

УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА ПРИ 11 -14 ГОДИШНИТЕ

Янка Ангелова Кокотанекова

ВСУ „Черноризец Храбър“
Факултет „Социални, стопански и компютърни науки“
докторант към катедра психология

***Резюме:** Настоящото изследване е посветено на удовлетвореността от живота и нейното влияние върху психичното благополучие при 11 – 14 годишните ученици. Анализирани са връзките между останалите конструкти, подпомагащи удовлетвореността и нейната връзка с благополучието.*

***Ключови думи:** удовлетвореност, неудовлетвореност, самооценка, благополучие.*

Въведение

Емпиричните изследвания отбелязват връзки между удовлетворението, субективното благополучие и позитивните траектории в развитието на детето (Сарийска, 2023а). Като феномен удовлетвореността е свързана с различни позитивни преживявания, подпомагащи оптималното функциониране и постижения. Позитивните преживявания са свързани не само с миналото, но и с настоящето и бъдещето (Селигман, 2006) и подпомагат психичното благополучие на детето, и неговата удовлетвореност от случилото се (Сарийска, 2023). Към тях можем да отнесем оптимизъм, надежда, увереност, вяра, любов, удовлетвореност и др., свързани с човешкото щастие. Стремехът към щастие е основна тенденция в живота на човека (Стаматов, Сарийска, 2022). Много емпирични изследвания показват, че щастieto е желано състояние, преследвано от хората.

Щастieto често се определя като хедонистично или субективно благополучие (Diner, 2009). Като субективното благополучие се определя чрез: 1) когнитивен компонент, който дава обща оценка на удовлетвореността; 2) емоционален компонент, свързан с позитивните емоции. Когнитивния компонент е оценка на общото удовлетворение от живота, която е свързана с оценката на удовлетворението от отделните значими области на собствения живот (Стаматов, Сарийска, 2022). Според евдемоничната перспектива благополучието се състои от разгръщане на собствения потенциал в процеса на самоактолизирането (Стаматов, Сарийска, 2022), чрез напълно функциониране на личността и нейното развитие.

Настоящото изследване е посветено на удовлетвореността и връзката с благополучието, чрез представяне на емпирични открития. Изследването проследява равнищата на удовлетвореност на българските ученици и връзката с промените в условията на живот.

Същност на удовлетвореността и нейното измерване

Високата степен на субективно благополучие свидетелства за удовлетворение от собствения живот, често преживяване на позитивни емоции и не толкова често – негативни емоции (Diner, 2000). Проучванията в областта на позитивната психология откриват, че субективното благополучие отразява радостта от живота, надеждата, удовлетворението, възторга, ентузиазма, любовта, увереността в себе си. Щастие е представено като позитивна емоция и като удовлетворение от живота, свързано с конкретна субективна оценка, т. е. удовлетворението от собствения живот не само в миналото, но и в настоящето, и бъдещето. С помощта на различни позитивни емоции детето оценява своя живот както добро – щастие, което може да се очаква в бъдеще. В състояние на пълна осъзнатост детето открива неща, които възприема в нова светлина и започва да вярва във възможностите за промени (Стаматов, Сарийска, 2022). Концептуализациите на субективното благополучие очертават и начините на неговото изследване, което в повечето случаи се извършва чрез самооценъчни въпросници. Един от най-широко използваните инструменти за оценка на субективното благополучие е „Скалата за Удовлетвореността от живота“ на (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Настоящото изследване използва адаптирана версия на скалата за оценката на субективното благополучие и удовлетворение при 11-14 годишните ученици (Emmons, Diner, 1985; Pavot & Diner, 1993). Скалата е с добри психометрични характеристики.

Цели на изследването

Настоящото изследване е посветено на отношенията между удовлетвореността и психичното благополучие. Психичното благополучие е основен конструкт при концептуализирането на добрия живот и оптималното функциониране. Емпиричните и теоретичните изследвания отбелязват че психичното благополучие зависи от влиянията на множество конструкти. Проектът на Peterson & Seligman (2004) разглежда силните страни като един от пътищата за усилване на благополучието.

Настоящото изследване се опитва да проследи връзката между силните страни и благополучието като отчита възрастовия контекст.

Методи на изследването

За целите на настоящото изследване е използвана самооценъчната скала на (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) „Скала за Удовлетвореността от живота“ . Скалата е конструирана от пет твърдения, които се оценяват чрез седемстепенна скала и обхваща различните измерения на субективното благополучие. Обект на изследването са 180 ученика между 11 -14 год. възраст.

Резултати

Получените данни свидетелстват, че всички показатели, свързани със скалата се намират в пределите на средното значение при 180 участника от едно и също населено място в

България. Като най-висок резултат е показателят при компонента „изключително удовлетворение от живота си“, с фактор – 2131 т., със среден резултат е компонента „много удовлетворен от живота си“ с фактор – 1167 т., с най-нисък резултат е компонента „изключително неудовлетворен от живота“ с фактор - 5 т.

В Таблица 1. и Диаграма 1. са показани получените резултати, свързани твърденията на „Скалата за Удовлетвореността от живота“ на Diner, Emmons, Larsen & Griffin (1885).

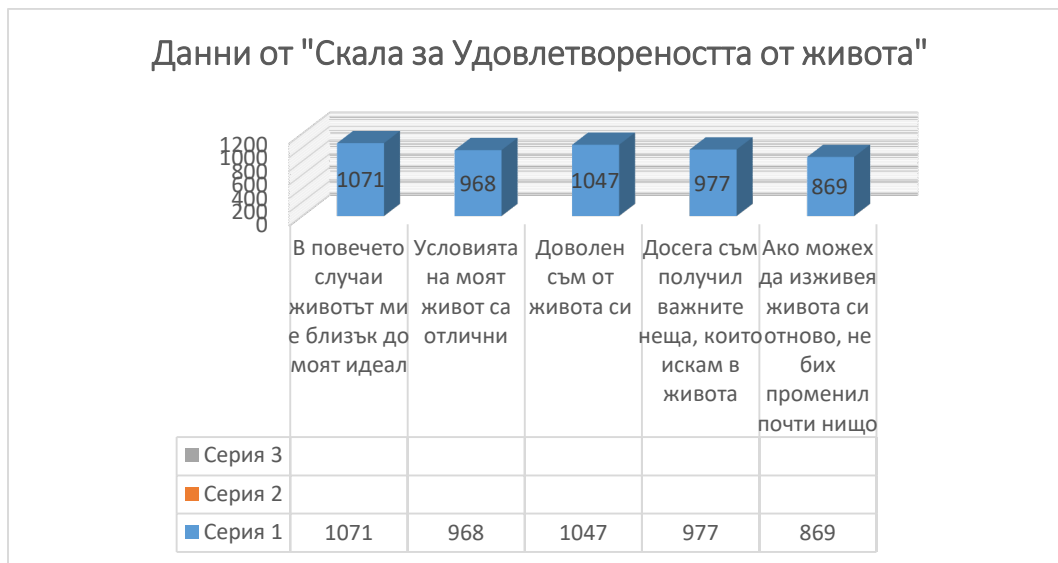
Таблица 1. Събиране на данни и получаване на оценка

Въпроси	Момче (%)	Момиче (%)	7 - Силно съгласие	6 - Съгласие	5 - Слабо съгласие	4 - Нито съгласие, нито несъгласие	3 - Слабо несъгласие	2 - Несъгласие	1 - Силно несъгласие	fx Формула	Изчисляване в общ процент
	92/~50,6%	88/~48,4%								180	
1.В повечето случаи животът ми е близък до моя идеал	-	-	483	336	90	72	33	30	27	1071	~21,42
2.Условията на моя живот са отлични	-	-	532	222	85	52	39	22	16	968	~19,36
3.Доволен съм от живота си	-	-	602	198	105	52	69	10	11	1047	~20,94
4.Досега съм получил важните неща, които искам в живота	-	-	413	252	150	80	63	14	5	977	~19,54
5.Ако можех да изживея живота си отново, не бих променил почти нищо	-	-	378	162	125	92	42	40	30	869	~17,38
			2408	1170	555	348	246	116	89	5112	

С помощта на получените данните от **Таблица 1.** и **Диаграма 1.** „за удовлетвореността от живота“, резултатите от изследването“ са подредени от по-висок към по-нисък :

- 1) с най-висока степен е Твърдение 1. „В повечето случаи живота ми е близък до моя идеал“ с 1071 т.;
- 2) Твърдение 3. „Доволен съм от живота си“ – 1047 т.;
- 3) Твърдение 4. „Досега съм получил важните неща, които искам в живота“ – 977 т.;
- 4) Твърдение 2. „Условията на моя живот са отлични“ – 968 т.;
- 5) с най-ниска степен е Твърдение 5. „Ако можех да изживея живота си отново, не бих променила почти нищо“ с 869 т.

Диаграма 1. Резултати „за удовлетвореността от живота“



След съгласуване на данните от проведеното изследване за „удовлетвореност от живота“ са получени следните резултати (Таблица 2. и Диаграма 2.):

- 1) с най-висок процент е компонента от скалата за оценяване „изключително удовлетворение от живота“ с ~38,36 %;
- 2) с най-нисък процент е компонента „изключително неудовлетворение от живота“ с ~0,09 %.

Таблица 2. Резултати от експлоатирания анализ на компонентите „за удовлетвореността от живота“

Компоненти	Фактор /бр. точки	Собствена стойност	Изчисляване в общ процент
Изключително неудовлетворен от живота	5 - 9	5	~0,09
Много неудовлетворен от живота	10 - 14	102	~1,83
Слабо неудовлетворен то живота	15 - 19	370	~6,66
Неутрално	20	160	~2,88
Донякъде удовлетворен от живота си	21 - 25	1587	~28,57
Много удовлетворен от живота си	26 - 30	1167	~21
Изключително удовлетворение от живота си	31 - 35	2131	~38,36
Краен резултат		5522	
Брой участници		180	

Диаграма 2. Подреждане на резултати „на удовлетвореността от живота“ от по-висок към по-нисък



От получените емпирични данни от „Скалата за Удовлетвореността от живота“ на Diner, Emmons, Larsen & Griffin (1885) се вижда, че с най-висок резултат е твърдението „Изключително удовлетворени от живота си“ – 2131 т. и с най-нисък е твърдението „Изключително неудовлетворен от живота“ – 5 т. Получените резултати показват, че учениците на възраст 11 – 14 години са „изключително удовлетворени от живота си“ (~38,36 %) и само една малка част от тях са „изключително неудовлетворени от живота“ (~0,09 %). Според децата „независимо, че са доволни – има все още какво да се желае от живота“. За тях е „много важно да бъдат обкръжени с добри хора, които да ги уважава и обичат“, но „за съжаление много често се сблъскват с лицемери и егоисти“. Те се „нуждаят от внимание и разбиране не само от своите приятели, но и от учителите и семейството“. Децата споделиха, че „живота е не само красив, но и много пъстър, защото е изпълнен е не само с добро, но и лошо“ и ако „можеха да променят нещо – биха направили света по-добро място за живеене, в което има мир и разбирателство, обич и благодарност“.

Според крайният резултат от скала „Скала за Удовлетвореността от живота“ на (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) се установи (Таблица 3. и Диаграма 3.):

- 1) „изключително неудовлетворени“ са част от учениците на 12 год. възраст с 5 т.;
- 2) „много неудовлетворени“ са част от учениците на 11 год. възраст с 70 т.;
- 3) „слабо неудовлетворени“ са част от учениците на 14 год. възраст с 163 т.;
- 4) „неутрално“ са част от учениците на 12 и 14 год. възраст с по 60 т.;
- 5) „донякъде удовлетворени“ са част от учениците на 13 год. възраст с 833 т.;
- 6) „много удовлетворени“ са част от учениците на 12 год. възраст с 392 т.;
- 7) „изключително удовлетворени“ са част от учениците на 14 год. възраст с 704 т.

Таблица 3. Краен резултат - факторен анализ (метод на максималната вероятност) на компонентите за удовлетвореността от живота

Скала	Айтема (точки)	Резултат (обща стойност на фактора)	11 годишни	12 годишни	13 годишни	14 годишни	Общо бр. т. (х Формула)	Коефициент	Корел. р. (латентно равнище)/ Усреднен процент	Общ процент на 180 човека
			59	46	28	47				
Изключително неудовлетворен от живота	5 – 9 т.			5			5	0,02 коеф.	~0,4%	~0,09%
Много неудовлетворен от живота	10 - 14 т.		70	21	11		102	0,57 коеф.	~0,66%	~1,83%
Слабо неудовлетворен от живота си	15 – 19 т.		163	69	47	91	370	2,05 коеф.	~0,76%	~6,66%
Неутрално	20 т.		60	20	20	60	160	0,89 коеф.	~0,56%	~2,88%
Донякъде удовлетворен от живота си	21 - 25 т.		318	225	833	211	1587	8,82 коеф.	~0,55%	~28,57%
Много удовлетворен от живота си	26 - 30 т.		275	392	224	276	1167	6,48 коеф.	~0,55%	~21%
Изключително удовлетворение от живота си	31 - 35 т.		598	489	340	704	2131	11,84 коеф.	~0,55%	~38,6%
Краен резултат							5522	30,68 коеф.		

Диаграма 3. Краен резултат на конформаторния факторен анализ (метод на максималната вероятност) на компонентите за удовлетвореността от живота



Заклучение

Резултатите от проведеното изследване показват, че факторите свързани с удовлетвореността и благополучието при българските ученици на 11 – 14 годишна възраст се явяват семейството, среда, начин на живот, общуването и личностните отношения. Семейният статус (т.е. с кого и как живее детето) е един от основните фактори за удовлетвореност и връзката с бъдещето, и доверието към хората. Взаимовръзката между семейство, роднини и приятели – е свързана с щастието и удовлетвореността от живота за децата. Което ни позволява да твърдим, че удовлетвореността зависи от тези процеси, грижите за тях и динамиката на живот. Което е предпоставка да се провеждат по-често изследвания, свързани с удовлетвореността в детско-юношеска възраст в България. Благодарение на такъв тип изследвания, може да се получи по-ясна и реална представа за действителността, както и обратна връзка за вижданията и мненията, свързани с начина на осъществяване на процеса и как може да се приложи и развие техния потенциал.

Според оценката от „Скала за Удовлетвореността от живота“ на (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), повечето деца на 11 – 14 годишна възраст са „изключително удовлетворени от живота си“ (~38,36 %) и само една малка част от тях са „изключително недоволен от живота“ (~0,09 %). Резултати показват, че за децата „в повечето случаи живота им е близък до техния идеал“ (~21,42 %) и са „доволни от живота си“ (~20,94 %). Според учениците на 11 -14 годишна възраст, те „досега са получили важните неща за тях, които искат“ (~19,54 %), „условията им на живот са отлични“ (~19,36 %) и „ако можеха да изживеят живеят живота си отново, не биха променили почти нищо“ (~19,38 %). Анализът

на скалата „удовлетвореност“ показва, че учениците на тази възраст „са доволни от живота, който живеят“, което „ги прави щастливи“.

Резултатите от това изследване могат да бъдат използвани в различни програми, свързани с повишаване на удовлетвореността при младото поколение.

Проведеното изследване има частично ограничение, свързано със събирането на данните, които бяха събирани от едно населено място в България. За обобщаване на резултатите и получаване на по-ясна и конкретна картина, е добре изследването, свързано с удовлетвореността при 11 – 14 годишните – да бъде проведено в различни райони на България.

В изследването за удовлетвореност се обърна внимание на животът, условия, удовлетвореност, важните неща и промените при младото поколение. Добре е в бъдеще да се вземат под внимание и други фактори, свързани с удовлетвореността, с по-мощта на които да се даде още по-ясна и конкретна картина, свързана с удовлетвореността от живота, водеща до психично благополучие при децата.

Литература:

- Сарийска, Св. (2023). Позитивното развитие на детето. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
- Сарийска, Св. (2023а). Емоционалното развитие на детето. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
- Селигман, М. (2014). Ребенок – оптимист. Москва, Издателство „Манн, Иванов Фербер“.
- Селигман, М. (2006). Новая позитивная психология. Издательство „София“.
- Стаматов, Р., Сарийска, С. (2022). Позитивна психология. Издателска къща „Хермес“.
- Стоянова, С., Гарванова, М., Папазова, Е. (2020). Самооценка, удовлетвореност от живота и ценности (Въпросници на Купърсмит за самооценка при възрастни, на Диенер и сътрудници за удовлетвореност от живота и на Шварц за ценности). Издателство „Авангард Прима“, София.
- Diner, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diner (Ed), The science of well-being. (Vol, 37, pp. 11 – 58). Ned York: Spring.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal, for a national index. American Phycologist, 55 (1), 34 - 43.
- Emmons, R. A. \$ Diner, E. (1985). Personality correlates of subjective well – being. Personality and Social Psychology Bulletin 11(1), 89 - 91.
- Ivanova, E. A. (2014). Vzaimovrazki mezhdy internet zavisimost, kiberhondriya i blagopoluhie. Avtoreferat na disertasiya. Sofia: Sofia University “St. Kliment Ohridski”.
- Pavot, W. \$ Diner (1983). Revit of the satisfactions with life Scale Psychological Assessment, 5(2), 164 – 172.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: American Psychological Association Oxford University Press.