

**ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ „ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ”
ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ
Катедра „Психология”**

Кристина Родиславова Овчарова

**Емоционална диференциация и психично
благополучие в ранна зряла възраст**

Автореферат

**на дисертационен труд за присъждане
на образователната и научна степен „доктор”**

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

Научен ръководител: доц. д-р Кирилка Тагарева

Пловдив, 2021

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита на заседание на катедра „Психология“ към Педагогически факултет на ПУ „Паисий Хилендарски“, проведено на 29.03.2021 г.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на открито заседание, което ще се проведе на 07.07.2021 г. От 14.00 часа в заседателна зала на Нова сграда на ПУ „Паисий Хилендарски“ пред научно жури в състав: доц. д-р Кирилка Тагарева, доц. д-р Ирена Левкова, проф. д-р Ваня Матанова, проф. д-р Румяна Милкова, доц. д-р Маргарита Бакрачева.

Дисертационният труд се състои от 232 страници, от които 206 страници основен текст, 19 страници библиография (включваща общо 344 източника, в това число 31 на кирилица и 313 на латиница), 7 страници приложения.

Структурата на дисертацията включва: увод, три глави, изводи и заключение, приложения. В рамките на изложението са включени 34 таблици, 48 фигури, 6 графики.

Материалите по защитата са на разположение в библиотеката на ПУ „Паисий Хилендарски“.

УВОД

Концепцията за благополучие е многоаспектна и намира широка употреба в различни научни области. Тя се явява едно от основните свързващи звена между психологията и здравето. Приемайки, че психичното и физиологичното здраве представляват неделима цялост, то е необходимо да се обърне внимание на факта, че оптимизирането на благополучието се явява основен фактор за превенция на заболявания от различен характер. Благополучието обаче не се свежда единствено до липсата на различни заболявания и дисфункции. То се възприема като дълготраен и надежден ресурс за стабилитет и устойчивост на личността. Възможно най-благоприятното състояние на благополучието поставя пред себе си задачата да се идентифицират основните детерминиращи го фактори.

От втората половина на XX век насам се наблюдава нарастващ интерес към изследване на благополучието, което генерира от една страна разнообразни подходи за определяне на съдържанието на това понятие (Bradburn, 1969; Diener et al., 1985, 1999; Ryff, 1989; Ryff et al., 1995, 2002; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993, 2008 и др.), а от друга - многобройни емпирични изследвания. Голяма част от изследванията на факторите на психичното благополучие са изучавани в контекста на „влиянието на околната среда“ (степената на задоволяване на основните потребности, естеството на междуличностните отношения и др.) (Ryan & Deci, 2001; La Guardia et al., 2000; Sheldon, Ryan, Deci and Kasser, 2004; Fesenko, 2005 и др.). Психологическото благополучие не е свързано само с обективно съществуващите характеристики на социалната среда, но и с нейното субективното „възприемане“, както и с особеностите на значимите отношения, които човек установява със социалния свят около себе си.

В този план семейните отношения се явяват детерминанта от първостепенно значение. Семейните взаимоотношения и опитът, който придобие индивидът през детството и юношеските години, се отразява на начина, по който личността ще встъпи в зрелостта. В повечето развитийни теории ранната зрялост се описва като период за постигане на автономност, утвърждаване в професионален план, изграждане на социални и продължителни интимни връзки, но тези събития са силно повлияни от усвоените семейни модели и от това до каква степен сме се „диференцирали“ от емоционалните процеси в собственото си семейство, но не за сметка на разкъсване на досегашните връзки.

Една теория, която предоставя удобна рамка за разбиране на тези динамики, е теорията на семейните системи на Мърей Боуен (напр. Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Тя се счита за най-изчерпателната теория за човешкото функциониране от гледна точка на системната перспектива. Според нея здравословното приспособяване в зряла възраст се основава на интернализация на семейните отношения, характеризиращи се с баланс както на независимостта, така и на свързаността (Kerr & Bowen, 1988), наречена диференциация на Аз-а (у нас е прието да се ползва синтагмата емоционална диференциация). Според теорията на Боуен добре диференцираните индивиди са по-гъвкави и адаптивни при стрес и имат по-високи нива на благополучие.

Анализът на изследвания, основани на теорията на семейните системи, потвърждават, че съществува подкрепа за теоретично предположените връзки между

диференциацията на Аз-а и по-голямото психологическо благополучие (напр. Elieson & Rubin 2001; Gavazzi et al., 1993; Skowron & Schmitt 2003; Tuason & Friedlander, 2000). Тази връзка може да се открие имплицитно заложена и в теоретичните постановки на Боуен за емоционалната диференциация в тези на Каръл Риф за психичното благополучие и оптималното функциониране, което се разглежда като детерминирано от шест универсални предиктора – себеприемане, автономност, положителни отношения с другите, овладяване на околната среда, личностно израстване, цел в живота (Ryff & Singer, 1998).

Прегледът на наличната литература по заявената проблематика показва, че емпирично тя не е достатъчно разработена. В международен план се откриват преки и косвени емпирични данни относно взаимовръзката между емоционалната диференциация и благополучието (напр. Skowron, Stanley, Shapiro, 2009; Velázquez Romero & Garduño Estrada, 2011). В рамките на България концепциите на Боуен са разглеждани преди всичко в теоретичен план (напр. Михова, 2012). От своя страна изследванията на благополучието са многообразни и многопластови и както в чужбина, така и в България, проучванията в тази област се увеличават стремглаво. На национално ниво са правени някои значими изследвания на благополучието (напр. Байчинска, Бакрачева, Савова, 2009; Байчинска, Стефанова, 2004; Иванова, Карабелова, 2012; Ганева, 2010; Калчев, 2014; Силгиджиян, Карабелова, Занкова, 2008; Тагарева, 2016б и други), като при някои от тях изследваните лица са предимно юноши. Казаното предполага да бъдат осъществени още подобни проучвания, по възможност с респонденти от различни възрастови групи. Също така, прегледът на основната литература не открива налични изследвания в България, които пряко да проучват влиянието на семейните системи върху психичното благополучие на вече зрелия индивид.

Централният изследователски въпрос в настоящия дисертационен труд е: какви различия поражда особеностите на семейните отношения при възрастния индивид в структурата на психичното му благополучие, по-конкретно – предполагат ли по-високите нива на емоционална диференциация по-високи нива на психично благополучие и как компонентите на двата конструкта си взаимодействат.

Целта на настоящия дисертационен труд е да се разгледа и обобщи системата от изказвания за двата конструкта: диференциация на Аз-а и психично благополучие и да се проучи евентуалното наличие на взаимовръзки между тях в контекста на теорията за семейните системи.

Дисертационният труд е разделен на две взаимосвързани части: теоретична и емпирична.

Обект на теоретичното изследване в дисертацията е обобщения дискурс, който дава относително пълна и последователна характеристика на конструктите, свързани с темата на проучване.

Предмет на теоретичното изследване в дисертацията е обяснение и интерпретация на конструктите: диференциация на Аз-а и психично благополучие при лица в ранна зряла възраст.

Обектът, предметът и хипотезите на емпиричното изследване, използваните методи и извадката за него са посочени в съответната глава (II).

Структура и съдържание на дисертационния труд:

Дисертацията е структурирана в увод, три глави и заключение. В Приложения са поместени използваните въпросници в реда, в който са представени на изследваните лица. **Първа глава** (Теоретична обосновка на проблема) е обособена в три точки, които последователно представят ключовите за темата конструкции. Първата от тях има за цел да разкрие съдържанието на емоционалната диференциация (диференциация на Аз-а), като основно понятие в системната семейна теория на Мърей Боуен. В тази връзка е осъществен анализ на неговите схващания в контекста на цялостния системен подход и е представена структурата на теорията му, със специален акцент върху възгледите за диференциацията. Коментирани са по-важни смислови връзки с други психологически конструкции и са анализирани някои съвременни изследвания, които целят да подкрепят теоретичните постановки на М. Боуен с емпирични данни. Втората точка в първа глава е посветена на проблема за психичното благополучие. В нея са представени базисни схващания за самия конструкт и неговото дефиниране, основните теоретични перспективи за изследване на благополучието и е осъществен по-задълбочен анализ на евиденционния шесткомпонентен модел на Каръл Риф, с идеята за по-детайлното му и същностно разбиране. Осъществен е обзор на някои съвременни емпирични изследвания относно ключови детерминанти на благополучието и е коментирана тяхната значимост за промоцията на позитивно психично здраве. Последната точка на първа глава детайлизира концептуалния анализ и синтез в неговата отнесеност към ранната зряла възраст, значимостта на семейните взаимоотношения за психичното благополучие и наличните взаимовръзки между изследваните конструкции. **Втора глава** представя дизайна на емпиричното изследване. Дефинирани са традиционно съдържащите се в него компоненти, представен е използваният инструментариум и контингентът изследвани лица, както и етапите на проведеното изследване. **Трета глава** съдържа количествен (базиран на статистически методи) и качествен (съдържателен) анализ на резултатите, със съответстващите му изводи и обобщения.

ПЪРВА ГЛАВА.

Теоретична обосновка на проблема

1. Емоционална диференциация (диференциация на Аз-а)

1.1. Конструктът диференциация на Аз-а

Тъй като единият от основните психологически конструкции в дисертационното изследване е диференциацията на Аз-а (емоционална диференциация), анализът предполага на първо място да се изведат неговите същностни характеристики. Осъществен е кратък исторически обзор на концепциите за самия Аз като конструкт в психологията. В разбиранята на Боуен (Bowen, 1978) Аз-ът е се определя като динамична единица, която представлява индивида, осъзнаващ собствената си идентичност и връзката си със средата. Диференциацията на Аз-а е често използвана взаимозаменяемо със сходни концепции като индивидуализация и психологическа диференциация. Уолкър и Евант (Walker and Avant, 2005) представят подробно описание на диференциацията на Аз-а, което го разграничава от подобни

интерпретации. Диференциацията, за която говори Боуен, се определя като способност да се прави разлика между мисли и чувства в една система на емоционални взаимоотношения (Walker & Avant, 2005).

1.2. Системен подход и системна семейна теория на Мъррей Боуен

1.2.1. Системен подход

Системният подход в психологията предлага различен поглед към психичния свят на индивида, разглеждайки го задължително в контекста на неговите взаимоотношения. Макар да съществуват различни направления в цялостния системен подход, има някои негови основни постановки, които се приемат като общовалидни и се интерпретират в различните теории, като такива са идеите за циркулярността, хомеостазата, наличието на патерни, граници, ригидност и гъвкавост.

1.2.2. Системна семейна теория на Мъррей Боуен

Мъррей Боуен (1913-1990) е едно от водещите лица в системната семейна психотерапия. Теорията му завоюва значително място в семейната терапия от 50-те години на ХХ век, поради способността ѝ да определя семейството като емоционална система. Усилията му се отличават от другите пионери на семейната терапия, защото той описва „важен нов набор от променливи, които влияят на физическите заболявания, емоционалните заболявания и социалните проблеми“ (Kerr & Bowen 1988, p. 8). Тези нови променливи са нивото на диференциация на Аз-а, тревожност и индивидуалност.

В своята теория Боуен изследва емоционалната дистанция между близките хора и съотношението различие-еднаквост във взаимодействията им (Михова, 2012). Той установява, че има големи флуктуации в отношенията между едни и същи членове на семейството – от свръхблизост до свръхотдалеченост. Това състояние, в което като че ли „няма отделни личности“, а един общ Аз, Боуен обозначава с термина „недиференцирана семейна его маса“ (Bowen, 1978). Този термин представлява метафора, която цели да опише липсата на индивидуални граници в рамките на семейните отношения. Счита се, че с порастването си децата придобиват „различна степен на диференциация от „недиференцираната его маса“.

1.2.3. Основни концепции в теорията на Мъррей Боуен

За да може да бъде обяснен конструктът диференциация на Аз-а, е нужно той да бъде разгледан в контекста на цялостните теоретични схващания на Боуен. Обобщено представена, теорията на Боуен за семейството включва общо 8 взаимосвързани концепции, които са анализирани в текста, а именно:

- 1) концепция за емоционално сливане и диференциацията на Аз-а, отчитаща степента на автономия или обратно – „сливането“ на един член на семейството с друг;
- 2) концепция за триъгълниците - триадически модели на отношения в семейството;
- 3) концепция за емоционалната система на ядреното семейство, описваща характерните модели (патерни) на функциониране в рамките на едно поколение;
- 4) концепция за проективните процеси в семейството, която описва основния начин, по който родителите предават емоционалните си проблеми на своите деца;

- 5) концепция за трансгенерационния процес на предаване, който описва как определени модели, теми и позиции (роли) в триъгълните отношения се предават от поколение на поколение чрез проективните процеси в семейството;
- 6) концепция за емоционалния разрыв (emotional cutoff) - процес, при който, за да управляват своите неразрешени емоционални проблеми с членове на семейството си, хората намаляват или напълно прекъсват емоционалния си контакт с тях;
- 7) концепция за сиблинговата позиция, която може да даде полезна информация за разбиране на ролите, които хората са склонни да заемат в отношенията;
- 8) концепция за социумна регресия.

Боуен (Bowen, 1978) развива идеята, че във всеки човек съществуват интелектуална и емоционална система. Интелектуалната система се отнася до областта на рефлексията и на мисловните способности. Емоционалната система включва всички инстинктивни функции, които са автоматични реакции на индивида към някои от отделните аспекти на околната среда (реактивност). Степента на диференциация се определя в зависимост от степента, в която човек е в състояние да прави разлика между процесите, свързани с емоциите и умствени процеси. Колкото е по-ниско нивото на диференциация на Аз-а, толкова по-малко той е в състояние да направи такова разграничение (Bowen, 1979).

Методът на Боуен се фокусира върху малки, но прогресивни промени и използва косвени средства за повлияване. Всичко, което се случва в рамките на семейната психокорекция, е описано като научно изследване и обучение/тренировка (Kerr & Bowen, 1988).

Кер и Боуен (Kerr & Bowen, 1988) твърдят, че „макар вярванията, чувствата, ценностите, обичаите и други специфични проблеми на хората да са различни във всяко семейство и култура, емоционалният процес е един и същ във всички култури” (р. 201-2).

1.2.4. Същност на емоционалната диференциация (Аз-диференциацията) в теорията на М. Боуен

Концепцията за диференциацията на Аз-а се оказва крайъгълният камък в схващанията на Боуен. „В съвременните изследвания, които се опират на идеята за емоционална диференциация, се говори за два компонента: интрапсихичен – поддържане на баланс между интелектуално и емоционално функциониране, и интерпсихичен – способност за поддържане на баланс между интимност и автономност“ (Peleg-Poroko, 2002, цит. по Михова, 2012, с. 78). Темата за емоционалната диференциация е с особена значимост, защото тя рефлектира върху способността за индивидуална изява на човека и върху автономността на поведението му. Терминът емоционална диференциация се използва, за да опише начина, по който семейните модели влияят върху развитието и здравето на индивида и оформят способността му да функционира със степен на самостоятелност, съответстваща на възрастта му и да поддържа стабилни връзки със значимите други (Skowron & Friedlander, 1998).

Теорията на Боуен предлага идеята, че хората имат базово и функционално ниво на диференциация (Kerr & Bowen, 1988). В литературата те се обозначават още като

равнище на цялостен (твърд) Аз и равнище на псевдо Аз. Структурата на псевдо Аз-а се формира за адаптиране към околната среда и се състои от набор от вярвания и нагласи, които се смятат за правилни от тази група, с която човек се идентифицира. Тази структура се създава и променя под влиянието на емоционалния натиск, който съществува в определен емоционален съюз. „Твърдият Аз” не участва в явлението на сливане, защото той се състои от добре дефинирани вярвания, мнения, нагласи и принципи на живот (Kerr & Bowen, 1988). Колкото по-малък е „твърдият селф”, толкова повече човек разчита на „псевдо селфа” си или на „селфовете” на другите хора. Промените, които настъпват чрез процеса на диференциация, обикновено влияят и върху двата Аз-а. Когато човек става по-диференциран, важноста на твърдия Аз нараства, а влиянието на псевдо Аз-а съответно намалява (Hall, 1991). Грифин и Апостал (Griffin & Apostal, 1993) предоставят емпирична подкрепа, че хората могат да променят базовото си ниво на диференциация, ако функционалната им диференциация се увеличи за определен период от време. Боуен твърди, че диференциация може да се повиши умерено чрез ангажиране в психотерапия, както и чрез умишлено решаване на лични проблеми между поколенията (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Кризите през целия ни живот в брака, семейния живот, приятелствата и кариерата също са в състояние да повишат нивото на диференциация (Schnarch, 1997).

Диференциацията е движение на освобождаване на Аз-а от процесите в семейството му, за да може даден негов член да се самоопредели (Kerr & Bowen, 1988). Според самия Боуен процесът на диференциране е задача, отнасяща се за цялостната продължителност на живота (Bowen, 1978). Тя е особено трудна поради факта, че човек трябва да се стреми да запази контакта си със семейната система и въпреки това да остане диференциран (Hall, 1991). Акцентът се поставя върху нуждата от един своеобразен баланс между свързаност и отделеност.

Боуен дава и своеобразна дефиниция на протективните фактори на родителското поведение по отношение на добрата емоционална диференциация (Bowen, 1978). Според него оптималните условия, за да се диференцира Аз-а в дадено семейство, обикновено включват определена степен на притеснение, тревога, липса на равновесие.

Може да се каже, че теорията на Боуен и най-вече схващанията му за емоционалната диференциация дават отговор на редица феномени, които влияят както върху семейното функциониране, така и върху индивидуалната история на личността и способностите ѝ за развитие и обща адаптивност.

1.2.5. Критерии за нивото на емоционална диференциация (Аз-диференциация)

Кер и Боуен (Kerr & Bowen, 1988) постулират, че диференциацията на Аз-а се състои от четири емоционални патерна: емоционална реактивност, емоционално скъсване, сливане с други хора и Аз-позиция. З. Михова (2012) разглежда теорията на Боуен, както и някои съвременни изследвания, базирани на нея, и обобщава основните критерии, по които може да се определи нивото на емоционална диференциация:

*склонност към влизане в отношения на фузия; *емоционална реактивност; *хронична тревожност; *използване на Аз-позиция; *автономно функциониране и свобода на волята; *приемане на различие; *способност да се отделят делови от природни отношения.

Питър Стейнк (Steinke, 2006) посочва, че емоционално диференцираните хора мислят от позиция „Аз“ и се фокусират предимно върху собственото си поведение, а не толкова върху поведението на другите. Той посочва характеристики на добре диференцирания човек, някои от които са: управление на собствената тревожност; утвърждаване на собствените ценности и убеждения; поемане на отговорност за собствения гняв, разочарование или стрес; формиранена отворени взаимоотношения с хората, избягвайки това те да се основават на тайни споразумения; избягване на дихотомно мислене и др.

1.3. Емпирична подкрепа на конструкта емоционална диференциация и връзката му с други конструкти.

Този раздел има за цел да обсъди някои уместни изследвания, свързани с теоретичната концепция за емоционалната диференциация. Развивайки своята теория, Боуен (Bowen, 1978) изказва предположението, че по-високите нива на диференциация предполагат по-високи нива на цялостно функциониране и се свързват пряко с психическото благополучие на хората (Kerr & Bowen, 1988).

До неотдавна концепциите на Боуен, макар уважавани и доста добре приети, се опират по-скоро на теоретични изказвания. Това обстоятелство дава силен тласък на изследователската работа през последните десетилетия. В края на XX век Скаурон и Фрийдлендър (Skowron & Friedlander, 1998) разработват самоотчетен инструмент за оценка на Аз-диференциацията /The Differentiation of Self Inventory (DSI)/, който се фокусира конкретно върху възрастните и техните значими взаимоотношения и актуалните отношения със семейството на произход. Те избират да се фокусират върху Аз-диференциацията, тъй като това е личностната променлива, която се счита като най-критична за зрялото развитие и постигането на психологическо здраве (Skowron & Friedlander, 1998).

Серия проучвания сочат, че по-ниските нива на емоционална реактивност, скъсване и сливане с другите (фузия), както и по-голямата способност да се заема Аз-позиция - предвиждат по-ниска хронична тревожност, по-добро психологическа адаптация и по-голямо брачно удовлетворение (Skowron & Friedlander, 1998). Тези резултати са подкрепени многократно в изследвания (напр. Skowron, 2000; Tuason and Friedlander, 2000; Elieson и Rubin, 2001; Skowron & Schmitt, 2003; Wei et al., 2005).

На лице са емпирични данни, че Аз-диференциацията при възрастни корелира обратно със симптомите на депресия (Elieson & Rubin, 2001) и психологически дистрес (Chung & Gale, 2006; Peleg-Popko, 2002; Skowron & Dendy, 2004; Tuason & Friedlander, 2000; Крусак et al., 2012). Кер и Боуен (Kerr & Bowen, 1988) поясняват, че всички хора, независимо от нивото им на емоционална диференциация може да изпитат социални или психологически симптоми, но при добре диференцираните индивиди ще се изискват значително по-високи нива на стрес, за да възникнат симптоми.

Съвременни проучвания показват, че по-високите нива по показателите на Аз-диференциацията са положително свързани с психологическото благополучие (Skowron, Stanley, Shapiro, 2009). Тези резултати предполагат търсене на връзки между емоционалната диференциация и психичното благополучие, както и налагат осъществяването на теоретичен анализ на конструкта психичното благополучие.

2. Психично благополучие

2.1. Конструктът психично благополучие

Основна задача на тази част от дисертационния труд е да се разкрие същността на конструкта психично благополучие. На първо място са представени базисни схващания за самия конструкт, който има три научни дименсии – психично състояние, позитивно психично функциониране и вид самооценка.

Теоретичният анализ продължава с дефинирането на психичното благополучие, основните перспективи за неговото изследване и ключовите му детерминанти.

2.2. Дефиниране на психичното благополучие

В научен план концепцията за благополучие е сложна и многоаспектна, като тя намира широка употреба както в областта на психологическите теории за човешкото развитие, така и в областта на здравето. Независимо че няма консенсус около една дефиниция на благополучието, то има общо съгласие, че най-малкото този конструкт включва наличието на положителни емоции и настроения (напр. доволство, щастие), липсата на отрицателни емоции (напр. депресия, тревожност), удовлетвореност от живота, реализация и положително функциониране.

В настоящия теоретичен обзор са посочени са едни от най – често използваните дефиниции за благополучие. Райън и Деси например (Ryan & Deci, 2001) определят благополучието като „сложен конструкт, който се отнася до оптималното психологическо функциониране и опит”. Дебатът за това, какво определя оптималния опит и какво представлява “добрият живот”, има големи теоретични и практически последици, то влияе върху правителствените практики, преподаването, родителските модели, терапията.

В този смисъл изследванията на благополучието изглеждат особено важни в сегашната емпирична психология. Отчасти това отразява нарастващото осъзнаване, че благополучието не се свежда единствено до липсата на психично заболяване. Световната здравна асоциация, използвайки понятието за благополучие, дефинира психичното здраве по следния начин: „състояние на благополучие, при което човек може да реализира своя собствен потенциал, да се справя с обичайните стресови фактори в живота, продуктивно и плодотворно да работи, а също да дава своя принос в живота на своето общество” (Тагарева, 2016).

Повечето изследователи в областта на позитивната психология и психологията на здравето са единодушни по въпроса, че усещането за благополучие се явява надежден и траен източник за стабилност на личността.

2.3. Подходи и теории за изучаване на благополучието

2.3.1. Научни подходи и теории

Някои поддисциплини в психологията са важни за изучаването на психичното благополучие. Такива са: психологията на развитието; личностната психология, клиничната психология, позитивната психология. Изследванията на благополучието в позитивната психология, подчертават силните страни и другите положителни състояния, като контрапункт на историческата тенденция за съсредоточаване върху патологията.

В логиката на казаното за подходите в текста на дисертацията, е трудно да се приеме една единствена теория за благополучието като универсална, както и да се

създаде единната им класификация, особено без да се вземат под внимание социокултурните особености на различните общества. Като централни теории за благополучието често се определят: тристранният модел на Ед Дийнър (E. Diener) за субективното благополучие, шестфакторният модел на психологическото благополучие на Каръл Риф (C. Ryff), възгледите на Кори Кийс (C. Keys) за процъфтяването и приносът на Мартин Селигман (M. Seligman) към позитивната психология с неговите теории за автентичното щастие и т. нар. „модел Р.Е.Р.М.А.“

Друг подход към определяне на теориите за благополучието е базиран на присъщия за последните няколко години академичен дебат от научна гледна точка, който се фокусира към две древни философски ориентации, а именно хедонизъм и евдемония.

2.3.2. Хедонистична перспектива

Хедонистичният възглед се фокусира преди всичко върху субективното благополучие, разглеждайки го като резултат от вътрешно усещане на удоволствие или щастие (Ryan & Deci, 2001; Pavot & Diener, 2008). Отъждествяването на благополучието с хедонистично удоволствие или щастие има дълга история, която може да се проследи до древногръцките философи. В полето на психологическата наука, авторите, които възприемат този възглед, се фокусират върху по-широката концепция за хедонизъм, която включва „удоволствия както на ума, така и на тялото“ (Kubovy, 1999). Разработеният през 1984 г. от Ед Дийнер тристранен модел на субективно благополучие (SBW) е именно в руслото на хедонистичната перспектива.

Традиционно в съвременния хедонистичен подход, субективното благополучие се дефинира по отношение на (1) преживяването на високи нива на положителен афект, (2) ниски нива на отрицателен афект и (3) висока степен на удовлетвореност от живота (Deci & Ryan, 2008). Първите два компонента представляват афективният аспект, а третият – когнитивният аспект на благополучието. Изходна позиция при този възглед е, че хората използват субективни стандарти, по които оценяват качеството си на живот и при задаването на тези критерии се наблюдават силни вариации. Благополучието се свързва с това да очакваме да постигнем (и в крайна сметка да постигнем) желани резултати в дадена сфера, на която придаваме значение (без значение каква е тя).

Позитивната психология също се фокусира в изучаването на субективното благополучие, най – вече в търсене на отговор на въпроса: защо някои хора са по-щастливи от други. Соня Любомирски (Lyubomirsky, 2001) изследва как хората могат да подобрят нивото си на благополучие и да поддържат тези подобрения в дългосрочен план. Любомирски (Lyubomirsky, 2001) посочва, че промяната на външните обстоятелства е с тенденция да има само временен ефект върху субективното благополучие, докато ангажирането в дейности (умствени и / или физически), които подобряват благосъстоянието, може да доведе до по-трайни подобрения в него.

2.3.3. Евдемониична перспектива

Най-често „евдемония“ е превеждана от гръцки език като „щастие“, но и като „благополучие“, а някои автори я определят като „процъфтяване на човека, просперитет“ (Robinson, 1989). Аристотел се счита за родоначалник на съвременната концепция за евдемония, с уговорката, че коректният ѝ превод („eudemonia“) се отнася до „реализирането на собствения потенциал“. Евдемониичната парадигма възприема, че

удовлетворяването на желанията, дори и то да предизвиква удоволствие, не е достатъчно за постигането на благополучие. На база на тази идея се счита, че хедонистичните дефиниции пренебрегват важни страни от положителното психично функциониране, анализирани с различна терминология в много значими теории (напр. на Е. Маслоу, К. Юнг, К. Роджърс, Е. Ериксън и др.).

Дефинирането на психичното благополучие следва евдемоничната традиция и по тази причина двата термина – психично и евдемонично благополучие, често се използват като синоними“ (Калчев, 2014).

Връщането към корените на понятието „евдемония“ отвежда Каръл Риф към концепцията за психичното благополучие, която е изрично свързана с развитието и самореализацията на индивида (Ryff, 1989, Ryff & Singer, 2008). В своята научна работа авторката (Ryff, 1989), анализирайки много влиятелни психологични теории за развитието и различни подходи към щастието, разграничава шест измерения на благополучието (разгледани подробно в подпараграф 2.3.4.), които са предпоставка за по-добро психично и соматично здраве. К. Риф е провела проучвания (напр. Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008), които осигуряват така наречената емпирична подкрепа за нейния модел.

Друга теория, представител на евдемоничния подход, е тази за самодетерминацията, разработена от Райън и Деси (Ryен & Deci, 2000; Deci & Ryен, 2008). Тя също разглежда осъществяването на себе си като централен аспект на благополучието, но разграничава три базисни и универсални потребности – от автономия, компетентност и свързаност с другите – като съществени за оптималното функциониране.

Концепцията за потока на Чиксентмихалий (Csikszentmihalyi, 1990) също претендира за своето място под чадъра на евдемоничните теории. Той определя „потока“ като оптимално състояние, което се наблюдава, когато човек умело се включи в предизвикателна за него дейност. Теорията посочва, че потокът стимулира личната еволюция, защото предизвикателната дейност разширява способностите на човек; насърчава позитивното въздействие, креативността, концентрацията, ученето, смисъла и целта в живота и чувството за трансцендентност или връзка с по-голямо цяло (Huta, 2013).

Алън Уотърман (Waterman, 1993) предлага описание на субективното преживяване на евдемонията, което той нарича лична експресивност, като отчита, че нейните характерни черти са налични, когато хората са въввлечени в развитието на техния потенциал и постигането на важни за тях цели.

Мартин Селигман (Seligman, 2002) представя своя модел на автентичното щастие, в който прави разлика между приятния, добрия и смисления живот в опит да разбере какво всъщност представлява благополучието. Смисленият живот, при който индивидът разглежда по-широките последици от своите действия и използва силните си страни в услуга на нещо по-голямо от самия него, е това, което Селигман определя като евдемония. Селигман (Seligman, 2011) посочва пет основни елемента (положителни емоции; ангажираност; взаимоотношения; смисъл; постижения – т.нар модел „P.E.R.M.A.“) на психологическото благополучие и щастие. Този модел може да се използва за разработване на програми, които помагат на хората да открият и

използват нови когнитивни и емоционални инструменти. Селигман твърди, че наличието на постижения в живота е важно, за да имаме подтик да преуспяваме и да процъфтяваме (Seligman, 2011).

Процъфтяването се анализира като „състояние, при което хората изпитват положителни емоции, положително психологическо функциониране и положително социално функциониране, през повечето време, живот в оптимален диапазон на човешкото функциониране” (Fredrickson & Losada, 2005). Процъфтяването е противоположно както на патологията, така и на изтощението. Това е централна концепция в теоретичните възгледи на Кори Кийс (напр. Keyes, 2002) и Барбара Фредриксън (напр. Fredrickson, 2001)

Според Кийс (Keyes, 2002) психичното здраве не означава липса на психични разстройства. По-скоро, психичното здраве е „отделно измерение на положителните чувства и функциониране” (Horwitz, 2002). Хората, описани като процъфтяващи, имат комбинация от високи нива на емоционално благополучие, психологическо благополучие и социално благополучие.

В обобщение може да се каже, че евдемонията е понятие, което вгражда в себе си различни аспекти на добродетелния, щастлив и изпълнен със смисъл живот.

2.3.4. Отношения между хедонистично (субективно) и евдемонично (психично) благополучие

Въпреки различното историческо развитие, което имат тези два подхода, те са взаимосвързани и взаимодопълващи се. Усилията на изследователите и в двете парадигми са довели до голям набор от знания и позволяват да се формулират нови въпроси в тази област.

Според проучвания, анализиращи влиянието на хедонистичните и евдемоничните активности върху благополучието, изглежда евдемоновите имат повече дългосрочни ефекти (Steger et al., 2008; Nuta & Ryan, 2010). Например, култивирането на доверчиви и здравословни взаимоотношения може да създаде ресурс, който повишава качеството на живот на хората (Gable et al., 2004). Тъй като хората изграждат ресурси като чувство на майсторство, компетентност или по-добри взаимоотношения, е по-вероятно да възприемат живота си като удовлетворяващ и смислен (Steger et al., 2008). С други думи, евдемоновата активност действа като траен ресурс за индивида, който води до пълноценно функциониране и стабилни нива на благополучие.

За целта на настоящето изследване се взема предвид моделът на К. Риф, именно защото той залага не толкова на субективните възприятия, а обобщава и систематизира знания от различни теории, обхващайки такива аспекти, които във времето различни теории са доказали, че са изключително важни за оптималното функциониране на индивида.

2.4. Модел на Каръл Риф за психичното благополучие

Изследователската работа на К. Риф и колегите ѝ се фокусира върху идеята за самореализацията и факторите, която я определят, като благополучието се дефинира от гледна точка на степента, на която човек функционира оптимално. За да създаде своя многокомпонентен модел, К. Риф анализира обширната литература, насочена към дефиниране на позитивното психологическо функциониране, която включва такива перспективи като концепцията на Е. Маслоу за самоактуализацията, на К. Роджърс за

напълно функциониращия човек, на Г. Олпорт за зрелостта, идеята за индивидуализацията на К. Г. Юнг (Ryff, 1989). Тя взема предвид перспективите за развитие през жизнения цикъл, включва психосоциалните модели на Е. Ериксън, идеята за основните жизненни тенденции на Ш. Бюлер, описанията на Нюгартен за личностната промяна в зряла възраст и старост, както и положителните критерии на психичното здраве на Яхода. К. Риф (Ryff, 1989) твърди, че тези перспективи, въпреки тяхната широка концептуализация, могат да бъдат интегрирани в по-скромно обобщение. Тя открива точките на сближаване в различните теоретични направления и чрез тях формулира алтернативна формулировка на психичното благополучие.

Понятието психично благополучие, съгласно Риф, е:

- интегрален показател за степента на насоченост на човека към реализация на основните компоненти на позитивното функциониране;
- степен на реализиране на тази насоченост;
- субективно психичното благополучие се изразява в усещането за щастие, удовлетвореност от себе си и собствения живот” (Тагарева, 2016).

Каръл Риф (Ryff, 1989) идентифицира шест широко разпространени аспекта, свързани с оптималното психологическо функциониране, а именно:

- 1) себеприемане (способност за поддържане на положително отношение към себе си, чувство на удовлетворение, приемане на позитивните и негативните аспекти на собствената личност);
- 2) автономност (способност да се регулира собственото поведение, да се противопоставяме на социалния натиск и да следваме убежденията си, дори ако те противоречат на общото мнение);
- 3) положителни отношения с другите (установяване на близки, значими, доверителни и трайни връзки с другите, както и проява на загриженост за благополучието на другите, израз на съпричастност, обич и интимност);
- 4) овладяване на околната среда (способност за управление на ежедневните дейности и справяне с предизвикателни ситуации);
- 5) личностно израстване (непрекъснат процес на развитие на собствения потенциал, отвореност към нов опит, усещане за подобряване във времето);
- 6) цел в живота (определяне на цели, които дават смисъл и посока на живота).

Моделът на К. Риф има за основна цел „да предложи ясна операционална дефиниция на позитивното човешко функциониране” (Занкова, 2015).

2.5.1. Детерминанти

Благополучието е една от най-изследваните теми в съвременната психология и трудно може да се посочат всички изучени личностови, индивидуални и социо-културални фактори, които определят неговите нива.

Първоначално изследователският интерес е насочен към определяне на психичното благополучие на лица с различни социално-демографски характеристики. Данните показват обаче, че сами по себе си те нямат централно значение за нивата на психично благополучие (Diener & Biswas-Diener, 2002; Bartram & Boniwell, 2007).

По-късно фокусът в изследванията се премества върху личностните особености и психичните процеси, които влияят на психичното благополучие и се възприемат като силни негови предиктори (Гарванова, 2015). Друга област на изследователски интерес

днес са културалните предиктори при субективното усещане за благополучие (Байчинска, Бакрачева, Савова, 2009).

Макар да съществува солидната база от емпирични изследвания, които установяват корелационни зависимости между широк спектър от фактори и благополучието, много от тях не позволяват да се направят категорични заключения относно причинно-следствената връзка между тях. Въпреки това, Райън и Деси (Ryen & Desi, 2001) посочват, че за благополучието се смята, че има връзка с поне седем фактора: семейни отношения, доходи, професия, среда и приятели, здраве, свобода и философия на живота.

Съвременната перспектива в изследванията е насочена към разработването на комплексен подход за осветляване на факторите на психичното благополучие и изясняване на механизмите, които водят до поддържането на високите му стойности. В центъра на внимание са поставени взаимодействията личност–среда и влиянието на многообразните променливи върху степента на субективно психично благополучие (Байчинска, Бакрачева, Савова, 2009).

Осъщественият в текста теоретичен анализ има за цел да обсъди някои от съществените области на изследване, които се отнасят до проблема за благополучието. Те са разнообразни и комплексни и се съсредоточават върху някои социодемографски корелати на благополучието, върху връзката между благополучие и здраве (физическо и психическо), както и върху значението на социалните мрежи, в които човек участва (в това число и семейните отношения).

Данните от много емпирични изследванията са довели до консенсус сред научната област, че социалните взаимоотношения играят важна роля за благополучието (Barnes et al., 2013; Dolan et al., 2006; Gasper, 2010; Ward et al., 2012). Важните социални мрежи включват приятелства, близки роднини, съседи, колеги и романтични партньори. Доказателствата сочат, че чувството за принадлежност и социалното приемане подкрепят психичното благополучието на индивида, тъй като действат като важни буфери срещу стрес, тревожност, изолация и депресия. (Allen, 2008; Barnes et al., 2013). Социалното участие и подкрепа са от ключово значение за благополучието, особено, когато произтичат от взаимоотношения, които се преживяват като реципрочни и предлагат баланс между зависимост и независимост. (Allen, 2008; Barnes et al., 2013).

Семейните взаимоотношения оказват трайни последици за благополучието през целия жизнен цикъл. Качеството на семейните отношения, включително социална подкрепа (напр. предоставяне на любов, съвети и грижи) и напрежение (напр. спорове, критичност, отправяне на твърде много изисквания), могат да повлияят на благополучието чрез психосоциални, поведенчески и физиологични пътища (Thomas, Liu & Umberson, 2017).

2.5.2. Значимост на изследванията в областта

Идентифицирането на основните елементи на позитивното функциониране се явява първата и необходима крачка към това, те да бъдат развивани и насърчавани. Съвременното общество се характеризира с постоянно нарастване на информационното натоварване, икономическата несигурност, политически промени и др., които в някои случаи генерират стрес у човека” (Тагарева, 2016) и поставят все повече въпроси за запазване на психичното здраве. Увеличаването на знанията в полето на психологията,

здравеопазването, социологията и др., позволяват към днешна дата за конструкта благополучие да се мисли не само от философска, но и от научна гледна точка, да се идентифицират факторите, които го определят, да се създават инструменти за измерване, програми и терапевтични подходи за неговото оптимизиране.

Благополучието е ключов критерий за психичното здраве и е установено, че е свързано с множество осезаеми ползи, като подобро физическо здраве (Rosengren et al., 1993, Cohen et al, 2003), намалени психологически проблеми, изграждане на умения за справяне и дори по-дълъг живот (Danner et al., 2001). Благополучието е детерминирано от взаимодействието на различни фактори – индивидуални фактори и опит, социални взаимоотношения, обществени структури и ресурси, културни ценности и др. Детерминантите на здравето са такива фактори, които могат да подобрят (протективни фактори) или да увредят (рискови фактори) здравния статус на индивида. Счита се, че насърчаването на психичното здраве чрез фокусиране върху ключови детерминиращи го фактори, води до по-ниски проценти на някои психични разстройства, подобряване на физическото здраве, както и до по-добри образователни резултати, по-голяма производителност на работниците, подобри взаимоотношения в семействата, по-ниски нива на злоупотреба с психоактивни вещества и по-безопасни общности (ниска престъпност). Поради това, в работата за оптимизиране на психичното здраве на национално ниво, е необходимо да се включат всички държавни и обществени сектори.

За оптимизиране на психичното здраве е възможно да се работи на различни нива - от локално към национално. В рамките на общественото здравеопазване дейностите, които могат да доведат до подобряване на здравето, включват: промоция на здраве, превенция (профилактика) на болестите и лечение (рехабилитация) на заболяванията. Промоцията има за цел да насърчи позитивно психично здраве чрез развиване на компетентност, устойчивост, адаптивни стратегии за справяне, подобряване на средата и условията на живот и като цяло оптимизиране на психичното благополучието на индивида. Промоцията на психичното здраве може да се извършва както на индивидуално ниво, така и на ниво семейство, училище, работно място, други общности от хора, в които те са свързани на принципа на споделени ценности, взаимоотношения, интереси и т.н. Действията в посока промоция на психичното здраве са всеобхватни и е те са свързани с необходимостта от активно партньорството между системите на здравеопазването, правосъдието, образованието и социалната система, както и организациите на гражданското общество.

3. Значение на семейните взаимоотношения за благополучието на индивида в неговата зрялост.

3.1. Личността в зрелостта. Понятието зрелост в психологическата литература. Основни теории.

В редица психологически източници зрелостта се определя като наличието на способност да се реагира на околната среда, като се осъзнава правилното време и място за поведение и се знае кога да се действа, в зависимост от обстоятелствата и културата на обществото, в което човек живее (Hunt, 1941). Зрелостта като период от развитието на човека се свързва основно с поемането на отговорност за собствените действия и

избори и способността да водиш самостоятелен живот, проявявайки относително висока гъвкавост и адаптация към изискванията на средата. Със сигурност този етап от жизнения цикъл предизвиква по-големи противоречия в дефинирането му и поставянето му в някаква ясна времева рамка, отколкото например определянето на периодите детство и юношество. Насърчаването на здравословното развитие на децата и подрастващите изисква ясна визия за успешното развитие на младите възрастни, тоест артикулация на измеренията и показателите за това, какво представлява благосъстоянието в следващия етап на развитие, за който се подготвят децата и юношите.

Ранната зряла възраст най-често се описва от гледна точка на новите роли и статуси, приети на този етап от живота. Напускането на родителския дом, за да установи собствено местожителство, установяването на финансова независимост, завършването на училище, преминаването на работа на пълен работен ден, сключването на брак и ставането на родител често се считат за ключови маркери за преминаване към зряла възраст (Booth et al., 1999; Cohen et al., 2003; George, 1993; Macmillan & Eliason, 2003; Shanahan, 2000).

Въпреки че не може да се игнорират индивидуалните особености, личният опит, както и социокултурният и исторически контекст при определяне на възрастта, в която индивидът навлиза в своята зрялост, няма как да се подмине фактът, че в широк смисъл личността се изправя пред определени задачи, които трябва да разреши, за да може да функционира оптимално, преминавайки през етапите на жизнения си цикъл.

Този параграф обсъжда класически и по-съвременни разбирания и търси пресечните точки между тях по отношение жизнените задачи, които съпътстват периода на ранната зрялост. Теоретичният анализ се базира преди всичко на схващанията на Карл Юнг (Jung, 1933), Шарлота Бюлер (Bühler, 1958), Ерик Ериксън (Erikson, 1950), Робърт Хейвигхърст (Havighurst, 1972), Даниел Левинсън (Levinson, 1977; 1986), Джордж Вейлът (Vaillant, 1977), Роджър Гулд (Gould, 1978), Джефри Дж. Арнет (Arnett, 2000, 2004).

Удачно е етапите на зрелостта да бъдат разглеждани предимно от името на съпътстващите ги кризи, емоционални конфликти и ключови задачи, а не от строги дефиниции за възрастта. По време на зрелостта личността постепенно обобщава и систематизира постигнатото в своя жизнен път, способна е да извежда поуки от своя живот и на този на обществото, да предвижда бъдещето и необходимите условия за неговото благополучие. Важен маркер на зрелостта е индивидът да е станал способен по-успешно да противодейства на трудностите и да се справя с критичните ситуации, възникващи в неговия живот.

3.2. Значение на семейните отношения за благополучието в ранна зряла възраст

Както теорията (напр. Aylmer, 1988; Carter & McGoldrick, 1999), така и съществуващите изследвания, показват, че опитът от семейството на произход (емоционална регулация, подкрепа, възможности за автономия и др.) играе централна роля в социално-емоционалното развитие и приспособяване в младата възраст (например, Arnett, 1998, Vecvar & Vecvar, 2003; Grolnick, 2003; Kenny & Rice, 1995;

Mattanah et al., 2004; Peleg-Popko, 2004; Roberts Gray & Steinberg, 1999). Теориите за семейните системи (напр. Bowen, 1976; Kerr & Bowen, 1988; Minuchin, 1984) приемат, че хората се самоопределят и функционират не изолирано, а по-скоро в контекста на значими взаимоотношения със семейството, приятелите и любимите хора (Scales et al., 2016). Семейството се разглежда като динамична система, а семейният опит се влияе и променя, докато търпи флуктуации, преминавайки през своя жизнен цикъл. Тези влияния може да доведат до реорганизации и нужда от приспособяване на семейството към новосъздадите се обстоятелства. Това е важен развитиен аспект, който присъства при системните обяснения за възникването на симптома. Картър и Макголдрик (Carter & McGoldrick, 1989) определят шест стадия на семейния жизнен цикъл и промените, които трябва да настъпят в семейството, за да постигне то развитие.

Преходът от юношеството към зрелостта е белязан от централните задачи за консолидиране на личната идентичност и формирането на здрави, зрели, интимни отношения, съвпадащи с етапа „напускане на дома (стартиране)“ от семейния жизнен цикъл (Carter & McGoldrick, 1999). По време на този преход в развитието на семейната система, младите възрастни (вече порасналите деца) се сблъскват с перспективата да напуснат семейството си на произход, да поемат емоционална и финансова отговорност за себе си, развивайки интимни взаимоотношения, диференцирайки себе си в семейството на произход и установявайки размера на професионална и финансова независимост (Vecvar & Vecvar, 2003; Nichols & Schwartz, 2004). Този период, като всяка преходна точка в жизнения цикъл, подлага на изпитание адаптивните годности, както на индивида, така и на семейната система, към която той принадлежи. В този смисъл качеството на семейните отношения се смята, че играе важна роля в насърчаването на развитието на здрави връзки и независимост за младите хора (Grolnick, 2003).

3.3. Взаимовръзки между Аз-диференциация и психично благополучие

Осъщественият до момента теоретичен анализ позволява да се направи заключението, че семейните отношения оказват значимо и продължително въздействие върху благополучието на индивида през целия му жизнен цикъл. В опит да обясни индивидуалното функциониране от системна гледна точка, Боуен е уникален сред теоретичите в тази област, твърдейки, че както способността за самостоятелност, така и емоционалната връзка, са необходими за постигане на зрялост и оптимална лична настройка (Carter & McGoldrick, 1999; Kerr & Bowen, 1988). Според Боуен (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988), зрялото функциониране в млада възраст е резултат от преживявания в семейните отношения, характеризиращи се с регулиране на емоциите и баланс между автономност и свързаност. Този баланс той обозначава диференциация на Аз-а и го дефинира като способността на семейната система и нейните членове да управляват емоционалната реактивност, да останат рационални в среда на интензивни емоции и да преживеят както интимност, така и самостоятелност в отношенията.

Прегледи на изследвания в областта (Charles, 2001; Miller et al., 2004), които се основават на теорията на семейните системи, потвърждават, че съществува подкрепа за теоретично установените връзки между диференциацията на Аз-а и по-голямото

психологическо благополучие (Elieson & Rubin, 2001; Gavazzi et al., 1993; Tuason & Friedlander, 2000).

ВТОРА ГЛАВА ДИЗАЙН НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

1. Цел и задачи на емпиричното изследване

Целта на емпиричното изследване в настоящия дисертационен труд е да се разкрият нивата на емоционална диференциация (диференциация на Аз-а) и психично благополучие при респонденти в ранна зряла възраст и евентуалните взаимовръзки между тези конструктори (на основата на извадка от лица в България).

Във връзка с формулираната цел са изведени следните **основни задачи**:

- 1) Да се установи общото ниво на психично благополучие при изследваните лица и да се анализират конфигурациите на формиращите го компоненти.
- 2) Да се установи общото ниво на емоционална диференциация (диференциация на Аз-а) при изследваните лица и да се анализират конфигурациите на формиращите я компоненти.
- 3) Да се определят значимите диференциации в равнището на изследваните конструктори в зависимост от социо-демографски фактори като като пол, възраст, образование, местожителство, семейно положение, родителски статус, трудова заетост, личен месечен доход.
- 4) Да се открият и анализират значимите взаимовръзки (корелации) между изследваните конструктори.
- 5) Да се провери влиянието на емоционалната диференциация (диференциацията на Аз-а) върху психичното благополучие и неговите компоненти при изследваните лица.

2. Обект и предмет на емпиричното изследване

Обект на емпиричното изследване са личностното и социално развитие на лица в ранна зрялост.

Предмет на емпиричното изследване са емоционалната диференциация (диференциацията на Аз-а) и психично благополучие при лица в ранна зряла възраст чрез измерването и идентифицирането им със съответните инструменти.

3. Хипотези на емпиричното изследване

Хипотеза 1:

Предполага се, че ще се установи положителна взаимозависимост между общия показател за емоционална диференциация (Аз-диференциация) и този за психично благополучие при изследваните лица.

Хипотеза 2:

Предполага се, че ще се установят положителни взаимозависимости между всяка от субскалите на Въпросника за емоционална диференциация (Аз-диференциация) и общия показател за психично благополучие.

Хипотеза 3:

Предполага се, че всяка една от субскалите от Въпросника за емоционална диференциация (Аз-диференциация) ще корелира положително с поне една от субскалите от Въпросника за психично благополучие.

Хипотеза 4:

Предполага се, че моделът за емоционална диференциация (оформен от четирите субскали) повлиява положително нивото на общия показател за психично благополучие и всеки от неговите компоненти при изследваните лица.

Хипотеза 5 :

Предполага се, че ще се установят статистически значими разлики в равнището на изследваните конструктори в зависимост от социо-демографски фактори като като пол, възраст, образование, местожителство, семейно положение, родителстване, трудова заетост, личен месечен доход.

4. Респонденти

В изследването участват 344 души, на възраст между 20 и 40 години. Изследваните лица са подбрани на случаен принцип. Демографският профил на извадката е очертан чрез групиране на изследваните лица по пол, възраст, семеен и родителски статус, образователен ценз, местожителство, трудова заетост и личен месечен доход.

В Таблица 1. са представени в обобщен вид характеристиките на изследваните лица по демографски признаци.

Таблица 1. Социо-демографски характеристики на изследваните лица

		N	%
Пол	Жени	268	77,9
	Мъже	76	22,1
Възраст	20-24 г.	95	27,6
	24-30 г.	92	26,7
	31-34 г.	91	26,5
	36-40 г.	66	19,2
Образование	Средно	134	39
	Висше	210	61
Местожителство	Село	27	7,8
	Малък град	77	22,4
	Областен град	126	36,6
	Столица	114	33,1
Семейно положение	Брак/фактическо съжителство	197	57,3
	Необвързан	82	23,8
	Партньор, с когото не живеят заедно	62	18
	Друго	3	0,9
Развод	Имам	13	3,8
	Нямам	331	96,2
Дете/деца	Имам	128	37,2
	Нямам	216	62,8
Трудова заетост	Не работя	76	22,1
	Работя на граждански или трудов договор	241	70,1
	В майчинство	12	3,5
	Собствен бизнес	15	4,4
Личен месечен доход	Нямам	52	15,1
	Под 500 лв	29	8,4
	500-1000 лв	97	28,2
	1000 - 2000 лв	116	33,7
	Над 2000 лв	50	14,5

5. Инструментарий на емпиричното изследване

Инструментарийът включва анкетна карта (Приложение 1), която цели събиране на основни социодемографски данни за респондентите. След обширен преглед на основната литература по заявената проблематика, за целите на настоящето дисертационно изследване, бяха избрани следните инструменти:

1) **Скала за психично благополучие на Каръл Риф (Ryff, 1989) – кратка българска версия, апробирана за българска извадка и стандартизирана от Пламен Калчев (2014).** (Приложение 2)

Скалата за изследване на психичното благополучие (СПБ) е мултидименционална, от ликертов тип. При българската адаптация на въпросника (Калчев, 2014), айтемите са редуцирани до 30, като респондентите трябва да оценят всяко от твърденията в диапазона от 1 („изцяло невярно“) до 6 („напълно вярно“). Интерпретацията на резултатите се осъществява на ниво общ бал за психично благополучие и на ниво субскали, които представляват неговите компоненти: 1) **автономия** /АВ, 5 айтема/: отразява способността за отстояване на лични позиции, изразяване на независимо мнение, устойчивост към опити за влияние и натиск. (напр. „Преценките ми се основават на това, което аз считам за важно, а не на това което мислят другите.“); 2) **положителни отношения с другите** /ПО, 5 айтема/: отчита наличието на близки доверителни отношения и успешната интеграция в социалната мрежа на връстниците. (напр. „Знам, че мога да се доверя на приятелите си и те на мен.“); 3) **овладяване на средата** /ОС, 5 айтема/: отразява способността за планиране и справяне с всекидневните задължения, компетентност в личните делови и финансови дела, (напр. „Умея да разпределям времето си, за да свърша всичко, което трябва.“); 4) **цел в живота** /ЦЖ, 5 айтема/: отнася се до наличието на ясни идеи за цели в живота и активни действия за постигането им, (напр. „Харесва ми да правя планове за бъдещето и да работя за осъществяването им.“); 5) **приемане на себе си** /ПС, 5 айтема/: отразява увереността в себе си, удовлетворението от постигнатото, включително положителна нагласа къмминалото. (напр. „Като цяло се чувствам уверен и гледам положително на себе си“); 6) **личностен растеж** /ЛР, 5 айтема/: отнася се до чувството за промяна и съзряване, откритост към нов опит, развитие на личните възможности и потенциал (напр. „За мен животът е непрекъснат процес на учене, промяна и израстване“).

Резултатите се изчисляват чрез обръщане на суровите балове за реверсираните въпроси, след това сумиране на баловете по отделните айтеми, включени във всяка скала, така че по-високите резултати отразяват по-високи нива на психично благополучие.

2) **Скала за изследване диференциацията на Аз-а (The Differentiation of Self Inventory /DSI/), разработен от Елизабет Скаурон и Мирна Фрийдлендър (Skowron & Friedlander, 1998)** (Приложение 3)

Базирайки се на теорията на М. Боуен (Bowen, 1976, 1978), Скаурон и Фрийдлендър (Skowron & Friedlander, 1998) конструират самоотчетна Скала за изследване на диференциацията на Аз-а (DSI). Скалата е мултидименционална, от ликертов тип (от 1 - „изобщо не се отнася за мен“, до 6 – „напълно се отнася за мен“) и е фокусирана най-вече върху изследване на индивидуалните различия в диференциацията на лица в зряла възраст чрез изследване на техните значими взаимоотношения и настоящи отношения с приятели и членове на базовото семейство.

Субскалите, които оформят въпросника, са: 1) *емоционална реактивност* /EP, 11 айтема/: отразява степента, до която човек реагира на въздействията на околната среда с емоционално „наводнение“, емоционална лабилност или свръхчувствителност (напр.: „Понякога чувствата ми вземат превес и ми е трудно да мисля ясно.“); 2) Заемане на *Аз-позиция* /АП, 11 айтема/: отнася се до способността на дадено лице да поддържа ясно изразено чувство за себе си и да остане вярно на личните си убеждения, когато е подложено на натиск от други хора да направи друго (напр.: „Обикновено не променям поведението си, само за да се харесам на някого.“); 3) *емоционално скъсване* /ЕС, 12 айтема/: отразява тенденцията на човек да се чувства застрашен от интимност и да се отдръпва от другите, когато семейните им отношения са „претоварени“ с емоционалност. (напр.: „Никога не бих се обърнал към някого от членовете на семейството ми за емоционална подкрепа“); 4) *фузия* /Фуз, 9 айтема/: отразява тенденцията към сливане – емоционално „свързхвключване“ с другите, разчитане във висока степен на другите при вземането на решения и прекаленото идентифициране с родителите (и/или значимите други) – безкритично приемане на чуждите ценности, убеждения и очаквания. (напр.: „Искам да оправдая очакванията на родителите си от мен.“).

Резултатите се изчисляват чрез обръщане на суровите балове за реверсираните въпроси, след това сумиране на баловете по отделните айтеми, включени във всяка скала, така че по-високите резултати да отразяват по-голяма диференциация на Аз-а (по-ниска (EP), (ЕС) и (Фуз) и по-голяма способност за заемане (АП).

Направени са стъпки за адаптиране на методиката в български условия, включително прав и обратен превод от английски език на айтемите и смислова корекция на тези, при които е необходимо, а коефициентите на вътрешна консистентност и дескриптивните характеристики на отделните скали са представени в III глава.

6. Ход на изследването

Първият етап от провеждането на дисертационното изследване включва избор на подходящ инструментариум. Следващата стъпка в изследването се изразява в пилотно проучване с цел апробация на избраните инструменти. Основният етап от дисертационното изследване, което се проведе в периода февруари 2019 г. – септември 2019 г., се състоеше в набиране на изследвани лица и предоставянето им на избрания пакет от инструменти. Участието в изследването е анонимно и на доброволен принцип, като лицата са предварително информирани за целите на проучването. Попълването на пакета инструменти отнема средно между 20-30 минути. Част от изследваните лица попълниха въпросниците на хартиен носител, а друга - чрез онлайн платформата Google forms. Крайният сбор на валидните за анализ бланки остана 344. Следващата фаза от хода на изследването бе да се организира събраната информация в бази данни, които да са подходящи за последващ статистически анализ чрез програмата IBM SPSS Statistics 19. Последната и най-съществена стъпка включва проверка на издигнатите хипотези, количествен и качествен анализ на получените резултати и на тази база – извеждане на някои по-съществени обобщения и изводи от проведеното изследване.

ТРЕТА ГЛАВА

АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

Анализът на резултатите от емпиричното изследване се проведе на няколко етапа – извеждане на описателна статистика, психометрична обработка на приложените инструменти и проверка на тяхната надеждност; проучване влиянието на социодемографските фактори върху нивата на изследваните конструкти чрез серия еднофакторни дисперсионни анализи и т-тест и проучване на взаимовръзките между изследваните конструкти чрез прилагане на корелационен и регресионен анализ.

1. Анализ на социодемографския профил на респондентите. Описателна статистика.

За целите на дисертационно изследване е създадена анкетна карта, която да проучи някои основни социодемографски характеристики на респондентите, като пол, възраст, образование, местожителство, семеен и родителски статус, трудова заетост и личен месечен доход. В настоящия параграф се анализира социодемографският профил на извадката.

2. Анализ на резултатите по Скала за психично благополучие на Каръл Риф (Ryff, 1989) – кратка българска версия (Калчев, 2014).

Тази точка има за цел да представи структурата на Скалата за психично благополучие и **(2.1.) психометричните характеристики на въпросника**. На първо място е установена **(2.1.1.) надеждност според коефициента Алфа на Кронбах**. По отношение на вътрешната консистентност, в настоящето изследване Алфа на Кронбах за целия въпросник, е равна на 0,90, което доказва отлична надеждност на скалата. Относно субскалите, изчислените коефициенти на вътрешна съгласуваност са както следва: АВ: $\alpha=0,65$, ПО: $\alpha=0,75$, ОС: $\alpha=0,65$, ЦЖ: $\alpha=0,71$, ПС: $\alpha=0,77$; ЛР: $\alpha=0,64$. Получените данни се доближават до тези, публикувани от П. Калчев (2014): СПБ: $\alpha=0,89$; АВ $\alpha=0,69$; ПО $\alpha=0,73$; ОС $\alpha=0,70$; ЦЖ $\alpha=0,72$; ПС $\alpha=0,70$; ЛР $\alpha=0,66$. Следващата стъпка бе да се анализира **(2.1.2.) приносът на всеки айтем за надеждността на скалата, Алфа на Кронбах при премахване на съответния айтем**. Резултатите показват, че всички айтеми имат почти еднакъв принос за надеждността на скалата (и отделните субскали), което означава, че не се налага да се премахват айтеми. В тази точка са поместени и **(2.2.) описателните статистики**, като анализът на резултатите представя честотни разпределения на суровите балове, хистограми и базови статистически показатели за цялата скала и всяка субскала, както и **(2.2.1.) статистики на айтемите** – средните и стандартните отклонения на всеки айтем в Скалата за психично благополучие.

3. Анализ на резултатите по Скала за изследване на емоционалната диференциация (Аз-диференциация), разработен от Елизабет Скаурон и Мирна Фрийдлендър (Skowron & Friedlander, 1998).

Тази точка има за цел да представи структурата на Скалата за емоционална диференциация (Аз-диференциация) и **(3.1.) психометричните характеристики на въпросника**. На първо място е установена **(3.1.1.) надеждност според коефициента Алфа на Кронбах**. По отношение на вътрешната консистентност, в настоящето изследване Алфа на Кронбах за целия въпросник, е равна на 0,85, което доказва много

добра надеждност на скалата. Относно субскалите, изчислените коефициенти на вътрешна съгласуваност са: EP: $\alpha=0,83$, AP: $\alpha=0,77$, EC: $\alpha=0,81$, Фуз: $\alpha=0,72$. За сравнение, данните, публикувани от авторите на въпросника, са: CED: $\alpha = 0,88$; EP: $\alpha=0,84$, AP: $\alpha=0,83$, EC: $\alpha=0,82$, Фуз: $\alpha=0,74$ (Skowron & Friedlander, 1998) Следващата стъпка бе да се анализира **(3.1.2.) приносът на всеки айтем за надеждността на скалата, Алфа на Кронбах при премахване на съответния айтем.** Резултатите показват, че всички айтеми имат почти еднакъв принос за надеждността на скалата (и отделните субскали), което означава, че не се налага да се премахват айтеми. В тази точка са поместени и **(3.2.) описателните статистики**, като анализът на резултатите представя честотни разпределения на суровите балове, хистограми и базови статистически показатели за цялата скала и всяка субскала, както и **(3.2.1.) статистики на айтемите** – средните и стандартните отклонения на всеки айтем в Скалата за емоционална диференциация (Аз-диференциация).

4. Влияние на социо-демографските фактори върху нивата на изследваните конструи. Однофакторни дисперсионни анализи, т-тест.

За да се изследва влиянието на социо-демографските фактори, са осъществени серия от еднофакторни дисперсионни анализи (ANOVA) и т-тест. Те показват статистически значимите разлики в нивата на изследваните конструи според зададените независими променливи. Анализът е осъществен последователно за приложените инструменти – **(4.1.) Скала за психично благополучие** и **(4.2.) Скала за емоционална диференциация (Аз-диференциация).** Всички резултати са интерпретирани в качествен план и е направено **(4.3.) обобщение на получените резултати по отношение влиянието на социо-демографските фактори върху конструиите емоционална диференциация и психично благополучие и техните компоненти.** По-съществените резултати от проведените анализи са коментирани в подпараграф 7.1. (Дискусия, изводи и обобщения).

5. Взаимозависимости и влияние на емоционалната диференциация (Аз-диференциацията) върху психичното благополучие и неговите компоненти

Настоящият параграф се фокусира върху установяването на взаимозависимости между двата изследвани конструи, както и върху определяне влиянието на емоционалната диференциация върху нивата на психично благополучие и неговите компоненти. За целта са проведени серия от корелационни и регресионни анализи.

5.1. Корелационен анализ

Единичните корелации между компонентите на емоционалната диференциация и тези на психичното благополучие са представени в Таблица 32.

Таблица 32. Корелации (r на Пирсън) между общия показател за емоционална диференциация и нейните компоненти и общия показател за психично благополучие и неговите компоненти.

		Корелации						
		Автономия	Отношения	Овладяване на средата	Цел в живота	Себеприемане	Личностен растеж	Психично благополучие - общ
Емоционална реактивност	Коефициент на Пирсън	0,169**	0,335**	0,171**	,106	0,192**	-,028	0,239**
	p	,002	,000	,001	,050	,000	,603	,000
Аз-позиция	Коефициент на Пирсън	0,575**	0,345**	0,449**	0,447**	0,597**	0,503**	0,658**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Емоционално скъсване	Коефициент на Пирсън	0,221**	0,485**	0,368**	0,416**	0,398*	0,243**	0,509**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Фузия	Коефициент на Пирсън	0,265**	0,194*	,068	-,012	,095	-,074	0,137*
	p	,000	,000	,206	,831	,079	,168	,011
Емоционална диференциация - общо	Коефициент на Пирсън	0,411**	0,483**	0,358**	0,320**	0,429**	0,196**	0,523**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Корелационният анализ показва слаби до значителни връзки между изследваните конструктори. Статистически значимите корелационни коефициенти в таблицата са в по-тъмен цвят. В дисертационното изследване последователно са коментирани установените взаимозависимости между компонентите на емоционалната диференциация и тези на психичното благополучие.

5.2. Регресионен анализ

Установеното наличие на корелационни взаимозависимости между изследваните конструктори дава основание да се проследи едновременното влияние на компонентите на емоционалната диференция върху психичното благополучие и неговите субскали. Поради това, на следващ етап данните са оценени чрез регресионен анализ с компонентите на емоционалната диференциация, дефинирани като независими променливи (предиктори), влияещи върху компонентите и общия показател за психично благополучие, дефинирани като зависими променливи. Регресионният анализ е осъществен с вероятност за грешка от $< 0,05$ при въвеждане на независимите променливи в регресионното уравнение. Резултатите са обобщени и представени в Таблица 33.

Таблица 33. Стандартизирани регресионни коефициенти Beta, процент обяснена дисперсия (коригирана стойност на квадрата на множествения коефициент на корелация – Adjusted R²) за ефекти на компонентите на емоционалната диференциация върху компонентите и общия показател за психично благополучие (N=344)

Емоционална диференциация		Автономия	Отношения	Овластяване на средата	Цел в живота	Себеприемане	Личностен растеж	Психично благополучие - общо
Емоционална реактивност	β	0,198	0,219	-	-	-	-0,165	-
Аз-позиция	β	0,554	0,221	0,403	0,416	0,558	0,542	0,597
Емоционално скъсване	β	0,149	0,394	0,291	0,354	0,300	0,196	0,404
Фузия	β	0,326	-	-	-	-	-	-
% обяснена дисперсия		38,2%	31,9%	28,1%	32,8%	43,9%	32,5%	59,4%

*(в таблица 33 са представени само регресионните коефициенти Beta, които са статистически значими)

Заложените в модела компоненти на емоционалната диференциация обясняват значителен процент (59,4 %) от дисперсията на **общия показател за психично благополучие** ($\Delta R^2 = 0.594$) със значими ефекти на два от четирите компонента: Аз-позиция ($\beta = 0.597$) и емоционално скъсване ($\beta = 0.404$). На тази база може да се заключи, че способността за заемане на Аз-позиция (АП), както и слабата тенденция за емоционално скъсване в отношенията (ЕС), предвиждат по-високи нива на психично благополучие.

Осъщественият анализ по компонентите на психичното благополучие представя по-диференцирана картина на получените резултати. В най-голяма степен Аз-диференциацията повлиява компонентата **себеприемане** (43,9%; $\Delta R^2 = 0.493$). От регресионните коефициенти Beta се вижда, че способността за заемане на Аз-позиция (АП) има най-голямо влияние върху нивата на себеприемане ($\beta = 0.558$). Също така, отсъствието на емоционални скъсвания в отношенията (ЕС), предвижда по-висока интеграция и позитивна нагласа към себе си (ПС) ($\beta = 0.300$).

Другата компонента на психичното благополучие, която във висока степен се повлиява от диференциацията, е **автономията** (38,2%; $\Delta R^2 = 0.382$). От табл. 33 се вижда, че и четирите компонента на емоционалната диференциация се явяват нейни предиктори. Най-висок коефициент Beta отново се наблюдава при Аз-позиция ($\beta = 0.554$), което в случая е логичен резултат, предвид това, че Аз-позицията се отнася до способността на дадено лице да поддържа изразено чувство за себе си и да следва собствените си убеждения, когато е подложено на натиск (АП).

Заложеният модел обяснява не малък процент и от дисперсията на компонентата **цел в живота** (32,8%; $\Delta R^2 = 0.328$), като значими ефекти тук имат способността за заемане на Аз-позиция ($\beta = 0.416$) и отсъствието на емоционални скъсвания в отношенията (ЕС) ($\beta = 0.354$).

По отношение на компонентата **личностен растеж**, заложеният модел обяснява 32,5 % от дисперсията ($\Delta R^2 = 0.325$). Отново Аз-позицията се откроява с най-висок коефициент на регресия ($\beta = 0.542$), което означава, че той е ключов предиктор за по-високите нива на личностен растеж – чувство за продължаващо развитие и реализация на собствения потенциал (ЛР).

Моделът на диференциацията повлияват в не малка степен и **положителните отношения с другите** (31,9%; $\Delta R^2 = 0.319$), със значими ефекти на три от четирите компонента. Логично в най-висока степен наличието на удовлетворяващи близки отношения с другите (ПО) се предвижда от ниската склонност да се прекъсва емоционалния контакт с близки хора (ЕС) ($\beta = 0.394$).

В по-ниска степен заложените в модела компоненти на диференциацията обясняват дисперсията при **овладяването на средата** (28,1%; $\Delta R^2 = 0.281$), като значими ефекти се отчитат при Аз-позиция ($\beta = 0.403$) и емоционално скъсване ($\beta = 0.291$). Това означава, че способността за придържане към собствените убеждения и ценности (АП) и по-ниската склонност да се прекъсва емоционалния контакт с близки хора (ЕС) прогнозира по-висока компетентност в управлението на средата и контрол в сложни ситуации (ОС).

6. Проверка на хипотези и обобщения от осъщественото дисертационно изследване

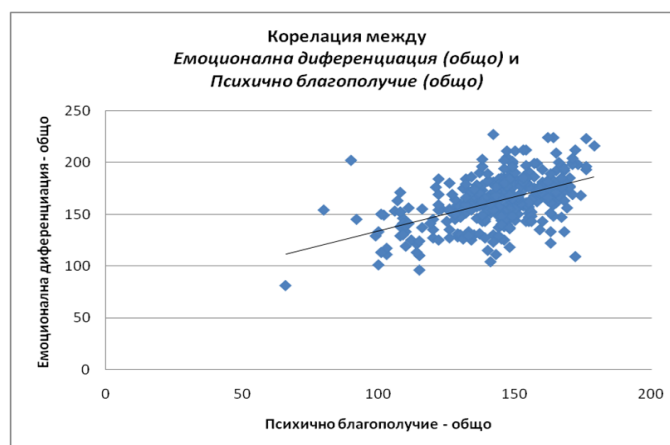
Хипотеза 1:

Предполага се, че ще се установи позитивна взаимозависимост между нивото на емоционална диференциация (Аз-диференциация) и общия показател за психично благополучие при изследваните лица.

Изходното допускане в настоящето дисертационно изследване е, че между конструктите емоционална диференциация (Аз-диференциация) и психично благополучие съществува положителна корелационна връзка. Проверка на издигнатата Хипотеза 1 се осъществява посредством корелационен анализ. Данните сочат (табл. 32), че между общия показател за диференциация и този за психично благополучие се установява значителна позитивна взаимовръзка ($r = 0,523$). Това означава, че колкото по-диференцирани са изследваните лица, толкова по-високи нива на благополучие имат, което **потвърждава хипотеза 1**.

На фигура 48 е дадена графиката относно корелацията между двата изследвани конструкта.

Фигура 48. Корелация между общите показатели на емоционална диференциация и психично благополучие



Хипотеза 2:

Предполага се, че ще се установят позитивни взаимозависимости между всяка от субскалите на Въпросника за емоционална диференциация (Аз-диференциация) и общия показател за психично благополучие.

Проверка на хипотеза 2 се осъществява посредством корелационен анализ. Получените данни доказват, че всяка една от субскалите на Въпросника за емоционална диференциация корелира положително, но в различна степен с общия показател на психично благополучие (табл. 34), което **потвърждава хипотеза 2**.

Таблица 34. Корелации между компонентите на емоционалната диференциация и общия показател за психично благополучие

Корелации между <u>общия показател за психично благополучие</u> и <u>субскалите от Въпросника за емоционална диференциация (Аз-диференциация)</u>				
	<i>Емоционална реактивност</i>	<i>Аз-позиция</i>	<i>Емоционално скъсване</i>	<i>Фузия</i>
Общ показател <i>психично благополучие</i>	0,239 p=0,00	0,658 p=0,00	0,509 p=0,00	0,137 p=0,01

Хипотеза 3:

Предполага се, че всяка една от субскалите от Въпросника за емоционална диференциация (Аз-диференциация) ще корелира положително с поне една от субскалите от Въпросника за психично благополучие.

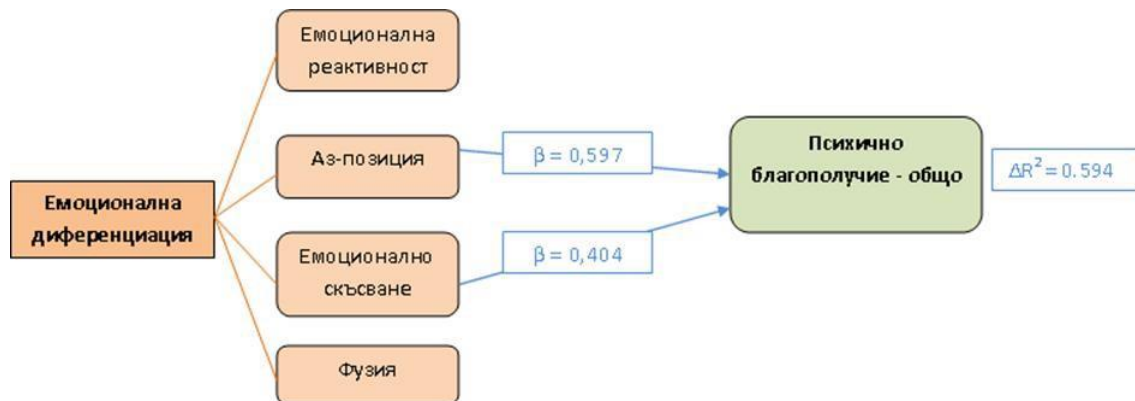
Проверка на хипотеза 3 се осъществява посредством корелационен анализ. Получените емпирични данни (табл. 32) показват, че статистически значими корелационни връзки съществуват между всяка една от субскалите от Въпросника за емоционална диференциация и повече от една от субскалите от Въпросника за психично благополучие, което **потвърждава хипотеза 3**. На графики 1-4 в текста на дисертацията (стр. 190-191) са визуализирани корелационните взаимозависимости, като са представени статистически значимите коефициенти.

Хипотеза 4:

Предполага се, че моделът за емоционална диференциация (оформен от четирите субскали) повлиява положително нивото на общия показател за психично благополучие и всеки от неговите компоненти при изследваните лица.

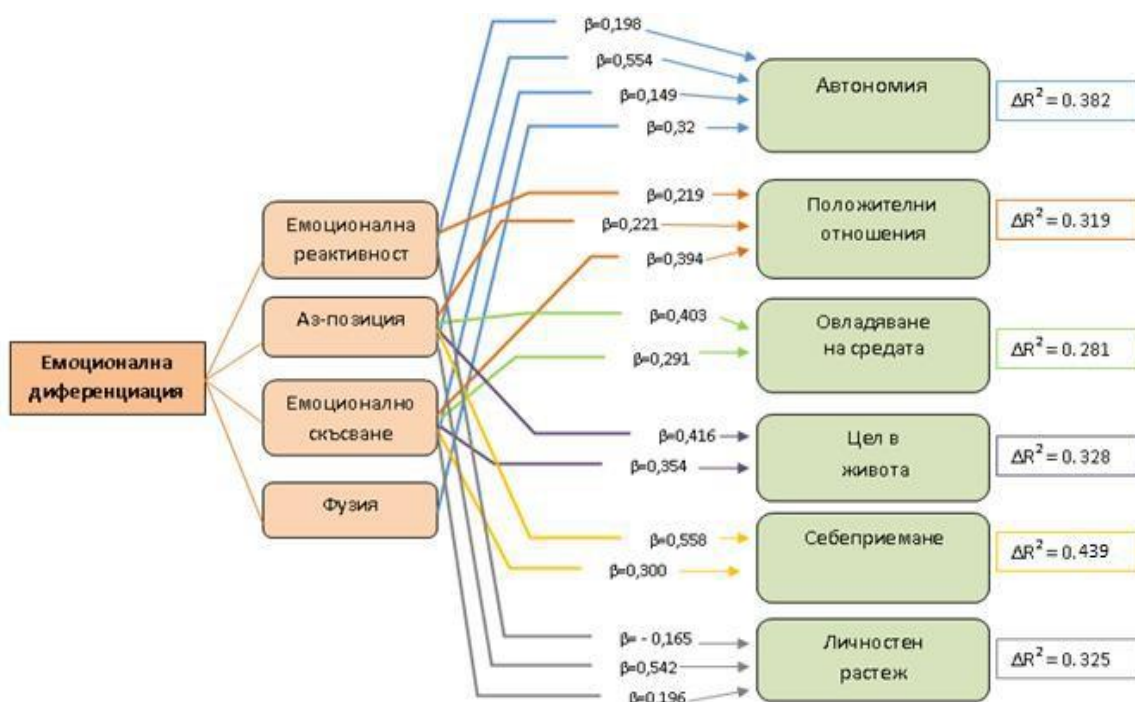
Проверка на хипотеза 4 се осъществява чрез прилагането на регресионен анализ. Резултатите показват, че заложените в модела компоненти на емоционалната диференциация обясняват значителен процент (59,4 %) от дисперсията на общия показател за психично благополучие ($\Delta R^2 = 0.594$) със значими ефекти на два от четирите компонента: *Аз-позиция* ($\beta = 0.597$) и *емоционално скъсване* ($\beta = 0.404$), което доказва първата част на издигнатата хипотеза (графика 5).

Графика 5. Влияние на емоционалната диференциация върху общия показател за психично благополучие



По отношение компонентите на психичното благополучие се доказва, че в най-голяма степен моделът за емоционална диференциация повлиява компонентата *себеприемане* (43,9%; $\Delta R^2 = 0.493$), следван от *автономия* (38,2%; $\Delta R^2 = 0.382$), *цел в живота* (32,8%; $\Delta R^2 = 0.328$), *личностен растеж* (32,5 %; $\Delta R^2 = 0.325$); *положителни отношения* с другите (31,9%; $\Delta R^2 = 0.319$), *овладяване на средата* (28,1%; $\Delta R^2 = 0.281$). Всички значими ефекти, представени на графика б, са с положителен знак, с изключение на регресионния коефициент Beta, отчитащ влиянието на емоционалната реактивност върху личностния растеж ($\beta = -0,165$), което означава, че по-високата реактивност (ЕР) предвижда в известна степен по-високи нива на личностен растеж. Стойността на коефициента обаче е ниска и е възможно полученият резултат да е специфичен само за конкретната извадка. По-нататъшни проучвания в тази посока биха могли да потвърдят или отхвърлят изказаното предположение. От казаното може да се заключи, че **хипотеза 4 се потвърждава частично**.

Графика 6. Влияние на емоционалната диференциация върху компонентите на психичното благополучие



Хипотеза 5 :

Предполага се, че ще се установят статистически значими диференциации в равнището на изследваните конструкти в зависимост от социо-демографски фактори като пол, възраст, образование, местожителство, семейно положение, родителстване, трудова заетост, личен месечен доход.

Проверка на тази хипотеза се осъществява чрез серия от еднофакторни дисперсионни анализи и t-тест. Статистическите данни показват, че факторът **пол** не влияе на общия показател за психично благополучие, но оказва влияние на нивата на емоционална диференциация при изследваните лица. Факторът **възраст** има статистически значимо влияние, както върху общия показател на психично благополучие, така и върху този на емоционална диференциация. Степента на **образование** не повлиява нито един от изследваните конструкти. **Местожителството** на респондентите повлиява емоционалната диференциация и не повлиява психичното благополучие. **Семейното положение** и **родителският статус** оказват влияние и на двата конструкта. В зависимост от фактора **трудова заетост**, статистически значими разлики не се наблюдават нито при общия показател на психично благополучие, нито при този на емоционална диференциация. **Личният месечен** доход като фактор влияе на емоционалната диференциация и не повлиява психичното благополучие на изследваните лица.

Тъй като посочените социо-демографски фактори (с изключение местожителство и образование) оказват статистически значимо влияние на общите нива на емоционална диференциация и/или психично благополучие, издигнатата **хипотеза 5 се потвърждава** във висока степен.

7. Дискусия, обобщения и изводи. Научна новост, ограничения и приложимост на изследването

7.1. Дискусия, изводи и обобщения

Основната цел в настоящето емпирично изследване бе да се установи, съществуват ли връзки между конструктите емоционална диференциация и психично благополучие и каква е тяхната специфика. Теоретичният обзор на литературата, както и прегледът на съвременни изследвания по темата, позволи да се издигнат предположенията, че между двата конструкта ще се покажат значими взаимозависимости. На първо място трябва да се отбележи, че анализът на резултатите сочи, че между общите показатели за диференциация и благополучие, се наблюдава значителна положителна корелационна връзка. Това потвърждава главното изходно допускане в дисертационния труд, че колкото по-диференцирани са изследваните лица, толкова по-високи нива на благополучие имат те.ю

Данните сочат още, че всеки от компонентите на емоционалната диференциация корелира положително с общия показател за психично благополучие, но в различна степен. Най-високи корелационни коефициенти при общия показател за благополучие се отчитат със субскалата Аз-позиция и субскалата емоционално скъсване. Проведеният регресионен анализ, който позволява да се проследи едновременното влияние на компонентите на емоционалната диференция върху психичното благополучие, потвърждава, че моделът обяснява значителен процент от дисперсията

(59,4 %) на общия показател за благополучие със значими ефекти именно на компонентите Аз-позиция и емоционално скъсване. На тази база може да се заключи, че най-критични за поддържането на високи нива на благополучие, се явяват способността за заемане на Аз-позиция, както и слабата тенденция за емоционално скъсване в отношенията.

Съдържателният анализ на субскалите, оформящи двата въпросника, позволи да се издигне хипотезата, че всяка от компонентите на емоционалната диференциация ще корелира значимо поне с едно от измеренията на психичното благополучие. Установените взаимозависимости потвърдиха това допускане.

Що се отнася до компонентата емоционална реактивност, най-висок коефициент на корелация се установи със субскалата положителни отношения с другите. Това означава, че колкото в по-ниска степен изследваните лица реагират на въздействията на околната среда с емоционално „наводнение” и емоционална лабилност, толкова по-удовлетворяващи близки отношения имат с другите. Регресионният анализ също потвърждава, че ниската емоционална реактивност предвижда по-пълноценни отношения с другите.

Субскалата Аз-позиция показва статистически значими корелационни връзки (умерени до значителни) с всички компоненти на психичното благополучие, като най-силни такива се отчитат със себеприемането, автономията и личностния растеж. Тези резултати изглеждат очаквани и логични. Те означават, че колкото по-висока е способността на респондентите за заемане на Аз-позиция, толкова по-позитивна нагласа към себе си поддържат те, по-независими са – регулират поведението си въз основа на собствени вътрешни стандарти и също така са имат чувство за продължаващо развитие и реализация на личния потенциал. Тези резултати се подкрепят и от регресионния анализ, който сочи, че способността за заемане на Аз-позиция оказва значимо влияние върху всички компоненти на благополучието, но най-силен ефект има именно върху себеприемането, автономията и личностния растеж.

По отношение на субскалата емоционално скъсване се наблюдава, че тя също корелира значимо с всички компоненти на благополучието, като най-висока взаимозависимост се отчита със субскалата положителни отношения с другите. Това означава, че колкото в по-малка степен се наблюдава тенденция при изследваните лица да се отдръпват от другите в емоционално натоварени ситуации, толкова повече те съобщават за наличие на удовлетворяващи отношения, характеризиращи се с емоционална отдаденост и способност за емпатия. Регресионният анализ също потвърждава, че от всички компоненти на диференциацията, ниската емоционална реактивност има най-силен предиктивен ефект за наличието на пълноценни близки отношения с другите.

Субскалата фузия показва статистически значими корелационни връзки само с два от компонентите на психичното благополучие – автономия и отношения. Това означава, че колкото повече изследваните лица разчитат на себе си при вземането на решения и не проявяват тенденция за емоционално „свъръхвключване” с другите, толкова по-високи нива на автономия имат и толкова повече съобщават за наличие на удовлетворяващи близки отношения. Регресионният анализ от своя страна демонстрира, че фузията се явява предиктор единствено по отношение на автономията – по-ниската склонност за сливане в отношенията със значимите други предвижда по-високи нива на автономно функциониране. Този резултат изглежда логичен, тъй като междуличностното сливане (фузия) се определя от Боуен (Bowen, 1978) като размиване на границите между индивидите, което води до по-голямо ограничаване на ролята на твърдия Аз, затруднено понасяне на различията в мненията и прекалено участие на значими други в процеса на вземане на решения.

Получените резултати позволяват да се заключи, че постигнатото ниво на емоционална диференциация при стъпването в зрелостта и по време на нейното разгръщане оказва съществено влияние върху цялостното психично благополучие на индивидите, като най-значими негови предиктори се оказват способността за заемане на Аз-позиция и отсъствието на емоционални скъсвания в отношенията. Анализът по компонентите позволява да се изведе и по-диференцирана картина относно наличните взаимовръзки между компонентите на двата изследвани конструкта и се вижда, че те корелират един с друг в различна степен – от значителна до слаба. Моделът на емоционална диференциация детерминира всяко едно от измеренията на благополучието, в най-висока степен – себеприемането и автономията.

Резултатите се допълват и от данни относно влиянието на различни социо-демографски фактори върху нивата на изследваните конструкти. От разгледаните демографски признаци възрастта на респондентите влияе в най-голяма степен върху благополучието – тя повлиява общото му ниво и някои негови компоненти (овладяване на средата; цел в живота и себеприемане). Теоретичният анализ разкрива трудността възрастовите граници на етапа на ранната зрялост да бъдат дефинирани ясно. В настоящето дисертационно изследване бе избран един от възможните подходи при определяне на границите на ранната зрялост - от 20 до 40 години. Макар и зрелостта да се характеризира с относителна стабилност, този възрастов диапазон е достатъчно дълъг, така че да може да се наблюдават възрастови флукуации в различни сфери на човешкото функциониране. Поради това, при конструирането на дизайна на емпиричното изследване, бе взето решение да се отделят четири възрастови групи, в които се разпределят участниците, а именно 20-24 г., 25-30 г., 31-35 г. и 36-40 г. Ясна тенденция в резултатите е, че при респондентите, които са на най-висока възраст (36-40 г.) се отчитат най-високи нива на общо психично благополучие, и по-конкретно те имат най-високи средни балове при овладяване на средата и себеприемане. Това потвърждава получените резултати в други проведени изследвания – например някои автори констатираат, че при „овладяване на околната среда” се наблюдава увеличаване на стойностите с възрастта (напр. Ryff, 1995), а други – че с възрастта при индивидите се отчитат по-високи нива на себеприемане (напр. Ryff et al., 2003; Ryff & Singer, 2006). При най-младите изследвани лица пък се отчитат най-високи стойности при субскалата цел в живота, което също е тенденция, коментирана още в ранните емпирични изследвания, предприети от Риф и Кийс (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

От разгледаните демографски признаци семейният и родителски статус се очертават също като фактори със съществено влияние върху благополучието – те повлияват както общото му ниво, така и някои негови компоненти като „овладяване на средата” и „себеприемане”. Посоченото кореспондира с наличните емпирични данни от редица изследвания (напр. Barrett, 2000; Kim & McKenry, 2002; Waite & Gallagher, 2000; Shapiro, 1996; Stroebe & Stroebe, 1995). Те установяват ясна положителна връзка между брака и благополучието и по-доброто здраве (психично и физиологично). Резултатите от настоящето проучване също ясно показват, че респондентите, които са в брачни отношения/фактическо съжителство, имат най-високи нива на общо благополучие, и по-конкретно най-високи нива на овладяване на средата и приемане на себе си. Уилямс (Williams, 1988) подчертава, че междуличностната интимност и емоционална подкрепа, предоставяна от партньора, води до по-високо благополучие. Гоув и колеги (Gove et al., 1990) твърдят пък, че доверителната връзка с брачния партньор намалява дистреса, свързан с решаването на ежедневни задачи и увеличава способността за справяне. В допълнение, когато хората се възприемат като успешно изпълняващи съпругеската роля, това може да доведе до засилено самочувствие и

поддръжане на позитивна нагласа към себе си. В разглеждания период – ранна зряла възраст, личността традиционно се фокусира върху сферата на интимните отношения, изграждането на дълготрайни връзки и създаването на собствено семейство. В този смисъл резултатите изглеждат логични и очаквани. Те се допълват от факта, че при респондентите, които са родители, се отчитат по-високи нива на общо благополучие, и също така по-високо себеприемане и по-добро овладяване на средата, в сравнение с тези, които нямат деца.

Що се отнася до влиянието на демографските признаци върху нивата на емоционална диференциация, се отчита, че значение имат както полът, така и възрастта на респондентите. Разлики в нивото на диференциация според фактора пол често се констатира и в други изследвания (напр. Skowron & Dendy, 2004; Skowron & Schmitt, 2003), при които се съобщава, че жените са емоционално по-реактивни (EP), изпитват по-големи затрудненията да заемат Аз-позиция в отношенията си (АП) и са емоционално по-въвлечени във връзките си със значимите други (Фуз). Това са трите субскали, по които се отчитат статистически значими разлики и в настоящето проучване. Данните сочат, че респондентите от мъжки пол имат по-малко затруднения в тези области и респективно – по-високо ниво на обща диференциация.

От друга страна, възрастта също се явява значим фактор за нивото на диференциация – тя влияе както на общия показател, така и на всички субскали, като изключим емоционалното скъсване. Данните сочат, че при изследваната група по-високата възраст се свързва с по-високи нива на обща диференциация, и по-конкретно: по-ниска емоционална реактивност и по-голяма способност за заемане на Аз-позиция. Перспективата за семейния жизнен цикъл (Carter & McGoldrick, 1988) определя като възрастни хората, които живеят отделно от родителите си и до голяма степен са финансово независими. По време на прехода от юношество към зрялост в развитието на семейната система, младите възрастни имат задачата да поемат емоционална и финансова отговорност за себе си, да развият интимни отношения и професионална независимост. Всичко това помага на младия индивид да се диференцира от родителското си семейство. По данни на Евростат към 2019 г. (<https://ec.europa.eu/eurostat>) средната възраст, в която младите българи напускат домакинството на родителите си, е 30 години. В контекста на това, резултатите от настоящето изследване оправдават очакването, че лицата след 30 г. ще имат по-висока степен на диференциация на Аз-а, а лицата под 30 г. ще са с по-фрагментарна и непоследователна такава. С други думи, по-високата възраст изглежда положително свързана с психологически адаптивни профили на диференциацията на Аз-а. Това допускане има интуитивен смисъл - с напредването на възрастта, е по-вероятно човек да се чувства по-освободен от емоционалните процеси в родителското си семейство и по-малко „заседнал“ в недиференцираната семейна его маса. Това се потвърждава в известна степен при анализа на данни по субскалата фузия, където най-младите изследвани лица демонстрират най-големи затруднения в тази област, което може да се обвърже с обстоятелството, че те се намират в началото на своята зрялост и все още родителското семейство вероятно оказва по-голямо въздействие върху техния жизнен стил. От друга страна се отчита, че следващите най-ниски стойности по субскалата „фузия“, след тези на възрастовата група 20-24 г., са тези на респондентите между 36-40 г. Възможно обяснение на този резултат би могло да се открие в обстоятелството, че 77 % от изследваните лица на възраст над 36 г., са посочили, че се намират в брачни отношения/ фактическо съжителство. Изграждането на продължителни взаимоотношения, по-конкретно семейни такива, е възможно да е засилило участието на значимите други (напр. в лицето на интимния партньор) при процеса на вземане на решения и това да е дало отражение при баловете по субскала фузия точно в този

възрастов диапазон. Това е предположение, което би било удачно да бъде предмет на самостоятелно проучване.

От демографските характеристики местожителството също се отчита като значим фактор за общото ниво на диференциация и по-конкретно по отношение на междуличностното сливане (фузия). Данните сочат, че изследваните лица, които живеят в големи населени места (областен град или столица), имат по-високи нива на диференциация и по-специално – по-ниска склонност за емоционално сливане с другите. Може да се предположи, че в малките градове и села семействата поддържат по-интензивни връзки, които от една страна биха могли да се възприемат като източник на подкрепа и сигурност, но от друга е възможно да засилват емоционалната взаимозависимост между членовете на една фамилия (напр. по отношение собствени избори, стил на живот и т.н.).

Наличието на някои предположения относно влиянието на социо-демографските характеристики върху нивата на изследваните конструкти, биха могли да станат основа на бъдещи емпирични изследвания.

Изводи от дисертационното изследване:

1. В теоретичен план са анализирани и систематизирани съвременни научни дискусии относно емоционалната диференциация и психичното благополучие и техните същностни характеристики. Интерпретирани са различни схващания за спецификите на ранната зрялост и основните развитийни задачи в този етап от жизнения цикъл.
2. Аргументирани са изследователските предпочитания към евидемоничните теории за благополучие и търсенето на тяхната съотнесеност с компонентите на емоционалната диференциация.
3. Осъществена е първична адаптация на нов за българските условия въпросник за оценка на емоционалната диференциация, като частично е установена неговата надеждност, съвпадаща с тази, отчетена от неговите създатели. Това позволява използването му като инструмент в бъдещата психологическа изследователска практика.
4. Допълнително е потвърдена надеждността на стандартизирания от Пламен Калчев въпросник за психично благополучие. Контингент на настоящото проучване са 344 други лица, в друга възрастова група.
5. Потвърждава се главното входящо допускане в дисертационния труд, че колкото по-диференцирани са изследваните лица, толкова по-високи нива на благополучие имат те.
6. Доказани са във висока степен теоретично предположените взаимозависимости между конструктите емоционална диференциация и психично благополучие, както и значимите положителни корелационни връзки между техните компоненти.
7. Постигнатото ниво на емоционална диференциация при стъпването в зрелостта и по време на нейното разгръщане оказва съществено влияние върху цялостното психично благополучие на индивидите, като най-значими негови предиктори са способността за заемане на Аз-позиция и отсъствието на емоционални скъсвания в отношенията.
8. Социо-демографските фактори влияят върху нивата на изследваните конструкти. Психичното благополучие като общо ниво и по отношение на някои негови компоненти се повлиява от възрастта на респондентите. Тези с най-висока възраст (36-40 г.) имат най-високи нива на общо психично благополучие и най-високи средни балове при овладяване на средата и себеприемане. При най-младите

изследвани лица се отчитат най-високи стойности при субскалата цел в живота. Семейният и родителски статус се очертават също като фактори със съществено влияние върху благополучието. Това потвърждава получените резултати в други проведени изследвания. Възрастта се явява и значим фактор за нивото на диференциация – тя се отразява както на общия показател, така и на всички субскали, с изключение на емоционалното скъсване. Лицата след 30 г. имат по-висока степен на диференциация на Аз-а, а тези под 30 г. са с по-фрагментарна и непоследователна такава. Влияние на нивото на диференциация има и факторът пол. Респондентите от мъжки пол имат по-високо ниво на обща диференциация. Трите субскали, по които се отчитат статистически значими разлики в настоящето проучване (емоционална реактивност (ЕР), Аз-позиция в отношенията (АП) и емоционална въввлеченост във връзките си със значимите други (Фуз)), съвпадат с резултатите от други проведени изследвания. Местожителството също е значим фактор за общото ниво на диференциация и по отношение на междуличностното сливане (фузия). Изследваните лица, живещи в големи населени места (областен град или столица), имат по-високи нива на диференциация и по-ниска склонност за емоционално сливане с другите.

9. Анализът по компонентите на двата изследвани конструкта представя диференцирана картина относно спецификата на взаимовръзките между тях. Те корелират един с друг в различна степен – от значителна до слаба. Доказва се, че моделът на емоционална диференциация детерминира всяко едно от измеренията на благополучието, като в най-висока степен това е валидно за себеприемането и автономията.
10. Резултатите от проведеното емпирично проучване обогатяват наличните изследователски постижения относно анализирания конструкт и представят нов модел на влияние на емоционалната диференциация върху психичното благополучие на индивида в ранна зряла възраст.

7.2. Научна новост, ограничения и приложимост на изследването

Научна новост

Научната новост на решаването на изследователския проблем се състои в провеждането на относително оригинално за българския социокултурен контекст проучване на взаимовръзките и влиянието на емоционалната диференциация върху психичното благополучие и неговите компоненти при лица в ранна зрялост. Изследванията на благополучието нарастват стремглаво както в международен, така и в национален план, но не е известно в България да е провеждано мащабно изследване по отношение на Аз-диференциацията (основен конструкт в системната семейна теория на М.Боуен). Емпиричните резултати, анализирани в дисертационния труд, позволяват да се обогатят съществуващите модели относно евидемоничното благополучие с нов прираст на знанията. Те дават възможност за разглеждане на вече съществуваща теория в рамките на сегашните условия и описание на последиците. Нивата на новост в дисертацията се отнасят до: прилагане на преди използвани методи към нов обект на изследване; конкретизация на данните, обосноваване с достоверни факти за заключения по хипотезите.

Ролята, която имат семейните взаимоотношения за развитието на личността, е широко призната. В случая, настоящето изследване демонстрира, че постигнатото ниво на емоционална диференциация при стъпването в зрелостта и в хода на нейното разгръщане, има решаващо значение за функционирането на индивида и съответно за неговото психично благополучие.

Ограничения на изследването и бъдещи насоки

При интерпретацията на резултатите и извеждането на заключенията от настоящото изследване следва да се имат предвид някои ограничения. Констатираните резултатите не могат да бъдат генерализирани за цялата популация, поради което бъдещи изследвания с по-голяма и разнородна извадка биха могли да ги обогатят и да спомогнат за изграждане на по-цялостна и коректна картина по отношение на изследваните конструкти и взаимовръзката между тях.

От друга страна е приложен нов за българския социокултурен контекст инструмент за изследване на емоционалната диференциация (диференциация на Аз-а), чието валидиране предполага провеждането на по-мощно изследване. В емпиричната част на дисертационния труд са представени стойностите на коефициентите на вътрешна консистентност, дескриптивните характеристики на отделните скали и проведените анализи на предполагаемите зависимости. Настоящото изложение обаче не позволява представянето на пълния набор данни от проведените психометрични процедури и поради тази причина анализите на конструкт-валидността на отделните въпросници и скали могат да бъдат допълнително проверени. Наличието на хипотетични допускания относно влиянието на социо-демографските характеристики върху нивата на изследваните конструкти, биха могли също да станат основа на бъдещи емпирични изследвания.

Приложимост и полезност на резултатите

Резултатите от изследването от една страна имат теоретично значение за по-задълбочено разбиране на влиянието, което имат семейните отношения върху благополучието на индивидите през целия им жизнен цикъл. Данните от настоящото дисертационно проучване и бъдещи такива в областта могат да станат основа за обособяване на специален курс относно значимостта на Аз-диференциацията за психичното благополучие на индивида, включен в учебните програми на дисциплини като „Възрастова психология“, „Основи на семейната психология“, „Психология на личността“, „Основи на психологическото консултиране“ и други. Също така изследването адресира проблеми и теми, които могат да бъдат включени при извънакадемични форми на обучение, като училища за родители, тренинги за личностно развитие и т.н.

Изследванията в областта на позитивната психология се стремят да разберат как индивидите и обществата процъфтяват и как тези нови знания може да бъдат приложени за насърчаване на щастието, здравето и удовлетворението. Настоящото проучване би могло да обогати познанията по отношение постигането и поддържането на високи нива на благополучие. В този смисъл би дало основание за залагане на специфични дейности за насърчаване на емоционалната диференциация при развитието на образователни, социални политики и здравни стратегии, които целят промотирането на позитивно психично развитие и здраве.

Получените резултати и изводи биха могли да послужат като основа за внедряване на конкретни профилактични и терапевтични практики в клиничната сфера. Изследването позволява да се обвържат две принципно различни полета – семейното консултиране и краткосрочната терапия за благополучие, както и да се изяснят някои основни насоки на психологическото консултиране на хора с ниска емоционална диференциация или пък с ниско ниво на благополучие, проявяващи различни симптоми. Освен това, проучвайки по-подробно нивата на диференциация по

различните субскали (емоционална реактивност, Аз-позиция, емоционално скъсване, фузия), практикуващите биха могли да идентифицират по-добре кои аспекти на диференциацията изглеждат по-проблематични и да проектират терапевтични сесии за укрепване на тези компоненти.

Тъй като проблемът се очертава като значим от научна гледна точка, би могло да бъдат планирани и проведени мащабни емпирични изследвания, обхващащи различни възрастови групи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В обобщение може да се каже, че процесът на диференциацията има значимо влияние за преживяването на благополучие и резултатите от емпиричното изследване потвърждават това. Обогащането на знанията относно детерминиращите благополучието фактори, прави възможни действията в посока на неговото оптимизиране, което да има позитивни ефекти за психичното и за физическото здраве, и което пряко се отразява на качеството на живот на отделния индивид и на обществото като цяло.

ПРИНОСИ:

1. На базата на осъществен теоретичен анализ са интерпретирани съвременни схващания за диференциацията на Аз-а (емоционалната диференциация), психичното благополучие и ранната зрялост и са аргументирани наличните взаимовръзки между тях.
2. Представен е систематичен обзор на редица емпирични проучвания, отнасящи се до изследваните конструкции.
3. Осъществена е първична адаптация на нов за българските условия въпросник – Скала за оценка на Аз-диференциацията (The Differentiation of Self Inventory. Skowron & Friedlander, 1998) и допълнително е потвърдена надеждността на стандартизираната за България Скала за изследване на психичното благополучие (Калчев, 2014) в друга възрастова група.
4. Проведено е оригинално емпирично проучване в научното поле на изследваната проблематика в България относно взаимовръзките между емоционалната диференциация и психичното благополучие на младите възрастни. Получените резултати обогатяват съществуващите модели за евидентно благополучие, потвърждавайки, че постигнатото ниво на диференциация при стъпването в зрелостта и по време на нейното разгръщане имат съществено влияние за оптималното функциониране на индивидите и тяхното благополучие, като най-значими негови предиктори се оказват способността за заемане на Аз-позиция и отсъствието на емоционални скъсвания в отношенията.
5. Резултатите от проведеното изследване могат да станат основа за обособяване на специален курс относно значимостта на Аз-диференциацията за психичното благополучие на индивида, включен в учебните програми на различни дисциплини и при извънакадемични форми на обучение.
6. Емпиричните данни дават основание да се заложат специфични дейности за насърчаване на емоционалната диференциация при развитието на образователни, социални политики, психоректорни практики и здравни стратегии, които целят промотирането на позитивно психично развитие и здраве.

Списък с публикации:

1. Овчарова, К. (2021). Взаимовръзка между удовлетвореността от брачните отношения и психичното благополучие на лица в ранна зряла възраст. *Списание Психология на развитието*. (под печат)
2. Овчарова, К. (2021). Влияние на демографските характеристики върху нивата на Аз-диференциация при българска извадка. *Списание Психология на развитието*. (под печат)
3. Овчарова, К. (2020). Промоция на позитивното психично здраве и благополучие. *Сборник доклади от девети студентски научен форум, УИ „Паисий Хилендарски“* (ISBN 978-619-202-594-6)
4. Овчарова, К. (2019). Оптималното психологическо функциониране и моделът на Каръл Риф за психичното благополучие, *Сборник с научни доклади от международна конференция „Научното наследство на Л.И. Божович. Съвременната психология на образованието и позитивната психология“*, УИ „Паисий Хилендарски“ (ISBN: 978-619-202-443-7)
5. Овчарова, К. (2018). Основни концепции в теорията на Мърей Боуен за семейните системи. Емоционална диференциация. *Сборник доклади от седми студентски научен форум, УИ „Паисий Хилендарски“*(ISBN 978-619-202-454-3)