

ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ „ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ“
ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ
КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ“

Ина Илианова Карова

**ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ
И СМИСЪЛ НА ЖИВОТА
В ПРЕХОДА КЪМ ЗРЕЛОСТТА**

АВТОРЕФЕРАТ

по дисертационен труд за присъждане
на образователната и научна степен „доктор“

Област висше образование: *3. Социални, стопански и правни науки*
Професионално направление: *3.2. Психология*
Докторска програма: *Педагогическа и възрастова психология*

Научен ръководител: Проф. д.п.н. Румен Иванов Стаматов

Пловдив
2018

Дисертационният труд е обсъден и насочен за публична защита пред преподавателите от катедра „Психология“ към Педагогически факултет на ПУ „Паисий Хилендарски“ на 26.02.2019 г.

Основният текст на дисертационният труд съдържа 216 страници, в които са включени 29 таблици и 45 фигури. Текстът съдържа 27 страници с 392 литературни източника. Приложенията са пет, с обем от 22 страници.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 22.05.2019 г. от 14.00 часа на открито заседание пред научно жури в състав: проф. д.п.н. Румен Стаматов, проф. д.п.с.н. Веселин Василев, доц. д-р Мария Мутафова, доц. д-р Стоил Мавродиев, проф. д.п.с.н. Теодора Стоева, назначено от ректора на ПУ „Паисий Хилендарски“.

Материалите по дисертационния труд са на разположение на заинтересованите лица в библиотеката на Педагогически факултет на ПУ „Паисий Хилендарски“, бул. „България“ №236, гр. Пловдив.

Авторефератът е публикуван в сайта за развитие на академична състав на ПУ „Паисий Хилендарски: - www.procedure.uni-plovdiv.bg

Автор: Ина Илианова Карова

Заглавие: Психично благополучие и смисъл на живота в прехода към зрелостта

Научен ръководител: проф. д.п.н. Румен Иванов Стаматов

I. УВОД

Настоящият дисертационен труд разглежда развитието на личността, нейното изграждане и обогатяване, в прехода от юношество към ранна зрялост в перспективата на усещането ѝ за смисъл в живота и психично благополучие.

Основна цел на настоящия дисертационен труд е изследването на специфичното взаимодействие между позитивното личностно развитие на прага на нейната зрялост и нейното преживяване на смисъл в живота и усещането за благополучие.

Счита се, че в края на юношеството и началото на зрелостта личността е вече хармонична и независима индивидуалност, която опознала собствения си свят е способна да търси и изгражда топли взаимоотношения, които са плод на формирано разбиране за посока и мисия в живота и удовлетворение от постигнатото. Постигнала желаната стабилност и дефинираност в юношеството, личността се нуждае от здрава основа на зрелостта, която надгражда нейната независимост и самостоятелност, и ги подчинява на търсенето на близост, взаимност и интимност. Неотменните психични придобивки на прехода към зрелостта, а именно когнитивната подготвеност на личността за опознаване и интегриране на нови личностни аспекти, а от друга – нейния стремеж към свързване с другия, спомагат за обогатяване и разгръщане в зрелостта, които ѝ дават усещане за смисленост, изпълненост и удовлетворение.

Да се разглежда израстването на личността като разгръщане отвъд самата нея в светлината на смисъла и благополучието е предизвикателство, защото разкрива личността не просто като индивид, преминаващ през предопределена рамка на нормативно развитие, а ярка индивидуалност, която познала се търси споделеност и взаимност, в която да вложи себе си. Ако разбирането за смисъл и добруване в юношеството са динамично изменящи се, но винаги съсредоточени в личността, то в нейната зрялост тя ги преориентира към другия като източник на нейното усещане за осъщественост и постигнатост.

Теоретично обосновка на дисертационния труд

Настоящият дисертационен труд разглежда едно фундаментално разминаване в теоретичните постановки на екзистенциалната и позитивната психология спрямо идеята за разгръщане на личността – на фона на личностното развитие и стремежи на личността тя да излезе от своята автономност и изолация в търсене на близост, взаимност и интимност, двете теоретични перспективи споделят ограничено изобразяване на личността като насочена навътре и свой собствен център на развитие и растеж. Те твърдо възприемат изначалността на Аз-а при зараждане, изпълнение и осмисленост на неговите поведения и действия. Така фундаментално противоречат със стремежа на личността към близост и принадлежност, желанието ѝ да бъде с и за другите, за да се чувства пълноценна.

Изследователска и емпирична рамка на дисертационния труд

Основна цел на емпиричното изследване в настоящия дисертационен труд е да установи ролята и приноса на преживяването на смисъл в живота и психично

благополучие при разгръщането на личността в нейните позитивни взаимоотношения при младежи в прехода от юношество към ранна зрялост. Изследваните са 154 девойки и 104 младежи на възраст между 18 и 29 години.

Изказани са четири основни хипотези за разбирането на личността за нейното благополучие, взаимодействието и единодействието на смисъла и благополучието в този период и развитието на личността в рамките на нейните взаимоотношения с околните. Те градираат и се допълват в доказване на основното питане на дисертационния труд – личност, която успешно е осъществила прехода си от юношество към ранна зрялост всъщност е формирала успешно и своята представа за смисъл и благополучие в живота в чиято основа са позитивните взаимоотношения с околните. Развитието на нейните позитивни връзки е израз на нейната по-положителна и градивна нагласа към своите близки, но и към непознати в своята общност.

Организация на дисертационния труд и емпиричното изследване

Първа глава на дисертационния труд представлява увод в изследователската тема, актуалността на проблема, синтезирано представяне на теоретични основи и емпирична рамка на разгледаните проблеми.

Втора глава съдържа преглед и анализ на изследователските източници, свързани с развитието и изграждането на личността в прехода от юношество към зрялост и нейното израстване, нейното разбиране за смисъла в живота ѝ и преживяване на благополучие.

Трета глава съдържа планирането и провеждането на емпирично изследване, ориентирано спрямо теоретичните търсения на настоящия дисертационен труд.

Четвърта глава представя обобщените резултати от емпиричното изследване и резултати от други сходни изследвания.

Пета глава прави заключение на постигнатите теоретични и емпирични резултати и обобщава приноса на дисертационния труд в рамките на изследваните конструкти.

В **приложения** е представена съпътстваща информация за дисертационния труд, в т.ч. библиография, приложени инструменти в емпиричното изследване, примерни формуляри за оценка, статистически данни и други.

ГЛАВА II. ТЕОРЕТИЧНИ АСПЕКТИ

1. Личността на прага на зрелостта

Интересът към зараждането и развитието на личността е нестихващ и изследванията в тази насока откриват нови изследователски хоризонти и налагат преразглеждането на съществуващите концепции. От позицията на развитието на личността, конструирането на личностни репрезентации и съгласуването им в цялостна аз-структура е неизбежно, защото личността винаги търси сходства и логика в заобикалящия в свят, които да свързва в смислени схеми, стреми се да вижда ролята си и смисъла си в света, включително посредством конструирането на себе си.

Настоящата дисертация се фокусира върху способността на Аз-а като психична структура да обработва и преструктурира аз-репрезентациите в такива от по-висок ред и така да изгражда успешно представата на личността за самата нея. Тя разглежда личността като структура, изградена от набор аз-репрезентации, обобщаващи характеристики или черти, проявявани устойчиво в ситуации и междуличностни отношения, които са осъзнати и посочвани от личността като типични за нея (Harter, 1999) и така формират конкретна нейна аз-репрезентация в психично ѝ пространство.

1.1. Когнитивни процеси и развитие спрямо тях в юношеството

По отношение на когнитивното развитие юношите са в периода на формалните операции, което предполага, че могат да възприемат и формират абстракции. Така идеята за собствена личност трябва успешно да се формира в този етап, но на практика процесът е много по-сложен и продължителен – в ранното юношество личността не е ясно организирана и вътрешно консистентна, а личностните репрезентации са размити, хаотични, припокриващи се или противоречащи си. В преходните периоди на развитието множествените Аз-ове като пластове на личността се разместват и без съответните когнитивни способности, този процес се овладява трудно от личността.

Фишър (Fischer, 1980) предлага по-детайлна рамка за развитието на тези способности - в ранното юношество личността може да конструира самостоятелни абстракции за себе си, но не и да ги сравнява помежду им или спрямо външни такива. Този процес нарича „абстрактно картиране” на репрезентациите и смята, че може да се появи в средното юношество - тогава юношата ще може да сравнява характеристиките в различните репрезентации и да преценява дали са вътрешно съгласувани и ще може да идентифицира характеристики или роли, които са съгласувани или противостоящи си, но не и да разрешава ефективно конфликтите между тях. Овладяването на тези процеси е съпроводено с развитие на когнитивните способности за боравене с личностните абстракции и е придобивка на юношеството, която се установява през зрелостта и подготвя личността да се разгърне отвъд себе си, към околните.

1.2. Социализиращи процеси и феномени и развитието спрямо тях в юношеството

Самият факт, че социалните интеракции възникват на фона на различни социални контексти бележи сложността на конструирането на цялостен, интегриран и автентичен Аз. Разглеждането на социализиращите процеси и феномени на личността съдържат няколко теми, които са присъщи за съвременните теории за личността - формирането на аз-концепцията чрез социалното въздействие, имитативните процеси като спомагащи структурирането на личността, интернализиранието на оценките на другите, създаването на генерализиран Аз, интрапсихичните конфликти и т.н. Въпреки стремежа към разглеждане на личността като цялостна, консистентна и възприятливо цяла психична структура, в прехода към зрелостта тя трябва да преодолее бариери, свързани с консолидирането на възприятието за себе си в различните роли и ситуации, постигане на хармонична аз-структура с личностно ядро и консолидирани личностни инварианти, прилагане на гъвкаво разбиране за себе си в различни контексти, преодоляване на множествеността на Аз-овете и т.н.

1.3. Аз-ът като прототипична структура

В съвременните схващания за личността стои въпроса за нея като едно цяло или като сбор от нейната множественост. По презумпция личността се адаптира според естеството на междуличностните си отношения и ситуационния им контекст. Това прави невъзможно нейното дефиниране посредством класически прийоми, защото всяка нейна връзка е функция на взаимодействието ѝ с друг, в което тя участва с някои характерни свои личностни белези. Прототипичността бива обезпечена от най-честите характеристики или атрибути на членовете на една категория. В рамките на личността нейните взаимодействия с другите активират различни нейни компоненти. Динамиката на превключването им е сложна и трудно предсказуема, но въпреки това в нея има логична последователност и ритъм, които са установени посредством дългосрочни натрупвания в междуличностните отношения. Всяко взаимодействие на личността с близки и далечни други може да се разглежда като активизиращо различни нейни елементи, формирани в нейните дългосрочни интеракции и произтичащи от най-устойчивите ѝ перспективи. Така различните репрезентации се състоят от „ядро“ характеристики на личността, които най-добре я дефинират в дадена роля и при дадени обстоятелства. Те са множество инварианти на нейната най-дълбока и истинна същност, чиято тъждественост в отделните роли не е гарантирана, и могат свободно да сформират подходящи репрезентации според обстоятелствата на взаимодействието. Така освен че сами по себе си тези инварианти на репрезентациите са изключително динамични и пластични, то те имат и различни граници помежду си.

1.4. Развитието на личността от юношеството към зрелостта

Към края на юношеството, цялостта на личността се гради върху аз-описанията, които са абстракции за Аз-а, произтекли от когнитивната способност на личността да интегрира личностни елементи в по-висши концепции за самата себе си. Въпреки това в ранното юношество те са все още сегментирани и отделните характеристики са прекалено раздалечени една от друга и личността мисли за тях изолирано. В средното юношество

описанията на личността стават по-дълги, витиевати, интроспективни и ярко отразяващи какво другия мисли за личността. Организирането на множествените Аз-ове наред с неспособността да се консолидират потенциални противоречащи си характеристики буди и тревога за автентичността на личността. В късното юношество личността гради и прецизира своите репрезентации, които отразяват нейните вярвания, ценности и морални стандарти, които са интернализирани или конструирани от собствения опит. Противопоставянето на характеристики вече не е на преден план за личността, защото тя успява да ги консолидира, а изграждането на абстракции от по-висок ред включва и смисленото координиране на индивидуални абстракции. В края на юношеството и на прага на зрелостта характеристики, които отговарят за личностните вярвания, ценности и стандарти стават все по-интернализирани. Личността вече не само се дефинира в настоящите си взаимоотношения, а изгражда и визия за свои бъдещи Аз-ове, което ѝ дава усещане за посока на развитие (Markus & Nurius, 1986).

2. Взаимоотношенията на личността като поле на нейното обогатяване и разгръщане в зрелостта

Процесът на изграждане на личността в юношеството и изкристализирането ѝ в ранната зрялост предполага установяване на приемливи перспективи за самата нея, които реалистично отразяват усещането ѝ за себе си и околните. В прехода към зрелостта личността се обвива не само в близките, но и в далечните си връзки, които ѝ помагат да се дефинира и да изгради автентична идентичност. Но в процеса на себеизграждане, тя гради и обобщен образ на другия, който е източник на непрекъсната обратна връзка за самата нея, поле за нейното обогатяване, разгръщане и израстване. В него личността открива безкрайната сложност и богатство на другата личност, която не я ограничава, а ѝ дава хоризонт за развитие.

2.1. Нуждата от принадлежност и връзките на личността

В своя живот в общността личността е обгърната от социални влияния и интеракции, но не всяка от тях има дълбок и съкровен смисъл за нея. За да се придобие идея за разгръщането на личността в рамките на зараждащата се близост, взаимност и интимност като градивни блокове на нейните значими взаимоотношения (Aron, Aron & Smollan, 1992) е нужно тя да се разглежда като неразделна част от диадата *личност - друг*. Според Баумайстър и Лиъри (Baumeister & Leary, 1995) „човешките същества имат силна потребност да формират и поддържат поне минимум на брой продължителни, положителни и значими междуличностни връзки“, която е удовлетворена пълноценно когато взаимоотношенията са чести, афективно приятни и се осъществяват в контекста на временно стабилна и устойчива грижа за благополучието на другия. Именно заради желанието за междуличностно привързване като едно от „най-проникновените и интегративни конструкти, с които към момента може да се изследва човешката природа“ (Baumeister & Leary, 1995) личността трябва да се разглежда не като самостоятелна единица, а като активно „обгърната от взаимодействия и роли“ (Markus & Kitayama, 1991).

2.2. Развитие на личността в рамките на нейните групови и индивидуални взаимоотношения

Съществуват немалко класификации на социалните и междуличностните взаимодействия, като повечето от тях се основават на разбиранията на Кларк и Милс (Clark & Mills, 1979) за обменните и общностните взаимоотношения: докато обменните взаимоотношения са реципрочни, то общностните отношения се основават на безрезервния стремеж към осигуряване благополучието на другия. Има няколко основни теоретични подхода, които се съсредоточават върху механизмите на близките взаимоотношения, насочени към развитие и разгръщане на Аз-а – теорията за привързването (напр. Cassidy & Shaver, 1999), модела за взаимозависимостите (напр. Kelly, 1983/2002) и модела за разгръщане на личността (Aron & Aron, 1986).

2.3. Способността за разгръщане на личността

Моделът на Арън и кол. (Aron et al., 1986) разглежда когнитивното функциониране на личността в рамките на взаимоотношенията като непрекъснато разгръщащо се към другия с основна мотивация личността да утвърди усещането си за аз-ефективност като възприема и интегрира ресурсите и перспективите за нея, с които разполага другия. От идеята за разгръщане към другия естествено произтича идеята за *лично сливане* – процес на взаимодействие, когато не само личността черпи ресурси от другия, но и той от нея. Сливането помежду им е на ниво аз-репрезентации – у всеки е формирана не само репрезентацията *аз-през-очите-на-другия*, но и *другия-в-моите-очи*. Усещането за единство, като показател за стабилността и устойчивостта на връзката, е спрямо споделени и валидирани репрезентации и идентификации. Така личността е когнитивно способна не само да продължава процеса на своето обогатяване и разширяване на своя диапазон на репрезентации, но и да ги стабилизира, интегрира и консолидира.

2.4. Близост и единство между личността и другия

Личността може да има много гъвкави контекстуални аз-концепции (Kernis & Goldman, 2002). Тази гъвкавост предполага нейната способност да приема перспективата на друга личност, включително нейни мисли, чувства и опит; приемайки перспективата на другия, тя все по-често се чувства част от него. Нейният стремеж към разгръщане е стремеж към преминаване и реализиране отвъд собствената си същност: „... той [Аз-а] търси състояние, в което да има или да е всичко... когато човек обича, той, поне понякога и в някаква степен, търси безкрайно разгръщане на своя Аз“ (Aron & Aron, 2012).

2.5. Класификации и типове близки връзки

Видно от класификациите на близките взаимоотношения има трудност да се дефинират такива, заради богатството от перспективи, които могат да се зложат като основен белег за класифициране. ИмPLICITните характерни особености на тези типове взаимоотношения са, че тези връзки се осъществяват изключително между двама, които споделят близост, взаимност и/или интимност, споделят стремеж към афективно положително преживявания, стремят се да осигурят благополучието на другия, споделят

взаимно уважение и разбиране, изразяват готовност за саможертва на собствения интерес в полза на този на другия.

Най-силно прототипичното взаимоотношение на личността е това в близката семейна среда, белязано от феномена на привързването. То се основава на еволюционните и биологичните предпоставки и е отговор на заплашителните поведения, събития и обстоятелства и се обезпечава от родителите, за да се осигури продължението на рода и вида.

Приятелството и другарството са най-социалната, най-малко инстинктивната, най-малко органична и биологична, дори асексуална обвързаност на личността. Те не са пряко нужни за оцеляване на рода, вида или общността, но са важни; не са заплашени от границите на вида или социума, но са полезни за неговото благополучие и развитие.

Романтичната обвързаност на личността е най-често дискутираната и изследвана. Разграничаването ѝ от другите типове е свързана с откритията на Рубин (Rubin, 1970, 1973) и Бершайд и Хатфийлд (Berscheid & Hatfield, 1974), които разграничават „страстната“ любов от „дружеското“ харесване с основни компоненти интимност, привързване и грижа, което разделение е потвърдено и от по-късни изследвания; а в различни класификации са разгърнати още нейни компоненти (Lee, 1973; Sternberg, 1986, 2006; Aron & Westbay, 1996).

Състрадателната обич към другия е припозната в емпатийните взаимоотношения и е най-добре описана от Фер и Шпрехер (Fehr & Sprecher, 2004). Тя се отнася до „грижата за другия и предприемане на действия, които да го подобрят, без значение дали тези действия ще донесат ползи за личността в бъдеще“ (Berscheid, 2006). Тя споделя чертите на другите типове, но най-ярко проличава в условия на слабо познание между двама и едновременно силно усещане за близост помежду им.

3. Смиълът като задача на зрялата личност

Смиълът на личността е въплътен във всяко нейно преживяване като формира опорна конструкция на нейното съществуване и отразява нейната активна позиция за заобикалящия я свят. Докато от пиедестала на юношеството личността вижда своята мисия в живота като аз-центрирана, то с навлизане в зрелостта и отваряне на личността към другия, перспективата за смисъла се изнася към другия.

В най-общ план смиълът може да бъде дефиниран като „степената, до която хората разбират, осъзнават или виждат значимостта на своя живот, наред със степената до която приемат, че имат цел, мисия или всеобхватност на съществуването“ (Steger et al., 2011). Адлер (1929) и Юнг (1933/2002) първи налагат смисъла като изключителна задача на личността и задават патоса на психологическите търсения, такива каквито по-късно исторически се откриват в екзистенциалната и хуманистичната психология. Смиълът на личността, разкрит в трансцендирането като преживяване на интересубективната връзка с другия, е вероятно най-здравия и даващ пълноценно усещане за осмисленост на съществуването. Другият става нейния начин за изграждане на символичната реалност, в която остава увековечена. В лицето на другия личността успява не само да свали своите защити и лимити, а да се разгърне: „Сред човешките взаимоотношения, да обичаш друг ни

извежда най-силно от нашите собствени лимити и тесни грижи. В любовта между възрастни – тяхната обща отвореност и доверие, сваляне на защитите и бариерите които хората внимателно са построили, за да се защитят срещу болката, и взаимното разпознаване на тази (взаимна) незащитеност – тези лимити на Аз-а не просто са премахната, а изчезват“ (Nozick, 1981). Франкъл категорично защитава отношението на любов към другия като „Истината, че любовта е абсолютната, най-висока цел, към която може да се стреми човек... Спасението на човека е чрез любовта и в любовта“ (Франкъл, 2013, стр. 57). Това засилва отговорността на личността да гради в рамките на своя жизнен път и да инвестира себе си във взаимоотношенията си и отношението към другия като изначални съзидателни начала на съществуването.

Смисълът на личността неотменно се свързва с нейния стремеж към принадлежност и значимост в съществуването. Развитието на разбирането за смисъл от страна на личността преминава през драматично осъзнавания – от смисъл на живота като цяло фокусът се стеснява към смисъл на собствения живот. В този преход на разбирането на личността тя открива своите роля и мисия не като ограничена до нейната собствена същност, а като свързващи я с околните. Така личността осъзнава себе си не като самостоятелна и отстояваща се в реализацията на своя смисъл, а устремена към това да бъде част от битийно цяло и да бъде за-другия, което е свързано с умението ѝ за разгръщане към другия. В полето на нейния смисъл другият става пространство на осъщественост и осмисленост и трамплин на личността, от който тя трансцендира и изгражда своето символично безсмъртие. Другият е нейният залог за осъщественост и значимост, който тя съзрява да види като хоризонт за развитие.

4. Психичното благополучие като ориентир за здрава личността в зрелостта

Въпреки бурния интерес към психичното благополучие, няма единна дефиниция, но общоприетата е: „... сложен конструкт, който се отнася към оптималния опит и функциониране“ (Ryan & Deci, 2001). В историята на неговото изследване има ясно разграничени аспекти: хедонистичната перспектива, която го разглежда като съвкупност от баланса на положителен и негативен афект и удовлетворението от живота (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Kahneman, 1999; Lyubomirsky & Lepper, 1999) и евдемоничната, която го вижда в светлината на постигане на личностния потенциал.

Начало на емпиричното изследване психичното благополучие е откритието на Брадбърн (Bradburn, 1969) за баланса на положителния и негативния афекти – техните вариации показват, че са не само отделни феномени, но и корелират с различни променливи. Динамиката помежду им ги откроява: има събития, които предизвикват положителен афект, но тяхното отсъствие не предизвиква негативен афект, и обратно.

Концептуално балансът на афектите често се счита за афективният аспект на благополучието, докато удовлетворението от живота е когнитивно операционализирано и е сравнение между обективните условия на съществуване на личността и външни стандарти (Cheng, 1988). То споделя само 25% обща вариация със скали афектите и се дефинира с три подхода – чрез външни критерии, чрез обстоятелства, които водят до

благополучие, и чрез ежедневиия смисъл на баланса между положителни и негативни преживявания.

Третият аспект на благополучието се обуславя от нуждата за придържане към изначалните идеи на Аристотел в Никомахова етика, където преводът на думата „eudaimonia” е по-близо до „изпълнение на собствените потенциали“ отколкото до „щастие“ като сбор от положителни афекти. Така първата дефиниция на евдемоничното благополучие (Ryff, 1989) следва хуманистичните идеи като се стреми към дефиниране съдържанието на добрия живот и обобщаване на сходните аспекти на положителното психично функциониране – себеприемане, позитивни връзки с другите, автономия, владеене на средата, цел в живота, лично израстване. Така тя обръща внимание на по-дългосрочни активи на личността за справяне с предизвикателствата в живота и които придават посока и смисъл на съществуването ѝ.

Съществува принципно съгласие за многоликостта на психичното благополучие и неговите компоненти, техните прояви и взаимодействия. Редица изследвания предоставят свидетелства, че хедонистичното и евдемоничното благополучие действат в общ психичен механизъм и техните високи нива са отговорни за оптималното човешко функциониране. Риф и колектив (Ryff et al., 2002) правят опит за обединение на двата подхода - матричните им модели за таксономично съответствие на двете перспективи потвърждават наличието на два отделни фактора. Така и двата аспекта на благополучието остават разграничими, но свързани. Евдемоничната парадигма позволява дефиниране на благополучието, докато хедонистичната казва какво прави живота добър и хубав.

5. Теоретични и емпирични взаимодействия на изследваните конструкти

5.1. Връзките между смисъл в живота и психично благополучие

Разглеждането на двата конструкта заедно извежда на преден план сложни взаимодействия, чиято цел е да запазва целостта на личността и да я води към нейното усъвършенстване. Но те имат различни корени и внушения – психичното благополучие по отношение на афективния баланс, е природно дефинирано, а когнитивния му елемент е социално обусловен от правилата и стандартите на общността, докато смисълът е изисква интегративно конструиране на условията във времето според абстрактни ценности и други културно медиранни идеи (Baumeister et al., 2013). Разбирането за динамичното взаимодействие между смисъла в живота и психичното благополучие се гради посредством връзките между отделните им компоненти и е ключов актив при разглеждането на условията и обстоятелствата, подкрепящи личностното израстване.

Връзката между смисълът в живота и баланса на афектите е най-разбираема в рамките на ежедневиия опит, който е силно подвластен на афективния баланс. Положителният афект е свидетелство за личността, че нещата, които се случат около нея са правилни, логични, консистентни. Високите нива на смисъл се асоциират с по-добра възможност за възстановяване от негативни стимули.

Удовлетворението в живота се формира на база на сравнение по отношение възприетата промяна за обстоятелствата. Целта в живота подобрява усещането за

благополучие като промотира усещане за емоционална и поведенческа съгласуваност (Kashdan & McKnight, 2009), която подпомага личността да внедри възприетата си промяна в ясно разбиране в новата си смислова рамка.

В позитивната психология връзката между смисъла и евдемоничното благополучие е силно разгърната (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998), което дава основание да се счита, че смисълът е знаков за благополучието.

5.2. Смисълът и взаимоотношенията с другите

Като социално същество, личността се нуждае от чести контакти, социална подкрепа и общо усещане за свързаност, за да усеща своя живот смислен и значим, а нуждата от принадлежност е фундаментална човешка мотивация. Социалните връзки са силно свързани със смисъла на живота като нуждата от социално взаимодействие и положителният афект влияят върху смисъла поотделно. Самата нужда от социално взаимодействие не влияе върху връзката *положителен афект – смисъл*; но самотата играе роля при дефинирането ѝ. Самата мисъл за тях не само потиска влиянието на положителния афект, но и увеличава релевантността на нуждата от тях (Hicks & King, 2009).

5.3. Психичното благополучие и взаимоотношенията на личността с другите

Компонентите на психичното благополучие имат различни внушения за преживяването на обогатяването на личността в рамките на нейните връзки.

Наличието на положителни емоции предполага разширяване на съзнанието според теорията за разгръщане-и-изграждане на Фредриксън (Fredrickson, 1998, 2001), което дефинира и по-голяма готовност за аз-разгръщане, и обратно – разгръщането към другия е удовлетворяващ личността процес, защото ѝ носи нови перспективи и ресурси. Позитивната емоционалност е предиктор на по-често включване в социални активности, по-приятни социални взаимодействия и по-голяма приятелска близост.

Множество изследвания демонстрират слаби до умерени корелации на удовлетворението от живота с броя приятели, времето за социални контакти, социална активност. Едновременно с това елементи на социалните връзки – социална подкрепа и конфликти, ниво на отдадеността във връзката – имат различен принос към усещането за благополучие.

Междупersonалната ангажираност е задължителен елемент на позитивния жизнен опит в лицето на евдемонията. Тя е неотменна част от евдемонията, защото е свързана с изграждане на устойчиви връзки на личността с околните, които ѝ носят утвърждаване и обогатяване, удовлетворяват стремежа ѝ към принадлежност и желанието за принос към общността. Способността на личността да се свързва с околните е централна за психичното здраве, разгръщането и постигането на личностния потенциал.

ГЛАВА III. ЕМПИРИЧНА РАМКА

1. Емпирична обосновка на изследването

Основна цел на дисертационното изследване е да установи ролята и приноса на преживяването на смисъл в живота и психично благополучие при разгръщането на личността в нейните взаимоотношения при младежи в прехода от юношество към ранна зрялост.

Обект на изследването са 104 младежи (40%) и 154 девойки (60%) на възраст от 19 до 29 години.

Предмет на емпиричното изследване е ролята на преживяване на смисъл на живота и психично благополучие като фон за обогатяването и разгръщането на личността в рамките на нейните близки и далечни взаимоотношения.

Задачи на емпиричното изследване са:

1. Да дефинира структурата и съдържанието на разбирането на психичното благополучие в ранната зрялост като се вземат предвид хедонистичния и евдемоничния му аспекти;
2. Да установи връзките между смисъла в живота и психичното благополучие и тяхната роля в личностното обогатяване;
3. Да изследва структурата и съдържанието на личността в нейните взаимоотношения с околните спрямо нивата на смисъл в живота и психично благополучие;
4. Да изследва особеностите на обогатяването и разгръщането на личността в различни типове междуличностни взаимоотношения.

Хипотези на емпиричното изследване са:

Хипотеза 1.: На прага на зрелостта разбирането за психично благополучие има ясно разграничени хедонистични и евдемонични аспекти, които запазват своя специфичен таксономичен облик и не споделят общи компоненти.

Хипотеза 2.: По-положителните специфични личностни профили на разбирането и преживяването на смисъл в живота и психично благополучие обуславят по-ярко индивидуално преживяване на личността за нейното обогатяване.

Хипотеза 3.: По-стройна и хармонична личностна структура в прехода от юношество към зрялост предполага по-силно позитивно преживяване на смисъл в живота и психично благополучие.

- **Хипотеза 3.1.** предполага, че в хода на нормативното си развитие личността се оформя така, че нейните множествени Аз-ове стават по-диференцирани и консолидирани и това ниво на зрялост се свързва естествено с по-ясно дефинирани смисъл в живота и психично благополучие.

- **Хипотеза 3.2.** предполага, че централните характеристики са по-важни от периферните при дефиниране на зрелостта на личността.

Хипотеза 4.: По-добрата способност на личността да гради и разгръща свои положителни аспекти бележи по-ярко личностно обогатяване и съответно по-изразено преживяване на смисъл в живота и психично благополучие.

- **Хипотеза 4.1.** предполага, че личността се стреми да изгражда свой положителен образ като поставя положителните характеристики в неговото ядро, а отрицателните – в периферията както в близките си, така и в далечните си взаимоотношения.
- **Хипотеза 4.2.** предполага, че с нарастване на усещането за личностно обогатяване и съответно за смисъл в живота и психично благополучие се засилва способността на личността да се разгръща както в близките си, така и в далечните си взаимоотношения.

Изследването беше **проведено в няколко етапа** - подбор на подходящи изследователски инструменти, тяхното адаптиране, валидиране и оценка, набиране и организиране да събраната информация от изследваните лица в бази данни, подходящи за последващ статистически анализ, и оценка на изходните изследователски данни и анализ на потенциално статистически значими връзки между изследваните конструкти.

В настоящото изследване са **приложени следните изследователски инструменти:**

1. Скала за самообогатяване (СС, Стаматов, 2014) изследва степента на обогатяване на личността при взаимодействието ѝ с околните.
2. Адаптиран инструмент за изследване на личността на С. Хартър и А. Монсор (Harter & Monsour, 1992) представлява графичен самодоклад на личностен портрет чрез посочване на личностни характеристики в няколко стъпки.
3. Скала „Цел в живота“ (PIL, Purpose in Life, Crumbaugh & Maholick, 1969) изследва волята за смисъл на личността според концепцията на Виктор Франкъл
4. Скала за положителните и негативните афекти (PANAS, Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) изследва силата на положителните и негативните афекти, които личността е преживяла за определен период от време.
5. Скала за удовлетворение от живота (SWLS, Satisfaction With Life Scale, Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., 1985) измерва общото удовлетворение от живота.
6. Скала за психичното благополучие на К. Риф (PWB, Psychology Well-being Scale, Ryff, C., 1989) измерва евидемичното благополучие на личността според концепцията на Каръл Риф в шест аспекта: автономия, овладяване на средата, личностен растеж, положителни взаимоотношения с другите, смисъл в живота, приемане на себе си.

Изследването е проведено в няколко етапа през Април 2016 – Декември 2017 сред 395 студента от бакалавърски и магистърски програми в ПУ „Паисий Хилендарски“ (212 ИЛ), ТУ – Пловдив (34 ИЛ) и БСУ (12 ИЛ), като валидните бланки са 258. Процедурното провеждане на изследването беше групово и протече идентично за всички изследвани лица, като те бяха информирани за целите и задачите на изследването и възможността да откажат участие в изследването.

Въвеждането на информацията от изследователските бланки се осъществи в няколко бази данни в програма Microsoft Excel 2010.

Статистическа обработка на емпиричните данни беше направено в SPSS 21.0, STATISTICA v10 и Microsoft Excel 2010. В SPSS 21.0 беше изведена описателната статистика, установена вътрешната съгласуваност за всеки инструмент посредством алфа на Кронбах и потвърдена конструктната им валидност посредством факторен анализ. Беше използван и корелационен анализ с коефициента на Пирсън за оценка на силата на връзката между изследваните конструкти. Бяха осъществени серия от еднофакторни дисперсионни анализи за установяване на статистически значима разлика между зависимите и независимите променливи. В STATISTICA v10 беше проведен клъстерен анализ на инструментите за благополучие. В Microsoft Excel 2010 беше направена обработката на данните от бланката с инструмента на С. Хартър и А. Монсор. В него беше изчислен еднофакторен дисперсионен анализ с неравен брой на елементи в извадката.

2. Анализ на резултатите от емпиричното изследване

Изследвани са 154 (60%) са девойки и 104 (40%) са младежи от 19 г. до 29 г., със средна възраст 21,4 г. за младежите, 20,2 г. за девойките и 20,7 г. цялостно ($SD = 1,93$).

Данните от използваните инструменти се отклоняват от нормалното разпределение, с изключение на скалата за самообогатяване и подскала „Автономия“ на скалата за психично благополучие на К. Риф.

Изследването на вътрешната съгласуваност и конструктната валидност на използваните инструменти показва, че всички скали и съответните им подскали са еднородни, като единствено подскала „Личностен растеж“ на скалата за психично благополучие е с равнище под задоволителното. Корелационният анализ показва слаби до силни връзки между тестовите балове на приложените инструменти.

Табл. 1 Коефициент на консистентност на Кронбах за използваните инструменти

| | CC | PIL | PANAS | | SWL | PWB | | | | | |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|-----------------------|------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|
| | | | PA | NA | | Автономия | Овлабяване на средата | Личностен растеж | Положителни взаимоотношения с другите | Цел в живота | Приемане на себе си |
| Всички ИЛ (N=258) | 0,969 | 0,903 | 0,784 | 0,833 | 0,747 | 0,710 | 0,767 | 0,614 | 0,728 | 0,763 | 0,812 |

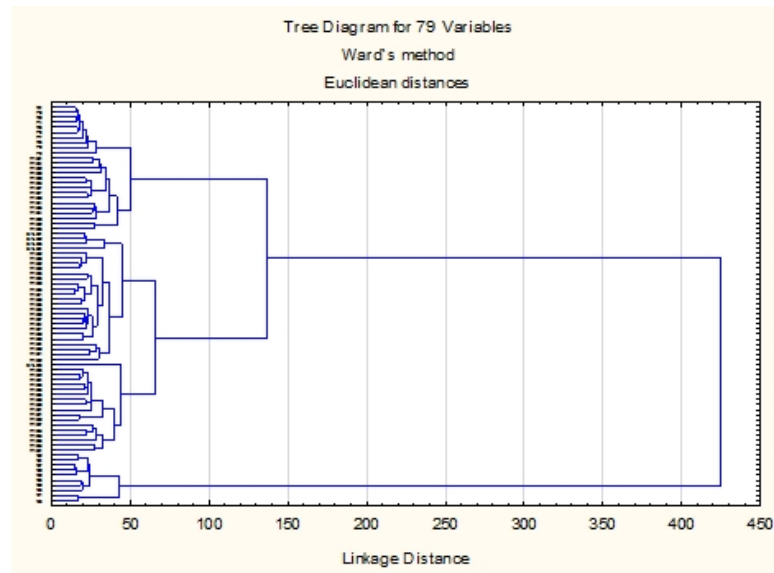
Последователно е направен преглед и анализ на получените данни спрямо формулираните хипотези.

Резултати от Хипотеза 1.

Проведеният корелационен анализ показва, че корелациите между компонентите на хедонистичното благополучие (скали PA, NA, SWLS) са умерени, докато тези между компонентите на евдемоничното благополучие (скала PWB) са от умерени до високи.

Изследвани лица, които докладват силни положителни афекти, докладват и силно удовлетворение от живота и слаби негативни афекти.

Корелационният анализ потвърждава взаимосвързаността между различните компоненти на психичното благополучие, но не насочва към взаимодействието им в общ модел на благополучието. С цел да се изследва такъв модел е приложен клъстерен анализ с метода на Уорд (Ward's Method) и евклидови разстояния (Euclidean distances).



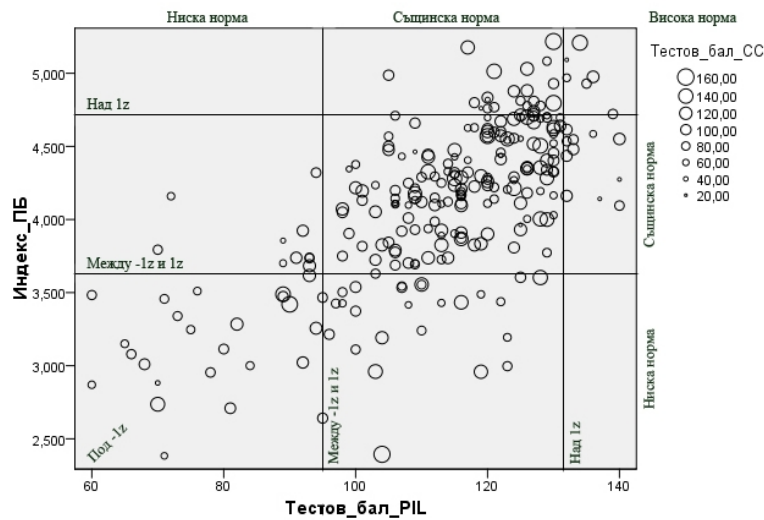
Фиг. 1 Клъстерен анализ на компонентите на психичното благополучие

Моделът на психичното благополучие има два отчетливи клъстера – единият включва всички айтеми от подskalата за негативен афект (Клъстер 1 - NA), а другият включва всички останали (Клъстер 2 – PA, SWLS, PWB). От клъстерния анализ е видно, че айтемите от скалите на хедонистичната перспектива остават компактни и не се разпокъсват в клоновете на подклъстерите, а клъстерират заедно, запазвайки своята конструктивна цялост. Компонентите на евдемоничното благополучие не остават цялостни компактни фактори, както е според авторския замисъл. Те се разпокъсват и разместват в клоновете на новата структура на благополучието. Някои от тях доминират в подклъстерите и до някъде запазват своята конструктивна близост, т.е. се явяват в малки подклъстери в рамките на по-голям. Новата структура на психичното благополучие отразява разбирането на ИЛ за преживяването му, но не запазва концептуалната му структура. За целите на настоящото изследване е създаден обобщен индекс на психичното благополучие, който се основава на подклъстерите на новата структура.

Резултати от Хипотеза 2.

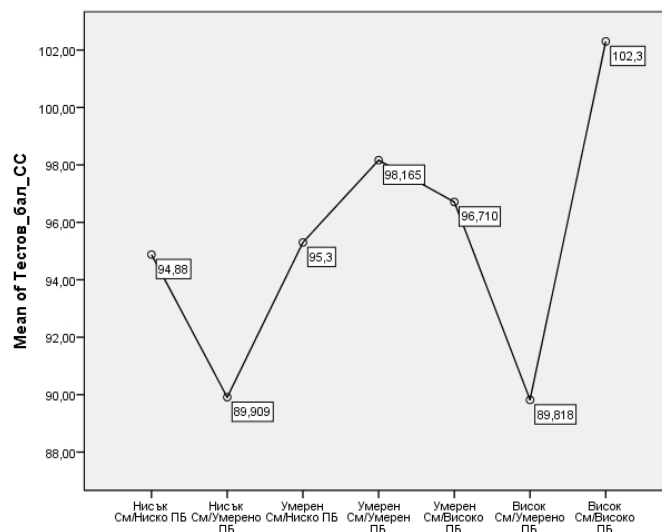
Извършеният корелационен анализ между конструктите смисъл в живота, психично благополучие и личностно обогатяване показва умерени до ниски корелации, като най-ниската е между индекса за психично благополучие и личностното обогатяване ($r=0,018$) и най-силната между смисъла и индекса за психично благополучие ($r=0,683$). Тестовият бал за личностно обогатяване има много слаби корелации с другите два конструкта.

Извършено е емпирично разпределение на тестовия бал за смисъл в живота и индекса за психично благополучие чрез z-разпределение. Въз основа на това разпределение по категории на стойностите за двата конструкта е формирана матрица на взаимодействието им:



Фиг. 2 Матрица на разпределението на тестовите балове на ИЛ за смисъл в живота и психично благополучие

Според разпределението в матрицата се получават девет специфични профила на взаимодействие между смисъла и благополучието. За да се установи дали положителните специфични личностни профили на разбирането и преживяването на смисъл в живота и психично благополучие ще обуславят по-силно индивидуално преживяване на личността за нейното обогатяване беше извършен еднофакторен дисперсионен анализ ANOVA за сравнение на ефекта на независимата променлива *специфичен личностен профил* върху *зависима равнище на преживяване на личностното обогатяване*. Резултатът показва **липса на значим ефект** на личностния профил върху преживяването на обогатяване ($F(6,257) = 0,570, p = 0,754$).

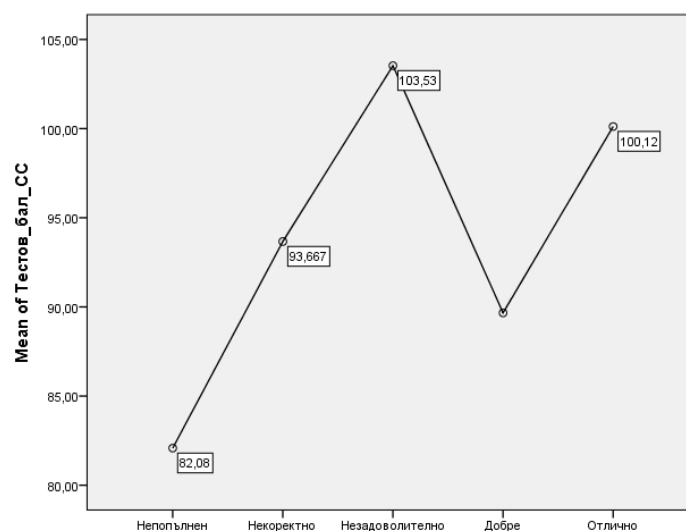


Фиг. 3 Еднофакторен ANOVA анализ на ефекта от личностния профил Смисъл/Психично благополучие върху преживяването на личностно обогатяване

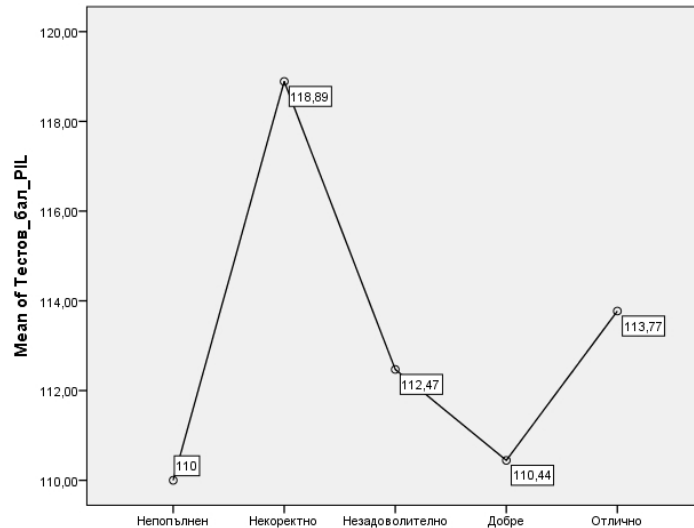
Сравнението на средните за всяка група показва, че най-висока средна имат специфичните личностни профили *Висок См/Висок ПБ* ($M = 102,3000$) и *Умерен См/Умерено ПБ* ($M = 98,1655$), а най-ниски имат профилите *Висок См/Умерено ПБ* ($M = 89,8182$) и *Нисък См/Умерено ПБ* ($M = 89,9091$). Профилът с ниски стойности на двата конструкта *Нисък См/Ниско ПБ* ($M = 94,8800$) не е с най-ниската средна, а е разделителен между профилите с умерени стойности на психично благополучие, които имат най-ниски средни, и тези с умерени стойности на смисъл в живота, които имат по-високи средни. Забелязва се тенденция смисълът в живота да е водещ и по-добър показател на личностното обогатяване отколкото психичното благополучие, особено в своите умерени стойности. Едновременно с това умерените стойности на психичното благополучие не могат да гарантират по-силното усещане за обогатяване на личността, независимо от смисъла в живота.

Резултати от Хипотеза 3

С цел да се изследва дали степента на попълване на личностния профил има връзка с нивата на усещане за личностно обогатяване, смисъл в живота и психично благополучие е извършен еднофакторен дисперсионен анализ ANOVA за сравнение на ефекта на независимата променлива *степен на попълване на личностния профил* върху зависимите променливи *личностно обогатяване*, *смисъл в живота* и *психично благополучие*. Резултатът показва **значим ефект** на степента на попълване върху личностното обогатяване ($F(2,257) = 4,111, p = 0,022$) и **липса на значим ефект** върху смисъла в живота ($F(2,257) = 0,867, p = 0,484$) и психичното благополучие ($F(2,257) = 0,930, p = 0,447$). Пост хок процедурите с теста на Шефе за различията при равнищата на личностното обогатяване показаха, че ИЛ, които не са попълнили кръга ($M = 82,0000, SD = 27,94775$) се различават значимо от тези попълнили кръга отлично ($M = 100,1173, SD = 21,45062$).

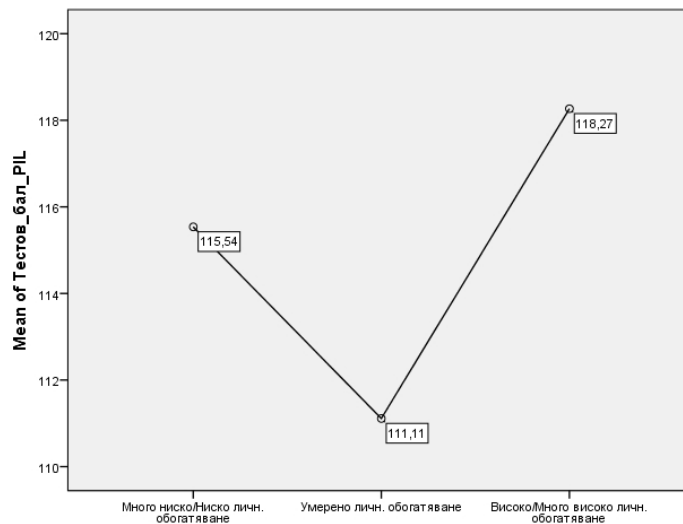


Фиг. 4 Еднофакторен ANOVA анализ на ефекта от степента на попълване на личностния портрет върху преживяването на личностно обогатяване



Фиг. 5 Еднофакторен ANOVA анализ на ефекта от степента на попълване на личностния портрет върху преживяването на смисъл в живота

Извършен е еднофакторен дисперсионен анализ ANOVA за сравнение на ефекта на независимата променлива *равнище на личностно обогатяване*, придобити чрез z-разпределение, върху зависимите променливи *смисъл в живота* и *психично благополучие*. Резултатът показва **значим ефект** на личностното обогатяване върху преживяването на смисъл в живота ($F(2,257) = 3,861$, $p = 0,022$) и **липса на значим ефект** върху психичното благополучие ($F(2,257) = 1,392$, $p = 0,250$). Пост хок процедурите с теста на Шефе за различията при ИЛ с умерени ($M = 111,11$, $SD = 16,806$) и високи/много високи ($M = 118,27$, $SD = 13,027$) равнища на личностното обогатяване посочват значимо различни нива на преживяване на смисъл в живота.



Фиг. 6 Еднофакторен ANOVA анализ на ефекта от личностното обогатяване върху преживяването на смисъл в живота

Резултатите от двата еднофакторни дисперсионни анализа позволяват да се направи заключение, че различните равнища на преживяване на личностното обогатяване имат отношение към преживяването на смисъла и нямат отношение към психичното

благополучие. Това е предпоставка анализът на личностните структури да се направи поотделно за всяка категория ИЛ според степента ѝ на личностно обогатяване.

Според Хипотеза 3.1. дадени личностни характеристики в междуличностните отношения се считат за по-характерни и затова следва да се срещат с по-голяма честота, което предполага диференцираност на Аз-образите. За всяка категория ИЛ са анализирани съдържанието и структурата на личностния портрет като са взети предвид честота на личностните характеристики, тяхната степен на важност според позицията им в портрета (ядро, среда, периферия) и връзката между честота и важност, която е основа за дефиниране на ценността на характеристиката.

Според Хипотеза 3.2. централните характеристики са по-важни от периферните при дефиниране на зрелостта на личността. Централността на дадена характеристика е функция на нейната честота и важност – споделени характеристики между различни типове междуличностни отношения по презумция имат по-голяма честота и формират ядрото на основния Аз-образ; уникалните характеристики имат по-ниска честота, защото са характерни за конкретни междуличностни отношения и така са част от периферни множествени Аз-ове.

Изследване на личностната структура при ИЛ с много ниски/ ниски равнища на личностно обогатяване

За изследваната група в рамките на изброените 80 обобщени характеристики има само 2 споделени и 10 уникални. До пети перцентил честотата на характеристиките е 17% от честотата на всички изброени, до десети перцентил се натрупва до 34%. Това показва, че най-често посочваните характеристики отговарят за над една трета от набора личностни характеристики.

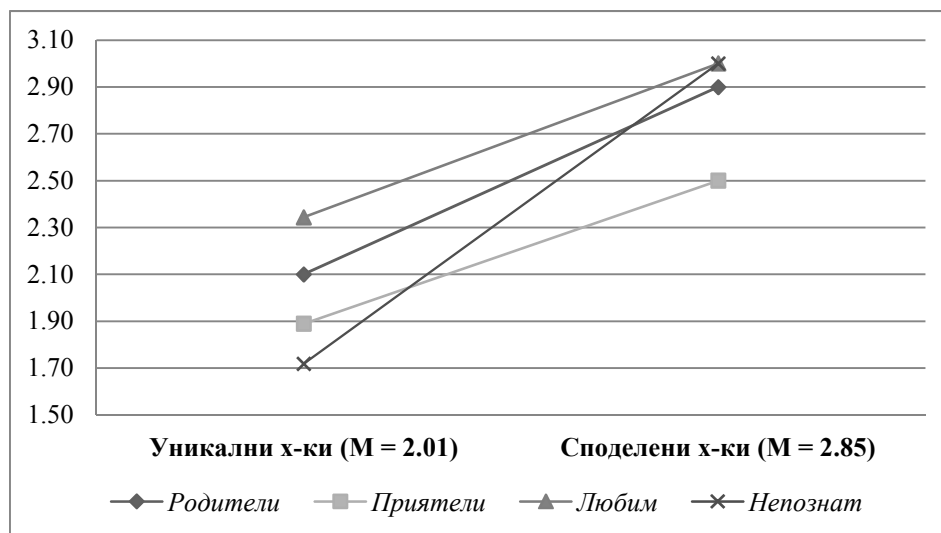
Табл. 2 Честота на срещане на различните характеристики в междуличностните отношения

| | Характеристики | Обобщени | | Родители | | Приятел | | Любим | | Непознат | |
|----------------|----------------|----------|----|----------|-------|---------|-------|-------|------|----------|------|
| До 5-перцентил | добър | 13 | 6% | 5 | 7.2% | 3 | 6.0% | 4 | 6.8% | 1 | 2.5% |
| | откровен | 12 | 6% | 2 | 2.9% | 7 | 14.0% | 3 | 5.1% | - | - |
| | търпелив | 11 | 5% | 9 | 13.0% | 2 | 4.0% | - | - | - | - |

Характеристиките докладвани в различните междуличностни отношения се припокриват. Честотата на посочване на дадена характеристика и нейната важност корелират от слабо до умерено за различните типове междуличностни отношения. Като цяло няма тенденция по-често докладваните характеристики да бъдат и по-важни за личността.

С цел да се тества дали личността се изменя в различните си взаимоотношения, въз основа на важността на различните си характеристики, е направен смесен еднофакторен дисперсионен анализ (2x3) върху оценките за важност: типа взаимоотношение е представен като междугрупов фактор (*родители/приятел/любим/непознат*), а типа характеристика - вътрегрупов фактор (*споделена/уникална*). Резултатите показват, че

главните ефекти за тип характеристика не се различават значимо според типа взаимоотношение, $F(3, 46) = 0,53$, $p = 0,6639$. Главните ефекти за типа взаимоотношение се различават според типа характеристика, $F(1,46) = 8,94$, $p = 0,0045$. Взаимодействието между типа взаимоотношение и типа характеристиката не е значимо, $F(7, 46)=0,13$, $p=0,9956$.



Фиг. 7 Взаимодействие между централни и периферни характеристики

Броят на докладвани характеристики не е достатъчен, за да бъде проведен корелационен анализ и да се направи заключение за свързаност и припокриване на докладваните характеристики.

Изследване на личностната структура при ИЛ с умерени равнища на личностно обогатяване

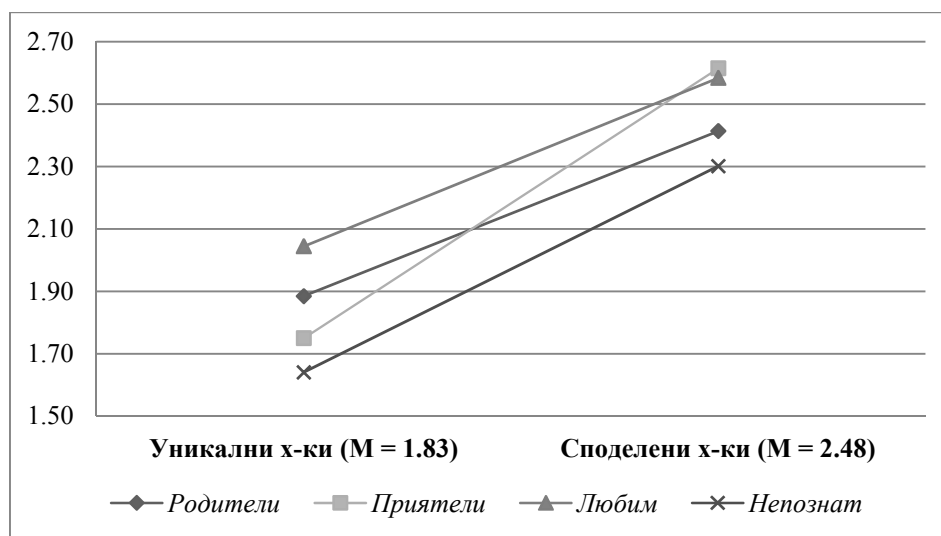
За изследваната група в рамките на изброените 170 обобщени характеристики има 19 споделени, т.е. посочени и в четирите типа междуличностни отношения. До пети перцентил честотата на характеристиките е 33% от честотата на всички изброени, а до десети перцентил се натрупват до 56%, което е над половината от честотата на всички изброени характеристики.

Табл. 3 Честота на срещане на различните характеристики, проявявани междуличностните отношения

| | Характеристики | Обобщени | | Родители | | Приятели | | Любим | | Непознат | |
|----------------|----------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|
| | | Честота | Процент | Честота | Процент | Честота | Процент | Честота | Процент | Честота | Процент |
| До 5-перцентил | добър | 105 | 8% | 41 | 9.7% | 27 | 7.6% | 18 | 5.4% | 19 | 7.0% |
| | откровен | 69 | 5% | 19 | 4.5% | 30 | 8.4% | 17 | 5.1% | 3 | 1.1% |
| | грижовен | 58 | 4% | 25 | 5.9% | 7 | 2.0% | 26 | 7.8% | - | - |
| | мил | 53 | 4% | 15 | 3.5% | 6 | 1.7% | 20 | 6.0% | 12 | 4.4% |
| | уважаващ | 47 | 3% | 23 | 5.4% | 5 | 1.4% | 6 | 1.8% | 13 | 4.8% |
| | разбиращ | 45 | 3% | 12 | 2.8% | 16 | 4.5% | 12 | 3.6% | 5 | 1.8% |
| | любящ | 41 | 3% | 12 | 2.8% | 5 | 1.4% | 24 | 7.2% | - | - |
| | щастлив | 41 | 3% | 13 | 3.1% | 18 | 5.1% | 9 | 2.7% | 1 | 0.4% |

Характеристиките докладвани в различните междуличностни отношения се припокриват. Както в предишната категория ИЛ, така и в тази честотата на докладване на дадена личностна характеристика не е в пряка зависимост от нейната важност.

С цел да се тества дали личността се изменя в различните си взаимоотношения, въз основа на важността на различните си характеристики, е направен смесен еднофакторен дисперсионен анализ (2x3) върху оценките за важност: типа взаимоотношение е представен като междугрупов фактор (*родители/приятели/любим/непознат*), а типа характеристика - вътрегрупов фактор (*споделена/уникална*). Резултатите показват, че главните ефекти за **тип характеристика не се различават според типа взаимоотношение**. Главните ефекти за **тип взаимоотношение се различават според типа характеристика**, $F(1, 148) = 39,45$, $p = 0,0001$. **Взаимодействието между типа взаимоотношение и типа характеристиката не е значимо**, $F(7, 148) = 0,25$, $p = 0,9715$.



Фиг. 8 Взаимодействие между централни и периферни характеристики

Значителните корелации между оценките за важност за споделените характеристики потвърждават, че типовете взаимоотношения са частично свързани и припокриващи се. Най-силна е корелацията между категории „Любим“ и „Приятели“ ($r=0,799$), а най-слаба е между категории „Приятели“ и „Непознат“ ($r=0,265$). Така споделените характеристики стават водещи при дефиниране на отношението към другия.

Изследване на личностната структура при ИЛ с високи/много високи равнища на личностно обогатяване

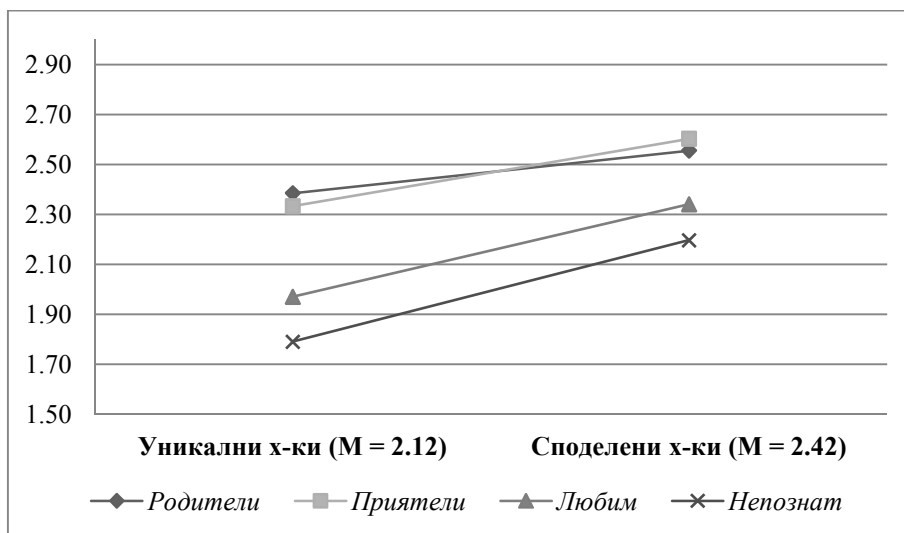
За изследваната група в рамките на изброените 106 обобщени характеристики има 11 споделени и от четирите категории междуличностни отношения. До 5 перцентил честотата на характеристиките е 23% от тази на всички изброени, а до 10 перцентил - 40%, което показва, че най-често докладваните характеристики са близо половината от набора докладвани характеристики.

Табл. 4 Честота на срещане на различните характеристики, проявявани в близките и далечните взаимоотношения

| | Характеристики | Обобщени | | Родители | | Приятели | | Любим | | Непознат | |
|----------------|----------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|
| | | Честота | Процент | Честота | Процент | Честота | Процент | Честота | Процент | Честота | Процент |
| До 5-персентил | откровен | 23 | 6.2% | 7 | 7.1% | 7 | 7.1% | 7 | 6.9% | 2 | 2.8% |
| | любящ | 20 | 5.4% | 8 | 8.2% | 2 | 2.0% | 10 | 9.8% | - | - |
| | добър | 15 | 4.1% | 4 | 4.1% | 5 | 5.1% | 5 | 4.9% | 1 | 1.4% |
| | разбиращ | 14 | 3.8% | 1 | 1.0% | 5 | 5.1% | 6 | 5.9% | 2 | 2.8% |
| | уважаващ | 13 | 3.5% | 6 | 6.1% | 3 | 3.1% | 1 | 1.0% | 3 | 4.2% |

Честотата на посочване на дадена характеристика и нейната важност корелират от слабо до високо за отделните типове взаимоотношения като тенденцията за всички категории е тя да намалява от пети към десети персентил. За целия набор от характеристики, корелациите между честота и важността са слаби.

С цел да се тества дали личността се изменя в различните си взаимоотношения, въз основа на важността на различните си характеристики, е направен смесен еднофакторен дисперсионен анализ (2x3) върху оценките за важност: типа взаимоотношение е представен като междугрупов фактор (*родители/приятели/любим/непознат*), а типа характеристика - вътрегрупов фактор (*споделена/уникална*). Резултатите показват, че главните ефекти за **тип характеристика не се различават според типа взаимоотношение**, $F(3,90) = 2,24$, $p = 0,089$. Главните ефекти за **тип взаимоотношение се различават според типа характеристика**, $F(1, 90) = 3,68$, $p = 0,0582$. **Взаимодействието между типа взаимодействие и типа характеристиката не е значимо**, $F(7, 90) = 0,05$, $p = 0,9998$.



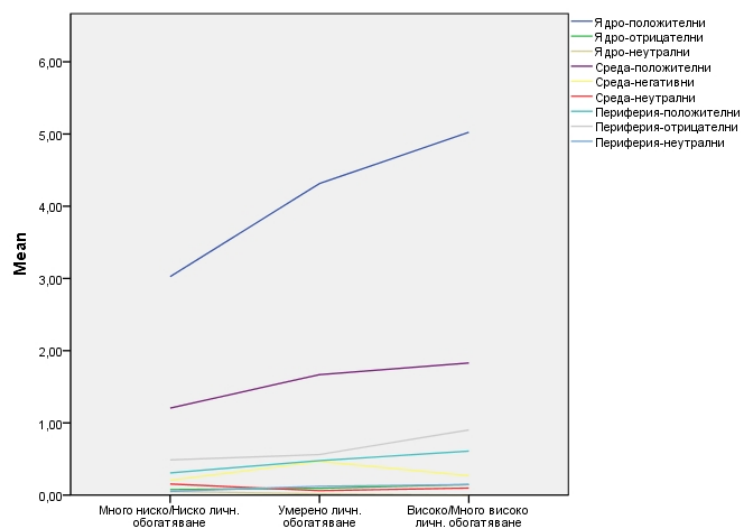
Фиг. 9 Взаимодействие между централни и периферни характеристики

Корелациите между споделените характеристики варират от умерени до силни корелации, което показва, че някои типове взаимоотношения са частично свързани и припокриващи се. Най-силната корелация е между категории „Приятели“ и „Любим“ ($r=0,849$) и „Любим“ и „Непознат“ ($r=0,803$). Така и в тази изследваната група

споделените характеристики са централни за личността и формират нейното ядро, а уникалните остават периферни.

Резултати от Хипотеза 4

С цел да се изследват различията при подредбата на личностните характеристики спрямо равнищата на личностно обогатяване е извършен еднофакторен дисперсионен анализ за установяване на ефекта на независимата променлива *равнище на личностно обогатяване* върху зависимите променливи *брой характеристики по тип и позиция* в личностния портрет. Резултатите от анализа **не показват значими различия** между равнищата на личностно обогатяване и подредбата на личностните характеристики. Единствената **значима разлика** е за положителните характеристики в ядрото, където $F(2,257) = 5,116, p = 0,007$ и при пост хок тест на Шефе се установява значима разлика между много ниски/ниски стойности ($M = 3,0256, SD = 2,31115$) и умерените ($M = 4,3146, SD = 2,87044$) и високите/много високите стойности ($M = 5,0244, SD = 3,25951$) на личностно обогатяване; между умерените и високите/много високите стойности няма значима разлика.



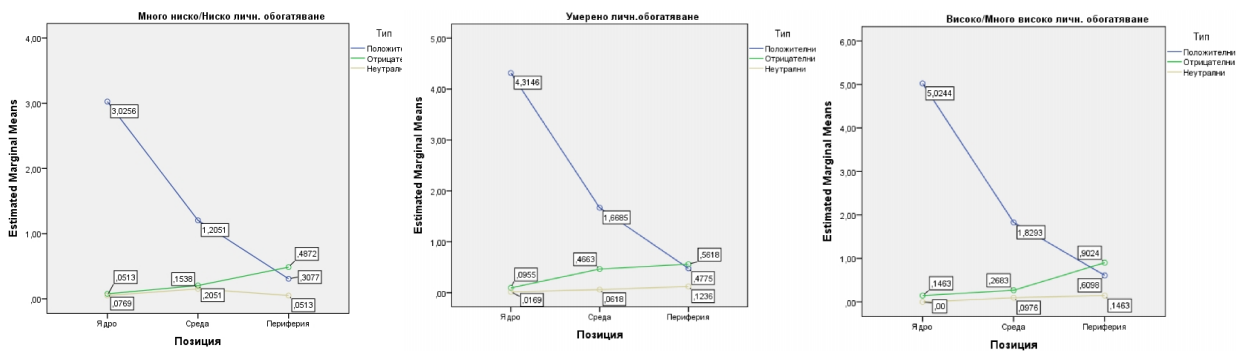
Фиг. 10 Еднофакторен ANOVA анализ на ефекта от личностното обогатяване върху подредбата на личностни характеристики

За да се установи дали има значими различия в позиционирането на характеристиките в **Хипотеза 4.1.** беше извършен двуфакторен дисперсионен анализ с повтарящи се измервания с първи фактор *тип* характеристики (положителна, негативна, неутрална) и втори фактор *позиция* на характеристиката (ядро, среда, периферия) за всеки тип взаимоотношение.

За ИЛ с много ниски/ниски равнища на личностно обогатяване резултатите показаха, че има **значим ефект за позицията**, $F(2, 76) = 28,599, p = 0,000$, **значим ефект за типа**, $F(1,3, 76) = 61,189, p = 0,000$, и **значим ефект на взаимодействието между позиция и тип**, $F(1,883, 71,560) = 31,352, p = 0,000$.

За ИЛ с умерени равнища на лично обогатяване резултатите показаха, че има **значим ефект за позицията**, $F(1,495, 264,643) = 167,750$, $p = 0,000$, **значим ефект за типа**, $F(1,215, 215,133) = 377,916$, $p = 0,000$, и **значим ефект на взаимодействието между позиция и тип**, $F(1,876, 332,122) = 198,580$, $p = 0,000$.

За ИЛ с високи/много високи равнища на лично обогатяване резултатите показаха, че има **значим ефект за позицията**, $F(1,651, 66,025) = 38,989$, $p = 0,000$, **значим ефект за типа**, $F(1,208, 48,339) = 96,404$, $p = 0,000$, и **значим ефект на взаимодействието между позиция и тип**, $F(1,926, 77,035) = 49,951$, $p = 0,000$.



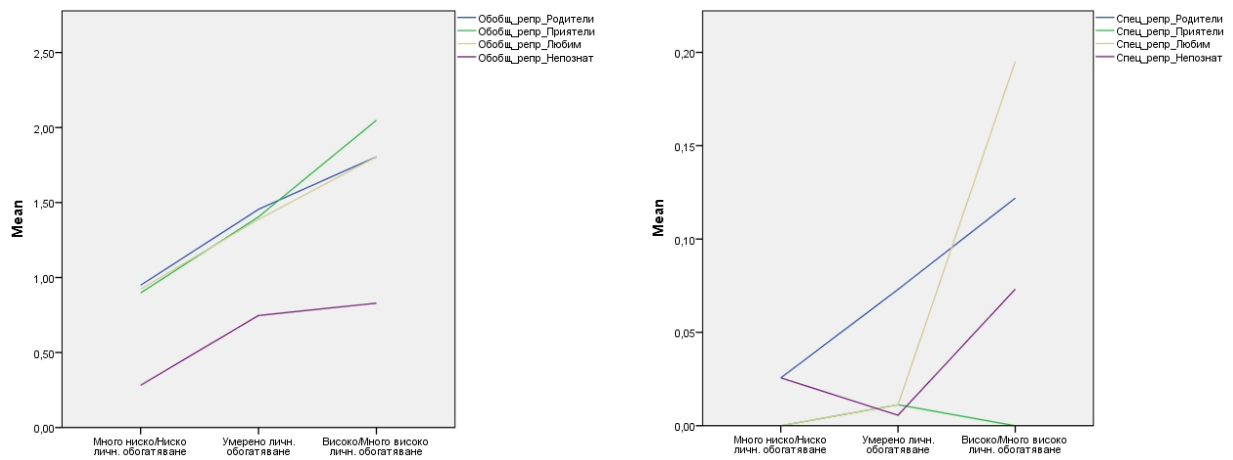
Фиг. 11-13 Разгръщане на личността във всичките й взаимоотношения

В **Хипотеза 4.2.** беше извършен еднофакторен дисперсионен анализ за установяване на ефекта на независимата променлива *равнище на лично обогатяване* върху зависимите променливи *брой сходни и контрастни характеристики* в съответните типове репрезентации.

Резултатите от анализа за сходните характеристики не показаха значими различия между нивата на лично обогатяване и броя сходни характеристики за застъпващите се, специфичните и обобщените личностни репрезентации. **Значима разлика** има при обобщената личностна репрезентация за категория „Приятели“, където $F(2,257) = 3,425$, $p = 0,034$ и при пост-хок тест на Шефе се установява значима разлика между средните за ИЛ с много ниски/ниски стойности на обогатяване ($M = 0,8974$, $SD = 1,27310$) и високи/много високи стойности ($M = 2,0488$, $SD = 2,65472$).

Резултатите от анализа за контрастните характеристики **не показаха значими различия** между нивата на лично обогатяване и броя контрастни характеристики за застъпващите се, специфичните и обобщените личностни репрезентации. **Значима разлика** има при специфичната личностна репрезентация за категория „Любим“, където $F(2,257) = 5,366$, $p = 0,005$ и при пост-хок тест на Шефе се установява значима разлика между средните за ИЛ с много ниски/ниски стойности на обогатяване ($M = 0,0000$, $SD = 0,0000$) и високи/много високи стойности ($M = 0,1951$, $SD = 0,81300$) и умерените ($M = 0,0112$, $SD = 0,10570$) и високи/много високи стойности ($M = 0,1951$, $SD = 0,81300$). **Значима разлика** има и при специфичната личностна репрезентация за категория „Непознат“, където $F(2,257) = 4,131$, $p = 0,017$ и при пост-хок тест на Шефе се установява

значима разлика между средните за ИЛ с умерени ($M = 0,0056$, $SD = 0,00562$) и високи/много високи стойности ($M = 0,0732$, $SD = 0,26365$).



Фиг. 14 - 15 Еднофакторен ANOVA анализ на ефекта от личностното обогатяване върху разгръщането на личността при сходни и контрастни характеристики в обобщени и специфични репрезентации

IV. Изводи и обобщения

Хипотеза 1 не потвърди предположението, че на прага на зрелостта хедонистичното и евдемоничното психично благополучие са таксономично ясно разграничими образи на психичното благополучие, които запазват своя специфичен облик и не споделят общи компоненти. Разделението им в два полюса – на положителния житейски опит и на негативните преживявания, бележи теоретичното предположение, че в преходния период от юношество към зрялост личността извършва преход от контрастното разбиране за добруването като състоящо се ярки положителни и негативни усещания и се ориентира към други източници на удовлетвореност от собственото съществуване.

Хипотеза 2 не потвърди предположението за по-ярко преживяване на личностното обогатяване при ИЛ с по-положителни специфични личностни профили на смисъл в живота и психично благополучие. Формираните личностни профили свидетелстват за по-силно преживяване на личностното обогатяване при личности с по-високи нива на смисъл в живота, подкрепени от умерени и високи стойности на психично благополучие; докато личностното обогатяване е най-слабо при умерените стойности на психичното благополучие и ниските или високи стойности на смисъла.

Хипотеза 3 частично беше потвърдена - от една страна, се потвърди, че колкото по-силно е преживяването на личностно обогатяване, толкова по-силно е преживяването на смисъл в живота, като значима разлика има между лица с умерени и високи/много високи равнища на преживяване на личностно обогатяване, и отхвърли същото твърдение по отношение на преживяването на психично благополучие. Хипотеза 3.1. потвърди, че дадени характеристики в междуличностните отношения се считат за по-характерни за някои междуличностни взаимодействия и се срещат с по-голяма честота и важност. Хипотеза 3.2. потвърди, че споделените характеристики са по-важни от уникалните и така стават център и ядро на личностната структура при дефиниране на зрелостта ѝ в нейните взаимоотношения. Така независимо от нивата на личностно обогатяване, смисъл в живота и психично благополучие, личностната структура е формирана като стройна и хармонична цялост, т.е. има формирано ядро от централни, споделени характеристики и съответни диференцирани периферни, уникални характеристики, като всички характеристики участват в специфични множествени Аз-репрезентации на личността в различните ѝ междуличностни отношения.

Хипотеза 4 потвърди частично предположението, че способността на личността да гради и разгръща свои положителни аспекти се увеличава с по-силното личностно обогатяване и преживяване на смисъл в живота. Между трите категории ИЛ еднофакторния дисперсионен анализ на разположението и типа на характеристиките отхвърли значими различия между равнищата на личностно обогатяване и подредбата им; единствена значима разлика има при разположението на положителните характеристики в ядрото при ИЛ с много ниски/ниски и умерени и ниски/ниски и високи/много високи стойности на личностно обогатяване. За трите категории ИЛ, Хипотеза 4.1. потвърди, че изграждането на личността е преднамерен процес, при които разположението на характеристиките в кръга според техния тип и позиция е значимо различно - положителните характеристики са доминантни в ядрото ѝ и намаляват към периферията, а

отрицателните и неутралните се увеличават от ядрото към периферията. Хипотеза 4.2. потвърди частично, че с нарастване на личностното обогатяване се засилва способността на личността да се разгръща – като цяло еднофакторния дисперсионен анализ не показва значима разлика в броя сходни и/или контрастни характеристиките в специфичните, споделените или обобщените личностни репрезентации; значима е разликата има за увеличението при сходните характеристики за категория „Приятелите“ като ИЛ с много ниски/ниски стойности на личностно обогатяване имат по-малко връзки сходни характеристики от ИЛ с високи/много високи стойности на личностно обогатяване. Липсата на разлика в сходните връзки в различните междуличностни отношения насочва към хомогенно разгръщане на личността в нейните рамки и липса на активно наместване на личностните пластове; докато малкото различие при самостоятелната личностна репрезентация спрямо приятелите насочва към наместването на този Аз-образ.

Значимо е и увеличението при контрастните характеристики за категория „Любим“ като ИЛ с много ниски/ниски стойности на личностно обогатяване имат по-малко връзки контрастни характеристики от ИЛ с високи/много високи стойности и ИЛ с умерени стойности имат по-малко връзки контрастни характеристики от ИЛ с високи/много високи стойности на личностно обогатяване. Значимо е увеличението на контрастните характеристики при категория „Непознат“ като ИЛ с умерени стойности на личностно обогатяване имат по-малко контрастни връзки от ИЛ с високи/много високи стойности. Разглеждането на сходните и контрастните характеристики в различните междуличностни репрезентации представя разгръщането на пластове на личността – от нейното консолидирано ядро към множествените Аз-ове. Липсата на различия по отношение на контрастните характеристики е знак за консолидираност на личността. Динамиката е контрастните характеристики е характерна за юношеството, където между различни множествени Аз-ове има разнобой и несъответствия, които се преживяват драматично от личността.

В заключение дисертационният труд успява да обвърже и емпирично да демонстрира процесите на диференциране и консолидиране на личностната структура към процесите на сливане Аз-Другия в светлината на преживяване на смисъл в живота и психично благополучие от личността. Изведените емпирични доказателства подкрепят откритията на дисертационното изследване, а именно, че в разглеждания възрастов период личността е завършила своето личностно съзряване и се отваря към другия, а не остава изолирана в себе си. В процеса на непрекъснато конструиране и ревизиране на своята идентичност тя не само трябва да се разгръща и разраства, а и да се чувства цялостна, интегрирана и автентична.

Приноси на дисертационния труд

Научно-приложни приноси на дисертационния труд

- Адаптиран е метод за изследване на структурата и съдържанието на личността на база подхода на С. Хартър и А. Монсор;
- Изведена е нова структура на разбирането на личността за нейното психично благополучие;
- Емпирично са установени особености на специфични личностни профили на смисъл в живота и психично благополучие спрямо усещането ѝ за личностно обогатяване;
- Емпирично е установено съдържание и структура на личността спрямо усещането ѝ за личностно обогатяване;
- Емпирично е демонстриран процеса на диференциране и консолидиране на множествените Аз-ове на личността при различни степени на усещане за личностно обогатяване, смисъл в живота и психично благополучие;
- Емпирично са установени особеностите на процеса на разгръщане на личността към близките и далечни други.

Теоретико-аналитични приноси на дисертационния труд

- Направен е обстоен теоретичен обзор на теории, свързани с конструирането и разгръщане на личността и преживяването на смисъл в живота и психично благополучие в прехода към зрелостта;
- Обвързани са теоретични виждания за формирането на личностната структура с развитието на интерперсоналната ориентираност в прехода от юношество към зрялост;
- Теоретично са обвързани и емпирично демонстрирани процесите на диференциране и консолидиране на личностната структура към процесите на сливане Аз-Другия;
- Направена е връзка между принципните позиции на екзистенциалната и позитивната психология за осмислеността и удовлетвореността на личността в нейните взаимоотношения с околните;
- Разгледани са ролята и приноса на преживяването на смисъл в живота и психично благополучие към личностното обогатяване в разглеждания възрастов период;
- Направен е обзор на емпирични изследвания, подчертаващи взаимодействието между изследваните психични феномени в прехода към зрелостта.

Литература

1. Адлер, А. СМИСЪЛЪТ НА ЖИВОТА. София, ИК „Европа”.
2. Франкъл, В. ЧОВЕКЪТ В ТЪРСЕНЕ НА СМИСЪЛ. Пловдив, Хермес, 2013.
3. Юнг, К. СЪВРЕМЕННИЯТ ЧОВЕК В ТЪРСЕНЕ НА СЕБЕ СИ. Плевен, ЕА, 2002.
4. Aron, A. & Aron, E. N. (2012). *The Meaning of Love. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd Edition). New York, NY: Routledge.
5. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love as the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. New York, NY: Hemisphere.
6. Aron, A., & Westbay, L. (1996). Dimensions of the prototype of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 535-551.
7. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
8. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J., Garbinsky, E. N. *Journal of Positive Psychology*. 2013, Vol. 8, Issue 6, p. 505-516.
9. Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, Vol 117(3), May 1995, 497-529.
10. Berscheid, E. (2006). *Seasons of the heart*. In M. Mikulincer and G. Goodwin (eds.), *Dynamics of Love: Attachment, Caregiving, and Sex*, pp. 404 – 422. New York: Guildford Press.
11. Berscheid, E., & Hatfield, E. (1974). A little bit about love. In T. Huston (Ed.), *Foundations of interpersonal attraction* (pp. 355–381). New York, NY: Academic Press.
12. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
13. Cassidy, J., & Shaver, P. (Eds.). (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York, NY: Gilford Press.
14. Cheng, S. (1988). Subjective quality of life in the planning and evaluation of programs. *Evaluation and Program Planning*, 11, pp. 123 – 134.
15. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 12-24.
16. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
17. Fehr, B., & Sprecher, S. (2004). Compassionate love: Conceptual, relational, and behavioral issues. In S. Sprecher & L. Underwood (Chairs), *Compassionate love in diverse relational and situational contexts*. Symposium conducted at the International Association for Relationships Research Conference, Madison, WI.
18. Fischer, K. W. (1980). *A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills*. *Psychological Review*, 87, 477 – 531.
19. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218-226.
20. Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.

21. Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
22. Hicks J. A., King L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 4, No. 6, November 2009, 471-482.
23. Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman), pp. 3-27. Russell Sage Foundation, New York.
24. Kelly, H. H. (1983/2002). *Love and commitment*. In H. H. Kelly, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, and D. R. Peterson, *Close Relationships*, pp. 265 – 314. Clinton Corners, N. Y.: Percheron.
25. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2002). Stability and malleability in self-concept and self-esteem. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. New York: Guilford.
26. Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
27. Lee, J. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Don Mills, Ontario, Canada: New Press.
28. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
29. Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
30. Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
31. McKnight, P.E., & Kashdan, T.B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Manuscript under review*.
32. Nozick, R. (1981). *Philosophy and the Meaning of Life*. Philosophical Explanations. Cambridge, Mass: Belknap, 571-600.
33. Rubin, Z. (1970). Measurement of Romantic love. *Journal of personality and psychology*. Vol. 16, No. 2.
34. Rubin, Z. (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. Oxford, England: Holt, Rinehart & Winston.
35. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
36. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
37. Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
38. Steger, M. F., Oishi, S., & Kesibir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.
39. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*. Vol. 93. No. 2.
40. Sternberg, R. J. (2006). A duplex theory of love. In R. J. Sterberg & K. Weis (Eds.). *The new psychology of love*. New Haven: Yale University Press.

Списък с публикации, свързани с темата на дисертационния труд

1. *Карова, И., Ангелова, В. (2019) Времева перспектива и хедонистично благополучие в ранна зрялост // Докторантски изследвания, бр. 4, УИ „Паисий Хилендарски“ (под печат)*
2. *Карова, И. (2018) Ролята на баланса на положителните и негативни афекти в обогатяването на личността // Позитивна психология, бр. 2, УИ „Паисий Хилендарски“, 86-113. ISSN 2534-9309*
3. *Карова, И. (2018) Добродетелите на личността и техния принос за смисъла в живота и личностното ѝ обогатяване // Позитивна психология и облачните технологии: Нови хоризонти за образованието, УИ „Паисий Хилендарски“ (под печат)*
4. *Карова, И. (2017) Парадоксите на смисъла и благополучието // Докторантски изследвания, бр. 3, УИ „Паисий Хилендарски“, 44-53. ISSN 2367-7309*
5. *Карова, И. (2017) Ролята на самооценката в разгръщането на личността и нейното личностно израстване // Личност и благополучие. УИ „Паисий Хилендарски“, научноизследователски проект МУ15-ПФ-006/23.04.2015, 27-45. ISBN 978-619-202-249-5*
6. *Карова, И. (2016) Смисъл в живота и психично благополучие в развитието на личността // Смисъл и психично благополучие в развитието. УИ „Паисий Хилендарски“, научноизследователски проект МУ15-ПФ-006/23.04.2015, 5-31. ISBN 978-619-202-146-7*
7. *Карова, И. (2016) Разгръщане на личността към другия в контекста на самообогатяването и смисъла в живота // Позитивна психология, бр. 1, УИ „Паисий Хилендарски“, 177-198. ISSN 2534-9309*
8. *Карова, И. (2016) Разбирането на личността за преживяването на връзката с другия // Психология на развитието, бр. 2, УИ „Паисий Хилендарски“, 87-98. ISSN 1313-759X*