подобни действия води до преживяване на положителни емоции. При изследваните лица от контролната група, „Екологичната осъзнатост и материална опростеност“ води до позитивни емоции чрез опосредстваното влияние на стремежа за постигане на добро

физическо здраве. Този резултат предполага, че за респондентите, които не са предприели промяна в начина си на живот, природосъобразното поведение е продиктувано от егоцентрична гледна точка, тоест тяхната загриженост за опазването на околната среда е породена единствено от съображения за тяхното собствено здравословно състояние. Докато при дауншифтърите ценността „Екологична осъзнатост и материална опростеност“ не влияе върху отрицателните емоции, то тя има опосредствано положителен ефект от екологичните убеждения при контролната група. Тези данни сочат за наличието на дисонанс между природозащитните ценности и убеждения, като засилването на негативните емоции може да се дължи на отсъствието на активно природозащитно поведение.

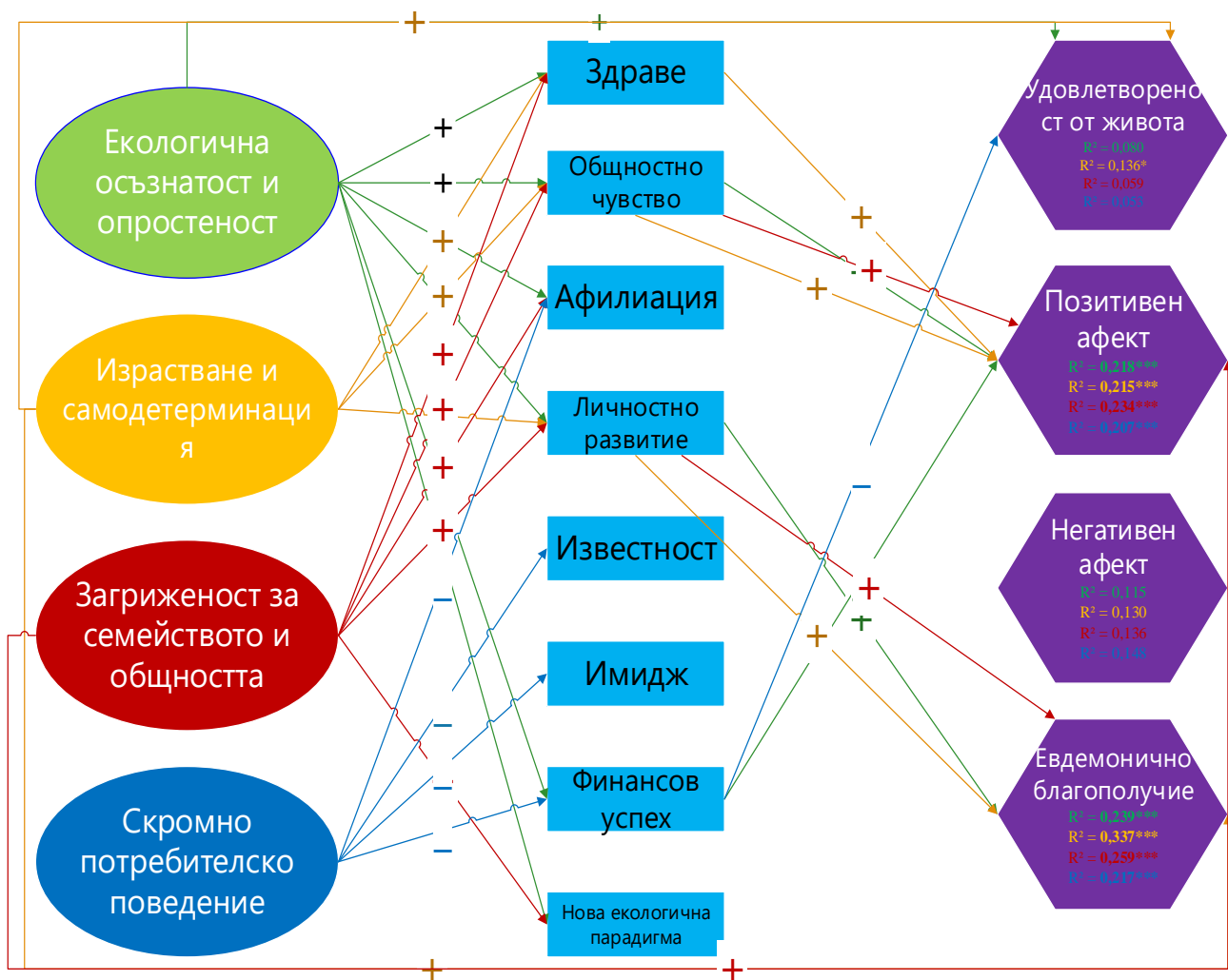
На второ място, ценността „Израстване и самодетерминация“ оказва директен ефект върху удовлетвореността от живота при лицата, направили доброволен избор за намаляване на доходите. При участниците от контролната група не е установено пряко, индиректно или общо влияние на тази ценност. Впечатление прави, че при тях се констатира директно положително влияние на личностната аспирация за финансов успех. Тези различия предполагат, че за представителите на контролната група удовлетвореността се свързва с постигане на финансова обезпеченост, докато при дауншифтърите е разбрана в параметрите на личностно израстване и себеутвърждаване. Относно преживяването на позитивен афект при дауншифтърите, влиянието на ценността „Израстване и самодетерминация“ е опосредствано от стремежа към подобряване на обществото и собственото физическо здраве. Това вероятно предполага, че за тях постигането на развитие може да доведе до преживяване на щастие, само когато стремежите за принос на социално и индивидуално ниво са реализирани. При изследваните лица от контролната група, „Развитието и самодетерминацията“ води до позитивни емоции единствено чрез постигане на добро физическо здраве. Предполага се, че хората, които не са предприели промяна в начина си на живот, изпитват затруднения и опасения за поддържане на оптимално физическо здраве, които включват всекидневни практики като здравословна диета и възможност за физически упражнения. Взимайки под внимание и влиянието на напрежението, произтичащо от работната среда, стремежът към добро здраве е основна причина за преживяване на позитивен и негативен афект при влиянието на всички четири ценности. При дауншифтърите ценността за „Развитие и самодетерминация“ няма влияние върху отрицателните емоции, но има пряко отрицателно въздействие върху

негативния афект при изследваните лица от контролната група. Допълнително, израстването и самодетерминацията оказват опосредствано отрицателно влияние от екологичните убеждения върху негативния афект. Предполага се, че този факт се дължи на добрата осведоменост за състоянието на околната среда и реалните застрашаващи последици. Въпреки това, тези познания могат да водят до преживяване на тревожност и висока загриженост при респондентите от контролната група, особено ако те не са обвързани с природозащитни действия.

На трето място, ценността „Загриженост за семейството и общността“ няма ефект върху удовлетвореността от живота при дауншифтърите. При лицата от контролната група обаче тя има отрицателно действие, което е предадено чрез ефекта на аспирацията за финансов успех. Тези резултати сочат за конфликт между ценността за прекарване на време със семейството и поддържане на близки взаимоотношения и приятели и стремежа за постигане на материална обезпеченост. Като резултат, удовлетвореността от живота на изследваните лица от контролната група намалява поради постоянното разкъсване за постигане на баланс между два значими житейски аспекта (финансов успех и семейство). При преживяването на позитивен афект при дауншифтърите, ценността „Загриженост за семейството и общността“ има опосредствано влияние от аспирацията за общностно чувство, което предполага, че за тях просоциалната дейност и взаимоотношения са определящи за емоциите от позитивния спектър. Отново, при лицата от контролната група влиянието на тази ценност е опосредствано чрез поддържането на добро физическо здраве, което вероятно е свързано с егоцентризма на контролната група – за да доведе загрижеността за семейството и общността до положителни емоции, то те на първо място трябва да са здрави. При дауншифтърите ценността „Загриженост за семейството и общността“ не води до преживяване на негативен афект. При лицата от контролната група, освен очакваното отрицателно опосредствано влияние на поддържането на добро физическо здраве, за намаляване на негативния афект допринася и аспирацията за афилиация, която е свързана с партньорските взаимоотношения на интимно ниво. Предполага се, че осъщественият стремеж към обвързване и топли взаимоотношения кореспондира със загрижеността за малката семейна единица при изследваните лица от контролната група и това води до намаляване на отрицателните емоции.

На четвърто място, ценността „Скромно потребителско поведение“ не влияе върху удовлетвореността от живота при дауншифтърите. При контролната група тя има

отрицателно влияние върху тази когнитивна оценка, което е предадено чрез ефекта на външната аспирация за финансов успех. Това е допълнително доказателство за материалната насоченост на лицата от контролната група, тъй като техният стремеж към финансова обезпеченост предполага изразходване на материалните средства предимно за удовлетворяване на желаниа от хедонистично естество. Това противоречи напълно на принципите на обмисленото и скромно потребление, което се базира на устойчивост и пестеливост. За преживяването на положителни емоции, практикуването на скромно потребление е пряко обвързано със позитивния афект при дауншифтърите. Нещо повече, това влияние е опосредствано от ефекта на аспирацията за финансов успех. За интерпретирането на този резултат предполагаме, че в групата на дауншифтърите разбирането за материална обезпеченост предполага не изобилие на доходи, а по-скоро изготвяне на успешен план за правилното им инвестиране. Както може да се предположи, скромното потребителско поведение не води до положителни емоции при участниците от контролната група. При разглеждането на негативните емоции в същата група обаче е установено влиянието на ценността „Скромно потребителско поведение“ върху негативния афект, като то е опосредствано от ефекта на екологичните убеждения. Резултатите от описаните медиаторни анализи при изследваните лица от контролната група са представени във фигура 2.

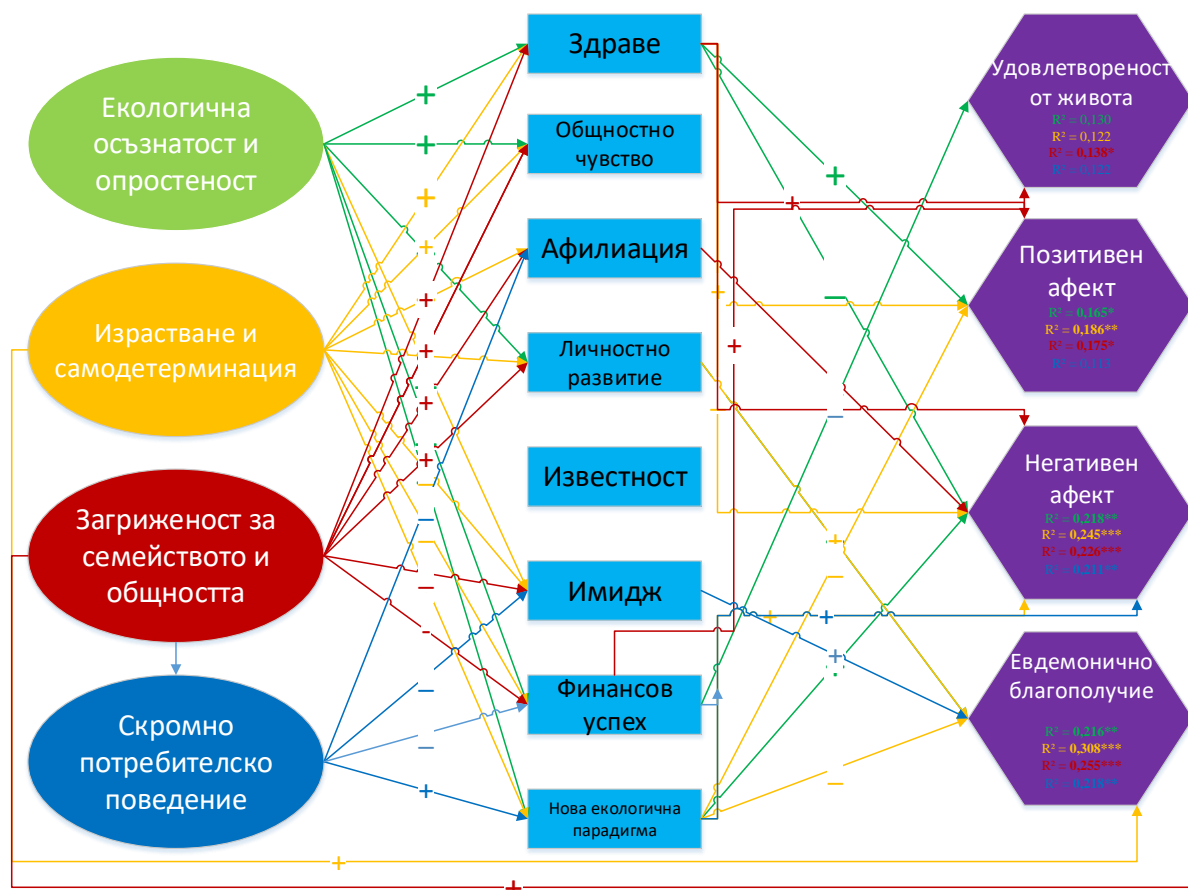


Фигура 2. Графичен модел на опосредстваното влияние на ценностите на материалната скромност върху удовлетвореността от живота, позитивния афект, негативния афект и евдемоничното благополучие с медиатори вътрешни и външни аспирации и екологични убеждения при групата на дауншифърите

Изложените резултати сочат, че този вид ограничено потребление, допълнително ръководено от природосъобразни принципи води до отрицателни емоции, тъй като комбинацията между скромно, етично и екологично потребление прекалено стеснява кръга на стоките, които могат да бъдат закупени. Не е установена връзка между „Скромното потребителско поведение“ и евдемоничното благополучие при групата на дауншифърите. Резултатите, изведени от медиаторния анализ в контролната група показват, че тази ценност има опосредствано влияние върху евдемоничното благополучие, което е предадено чрез стремежа за постигане на добър външен вид. Този резултат е изключително противоречив, тъй като се предполага, че

удовлетворяването на основните психологически потребности не е свързано с външните аспирации. (Kasser & Ryan, 1993, 1996).

Резултатите от описаните медиаторни анализи при изследваните лица от контролната група са представени във фигура 3.



Фигура 3. Графичен модел на опосредстваното влияние на ценностите на материалната скромност върху удовлетвореността от живота, позитивния афект, негативния афект и евдемоничното благополучие с медиатори вътрешни и външни аспирации и екологични убеждения при изследваните лица от контролната група.

Прилики между дауншифърите и изследваните лица от контролната група са идентифицирани единствено при преките и опосредствани ефекти на ценностите „Израстване и самодетерминация“, „Екологична осъзнатост и материална опростеност“ и „Загриженост за семейството и общността“ върху евдемоничното благополучие, като се опосредстват от личностното развитие.

Частично се потвърждава *Подхипотеза 3: Очакваме, че ценностите на материалната скромност ще бъдат свързани с благополучието, отново опосредствани от вътрешните личностни аспирации и екологичните убеждения.* В

двете различни групи нивата на удовлетвореност от живота и преживяването на позитивен и негативен афект са повлияни по специфичен за групата начин от въпросните ценности. В определени случаи се регистрира медиаторен ефект, който опосредства това въздействие, като за контролната група ясно се идентифицира значението на стремежа за поддържане на добро физическо здраве и постигането на материален успех. За групата на дауншифърите, медиатора с най-често проявен ефект е общностното чувство. От гледна точка на евдемоничното благополучие, тезата се потвърждава за всички ценности с изключение на „Скромното потребителско поведение“. В останалите случаи, влиянието на „Израстването и самодетерминацията“, „Екологичната осъзнатост и материална опростеност“ и „Загрижеността за семейството и общността“ върху евдемоничното благополучие е опосредствано от ефекта на вътрешната аспирация за личностно развитие. Тази закономерност е установена и при лицата, предприели доброволна промяна в начина си на живот, свързана с получаването на по-малък доход и при респондентите от контролната група.

Опосредствано влияние на личностните характеристики върху благополучието

Втората серия от медиаторни анализи включва отчитането на степента на влияние на личностните черти върху различни аспекти на благополучието, опосредствани от ефекта на вътрешните и външните личностни аспирации и екологичните убеждения. Отново са отчетени сходствата и различията между лицата, определени като дауншифъри и тези от контролната група.

На първо място, личностната черта "Екстраверсия" няма влияние върху удовлетвореността от живота в извадката като цяло. Въпреки това, личностната черта „Екстраверсия“ оказва влияние върху медиаторите общностно чувство, афилиация и личностно развитие при дауншифърите, докато при лицата от контролната група тя не взаимодейства с нито един от конструктите в този модел. От гледна точка на преживяването на позитивен афект, при участниците, предприели промяна в начина на живот, чертата "Екстраверсия" има директно влияние върху положителните емоции. Нейното въздействие е допълнително опосредствано и от аспирацията за общностно чувство. Тези данни са показателни за социалната ориентираност на дауншифърите, тъй като при тях общуването е пряко свързано с чувството за щастие. То се засилва и чрез стремежа за подобряване на обществото и безвъзмездната помощ на хора в нужда. При лицата от контролната група личностната черта „Екстраверсия“ не влияе върху

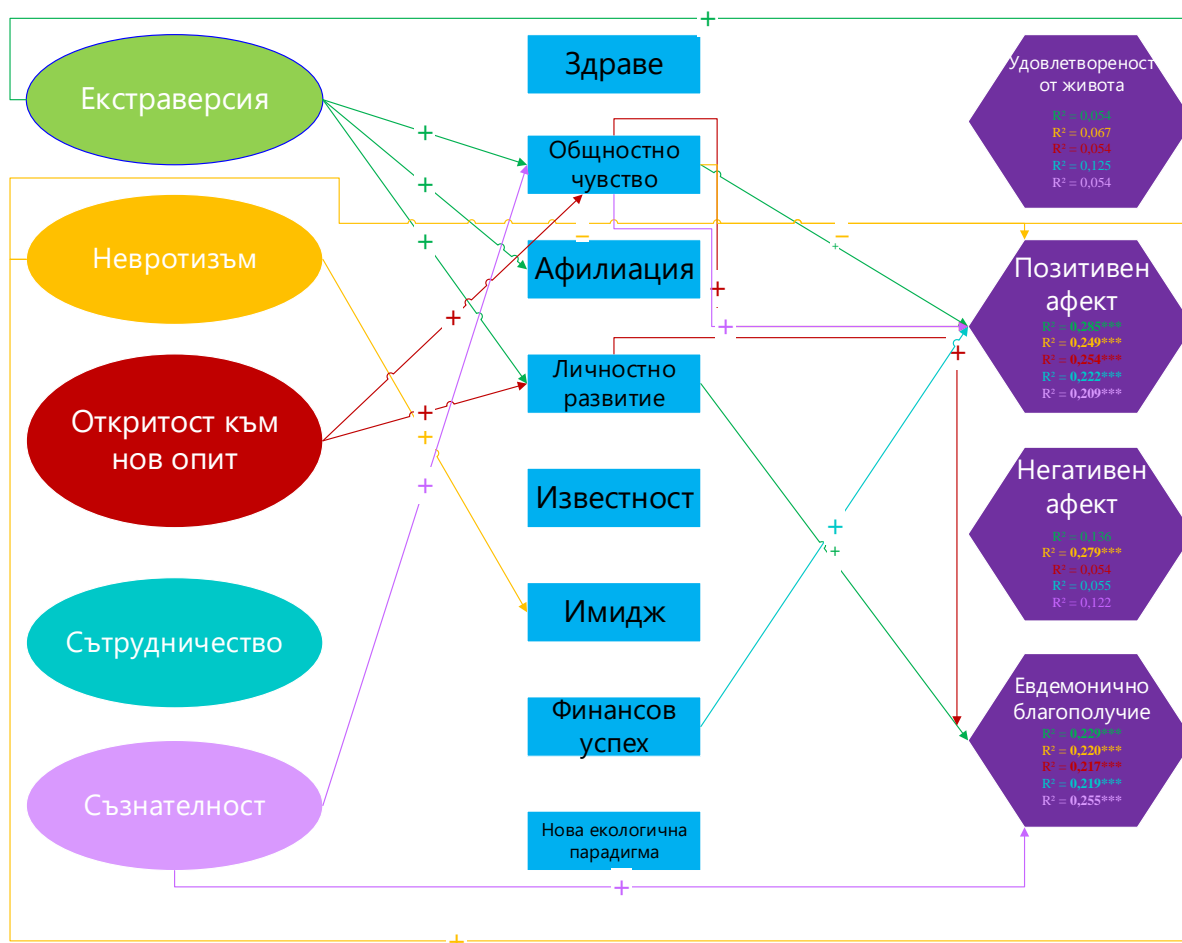
този аспект на субективното благополучие. При анализ на резултатите, свързани с негативния афект, при лицата, определени като дауншифтъри не се регистрират значими пътеки на взаимодействие. При участниците от контролната група не се регистрира влияние на тази личностната черта върху негативните емоционални състояния. Въпреки това, при тях е отчетено пряко отрицателно влияние на медиаторите известност и нова екологична парадигма. Личностната черта "Екстраверсия" има значимо положително индиректно влияние върху нивата на евдемонично благополучие при дауншифтърите чрез аспирацията за личностно развитие. При лицата от контролната група тази диспозиция е свързана пряко с този вид благополучие, като върху него се установява директен ефект на аспирацията за личностно развитие.

На второ място, чертата невторизъм има значимо негативно индиректно влияние върху позитивния афект, опосредствано чрез аспирацията за общностно чувство в групата на лицата, предприели промяна в начина си на живот. Този резултат е напълно очакван, основавайки се на разбирането за силната социална насоченост на дауншифтърите, която е в разрез с тревожната, напрегната и стеснителна природа на човека, който притежава тази черта.

На трето място, влиянието на личностната черта "Откритост към нов опит" върху позитивния афект е положително и индиректно, като то е предадено чрез ефекта на аспирацията за общностно чувство при лицата, определени като дауншифтъри. Този резултат сочи, че израстването на личността, комбинирано със социалната интеракция и междуличностната обмяна на знания, водят до преживяване на щастие при лицата, предприели промяна в начина си на живот. При хората от изследваната група не се регистрира значимо ниво на взаимодействие между тази личностна черта и позитивните емоции.

На четвърто място, личностната черта „Сътрудничество“ упражнява значимо положително индиректно влияние върху позитивния афект, опосредствано чрез ефекта на външната аспирация за финансов успех при дауншифтърите. Макар на пръв поглед този резултат да изглежда противоречив спрямо ценностите на тази група изследвани лица, всъщност той е съвсем логичен. Сътрудничеството намалява ефекта на аспирацията за финансов успех. Така, неговото редуцирано отрицателно действие води до по-високи нива на положителни емоции.

Резултатите от медиаторния анализ в групата на дауншифърите е представен във фигура 4.



Фигура 4. Графичен модел на опосредстваното влияние на личностните черти върху удовлетвореността от живота, позитивния афект, негативния афект и недемоничното благополучие с матадори вътрешни и външни аспирации и екологични убеждения при дауншифърите

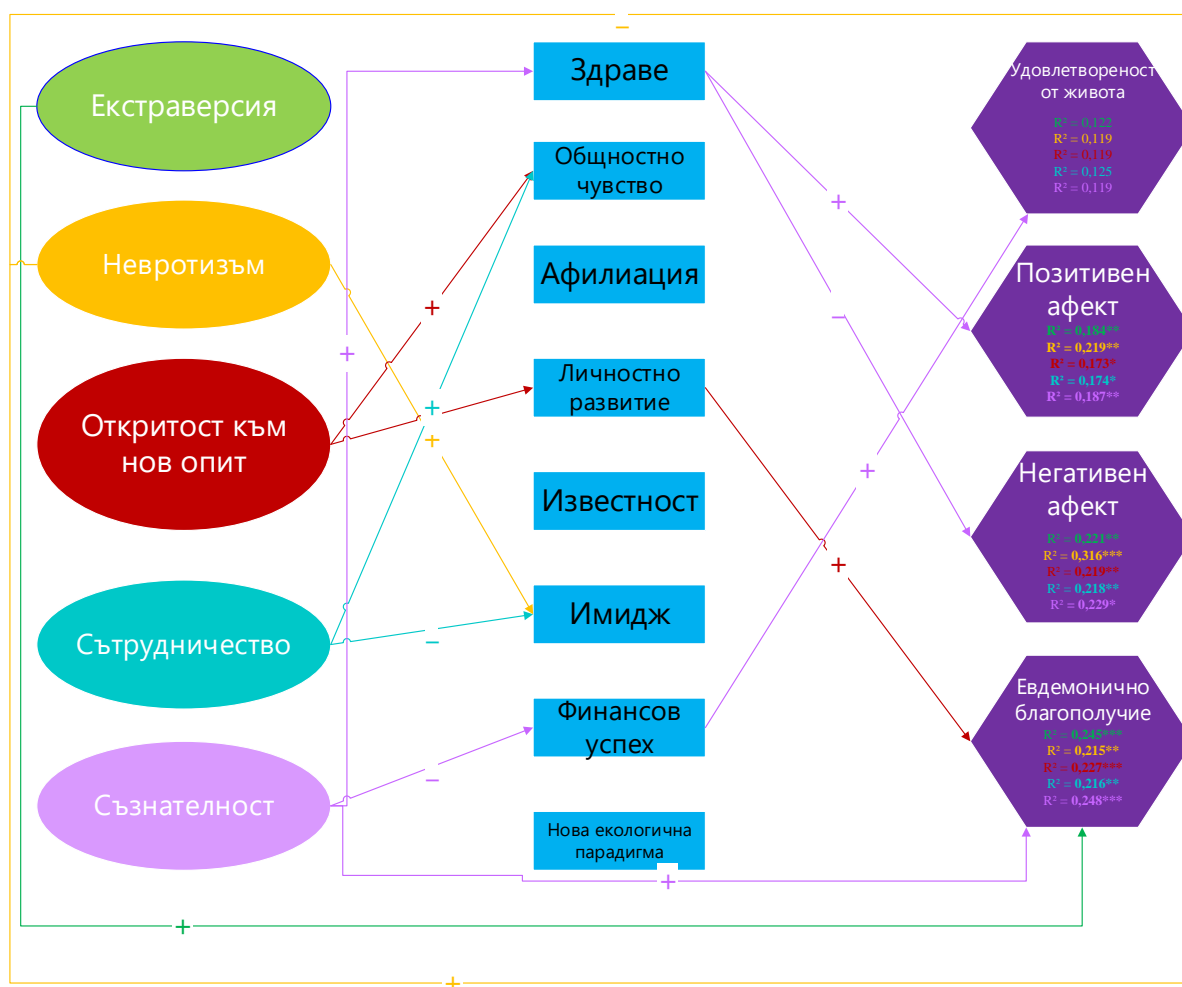
На пето място, личностната черта "Съзнателност" има директен ефект върху медиатора общностно чувство при дауншифърите. При лицата от контролната група обаче съзнателността като черта от характера има индиректно въздействие върху удовлетвореността от живот, като то е предадено чрез медиатора финансов успех. Предполага се, че понижените нива на субективно благополучие в този случай се дължат на конфликт между социалните идеали и роли и субективните стремежи за постигане на материална стабилност. Впечатление прави, че съзнателността има пряк ефект върху медиатора стремеж за поддържане на добро физическо здраве. Констатира

се значим общ ефект на чертата „Съзнателност“ върху преживяването на позитивен афект при дауншифтърите.

Не се регистрира влияние по нито един от възможните пътища на взаимодействие на личностните черти „Екстраверсия“, „Невротизъм“, „Откритост към нов опит“ и „Сътрудничество“ върху удовлетвореността от живота при всички изследвани лица. Относно приликите между двете групи на база личностната черта невротизъм е установено нейното значимо положително въздействие върху един от медиаторите, а именно стремежът за постигане на привлекателен външен вид и при двете групи. Чертата „Невротизъм“ оказва значимо отрицателно влияние върху позитивния афект както при дауншифтърите, така и при лицата от контролната група. Както се предполага, констатира се значимо пряко положително въздействие на невротизма върху негативния афект, като този вид взаимодействие е универсален за всички лица в изследването. Както може да бъде очаквано, тази черта не оказва влияние върху нивата на евдемонично благополучие на респондентите и от двете групи. И при двете групи се регистрира прякото влияние на откритостта към нов опит върху два медиатора – общностно чувство и личностно развитие. И при двете групи тази личностна черта не оказва влияние върху негативния афект. Регистрира се значимо положително влияние на личностната характеристика „Откритост към нов опит“ върху евдемоничното благополучие, опосредствано от аспирацията за личностно развитие и при дауншифтърите и при лицата от контролната група. И при двете групи изследвани лица не е регистрирано значимо влияние на личностната черта „Сътрудничество“ върху преживяването на негативен афект и евдемоничното благополучие в зависимост от възможните преки, индиректни или общи пътища. По отношение на личностната черта „Съзнателност“ и нейното влияние върху негативния афект, както при дауншифтърите, така и при лицата от контролната група не се констатират преки, общи или индиректни пътища на взаимодействие. От гледна точка на влиянието на тази черта върху евдемоничното благополучие, то и при двете групи лица съзнателността притежава директно въздействие върху него, като процентът на обяснена вариация се покачва благодарение на директния ефект на аспирацията за личностно развитие върху този аспект на психологическото благополучие. Резултатите от описания медиаторен анализ са представени във фигура 5.

Въз основа на резултатите може да се заключи, че подхипотеза 4, която гласи: *Допускаме, че личностните черти по модела на „Големите пет“ ще имат*

положителен ефект върху благополучието, но опосредствани от вътрешните личностни аспирации и екологичните убеждения се потвърждава частично. Голяма част от аспектите на субективното благополучие не са повлияни чрез опосредстваното влияние на медиаторите. На базата на медиаторните анализи проведени с две различни независими променливи – ценности на доброволната скромност и личностни черти, смятаме, че за целите на настоящото изследване използването на ценностите е по-ползотворно.



Фигура 5. Графичен модел на опосредстваното влияние на личностните черти върху удовлетвореността от живота, позитивния афект, негативния афект и евдемоничното благополучие с медиатори вътрешни и външни аспирации и екологични убеждения при изследваните лица от контролната група

Научна новост

Основните приноси на проучването се отнасят до следното. За първи път в български социокултурен контекст е проведено изследване с респонденти, направили доброволна промяна в начина си на живот, която води до редуциране на дохода. Те са идентифицирани като дауншифтьри. Адаптирани и стандартизирани са въпросници за измерване на ценностите на доброволната скромност, личностните аспирации и новата екологична парадигма. Резултатите като цяло имат високи психометрични показатели и могат да служат за разграничаване на доминантните ценности и мотиви за предприемане на промяна в начина на живот. Допълнително, данните от проучването могат да се обвържат с алтернативния природосъобразен начин на живот.

Ограничения на изследването

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. Първо, респондентите са предимно жени, хора с висше образование и живеещи в София. Смятаме, че е добре да се проведе изследване с по-разнородна извадка, в която да присъстват повече изследвани лица от мъжки пол, с по-ниска образователна степен и от по-малки населени места. Второ, използвани са нови методики за българския социокултурен контекст, чиято адаптация предполага провеждането на по-мощно изследване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И БЪДЕЩИ НАСОКИ

В обобщение може да се каже, че резултатите от емпиричното изследване потвърждават до голяма степен от главната хипотеза, допускаща, че между ценностите на доброволната скромност, вътрешните личностни аспирации, екологичните убеждения и аспектите на благополучие ще се наблюдават положителни корелационни връзки. Резултатите се допълват със сравнителен анализ между лицата, определени като дауншифтьри и тези, които не са предприели промяна в начина си на живот. Установява се, че главно вътрешната аспирация за общностно чувство е медиатор за преживяването на положителен афект, а стремежът към личностно развитие

опосредства влиянието на ценностите, заложи в доброволната скромност за постигане на евидемонично благополучие.

Настоящото изследване анализира и систематизира теоретичните подходи, свързани с новозараждащ се социален феномен, наречен дауншифтинг и неговата връзка с вътрешните и външните аспирации и екологичните убеждения и нагласа. Стремешът е да се определи степента на проявление на това явление, както и причините, довели до желанието за промяна в начина на живот, свързана със съзнателно редуциране на доходите. Целта е да се открие подходяща методика за изследване, която да бъде адаптирана в българския социкултурен контекст. Темите за дауншифтинга и неговата пряка връзка с консуматорството, съдържанието на поставените вътрешни аспирации (личностно развитие, общностно чувство, афилиация и поддържане на добро физическо здраве) и начина на тяхното постигане, както и природосъобразните нагласи и поведение, се преплитат на базата на общо отричане на материалните ценности, от една страна, и от взаимодействието на тези конструкти с благополучието, от друга. В настоящото проучване са приложени и двата основни подхода с цел цялостно разбиране на понятието дауншифтинг. На първо място са констатирани различията между хората, предприели доброволна промяна в начина си на живот и такива, които не са променяли живота си по отношение на ценностите на доброволната скромност. От друга страна е направен разбор на мотивите и начините за реализирането на тази трансформация.

Този теоретичен и емпиричен синтез е опит за характеризирание на явлениято дауншифтинг и изследване на взаимовръзките му с други психологически конструкти с цел извеждане на насоки за социалната практика. Този опит е още в началото си. Полезно е изследването на други, потенциално свързани конструкти за обогатяване на модела от връзки.

СПРАВКА ЗА НАУЧНИТЕ ПРИНОСИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. На основата на най-новите постижения в областта на изследване на дауншифтинга и движението за доброволната скромност е избрана теоретична рамка на изследването. В нея са интегрирани и широко приети модели за концептуализация на благополучието с цел изясняване на взаимовръзките им с доброволното решение за промяна на начина на живот, който води до получаване на по-ниски доходи.

2. Резултатите от реализираното емпирично изследване обогатяват наличните изследователски постижения, разкривайки медиаторни връзки между ценностите, заложи в материалната скромност, личностните аспирации, екологичните убеждения, личностните черти и благополучието. Тези модели на взаимодействие осигуряват нов задълбочен поглед върху изследвания феномен.

3. Формираната батерия от въпросници е съставена от най-съвременния инструментариум за изследване на доброволната скромност (Burch, 2000), личностните аспирации (Kasser & Ryan, 1996), екологичните убеждения (Diener et al., 2000), личностните черти (Rammstedt & John, 2007), субективно (Pavot & Diener, 1993), евдемонично благополучие (Waterman et al., 2010). Адаптирани и стандартизирани за българската социокултурна среда са следните въпросници за оценка на: ценности на доброволната скромност, личностни аспирации и екологични убеждения. Психометричните възможности на адаптираните инструменти са начално доказани за специфичния социокултурен контекст, което ги прави приложими за изследователската практика у нас.

4. Установените от нас закономерности от проведеното изследване имат реален функционален потенциал при прилагането на въпросниците за установяване на характеристиките на хората, предприели доброволна промяна в начина си на живот.

СПИСЪК С ПУБЛИКАЦИИ

Публикации по темата на дисертацията:

Б. Бъзовска (2015). Дауншифтинг – характеристики, прояви и отражение върху социалните процеси. Сборник с научни доклади, Национална школа за докторанти и млади изследователи в областта на социалните науки към БАН, електронно издание

Бъзовска, Б. (2015). Дауншифтинг като доброволна промяна в кариерното развитие. Причини за възникване и връзка с благополучието. Сборник с доклади от конференция „Лидерство и организационно развитие”.

Бъзовска, Б. (2016). Екологични тенденции в професионалната ориентация. Дауншифтинг като проява на кариерен еко-активизъм. Сборник с доклади от конференция „Лидерство и организационно развитие”, 1225 – 1232

Бъзовска, Б. (2016). Дауншифтинг като начин на живот. Връзка с личностните аспирации, екологичните убеждения и благополучието. Годишник на СУ „Св. Кл. Охридски”, кн. „Психология”, т. 106, УИ “Св. Кл. Охридски”, С., 2016, 37-78
Годишник на СУ „Св. Кл. Охридски”, кн. „Психология”, т. 106, УИ “Св. Кл. Охридски”, С., 2016, 37-78.

Други публикации:

Карабельова, С., Бъзовска, Б. (2011). Вегетарианство, психично здраве и благополучие. Клинична и консултативна психология, ИК „Стено”, С., 37-48.

Бъзовска, Б., Карабельова, С. (2014). Изследване на нагласите към храненето и връзката им с хранителните разстройства. Сборник с научни доклади, VII Национален конгрес по психология, Процентски център ЛМ ЕООД, С, 1327-1338.

Проекти:

1. Повишаване на хазартната култура на юношите в региона на Враца и Видин, финансиран от Държавната комисия по хазарта (ДКХ) 2016 г.
2. Проблемно и патологично хазартно поведение в ранна зряла възраст - рискови и протективни фактори, Философски факултет на СУ „Св. Кл. Охридски”, Фонд „Научни изследвания”, 2016 г.
3. Психологически особености на нагласите към социалните мрежи, Фейсбук и благополучие, Философски факултет на СУ „Св. Кл. Охридски”, Фонд „Научни изследвания”, 2015 г.
4. Здравна тревожност, киберхондрия и благополучие, Философски факултет на СУ „Св. Кл. Охридски”, Фонд „Научни изследвания”, 2014 г.