

По-добре МЛАД, ЗДРАВ и БОГАТ

ВМЕСТО

СТАР, БОЛЕН и БЕДЕН

Елена Паспаланова

Годишна конференция на департамент
„Когнитивна наука и психология” и
Зимна школа по когнитивна наука за студенти
12 - 14.02.2016 г., гр. Трън

- ✓ Съдържанието на конструкта
- ✓ Методи за изследване
- ✓ Малко емпирични данни:
 - Възрастова динамика
 - Здравето
 - Материален статус
- ✓ Намерения за изследвания

Субективно благополучие

Понятие (конструкт) включващ *твърдения* и *чувства* изразяващи обобщената субективна оценка за удовлетвореността от живота.

Глобална **когнитивна** и **афективна** оценка на минало, настояще и бъдеще (Diener et al., 1999)

Субективно психично благополучие - два компонента:

- ✓ когнитивен - удовлетвореност от живота
- ✓ афективен - чувство на щастие, позитивни и негативни афекти

3 компонента:

1. Оценъчно (evaluative) СБ – удовлетвореност от живота
2. Хедонистично СБ – чувство на щастие, тъга, гняв, стрес и болка
3. Евдемонично СБ – усещане за цел(и) в и смисъл на живота

Субективна положителна преценка за живота

или просто „чувствам се добре“

Терминологично богатство (хаос ?)

Благополучие (well-being)

Субективно благополучие (subjective well-being)

Психологическо благополучие (psychological well-being)

Хедонистично благополучие (hedonic well-being)

Позитивно умствено (душевно) здраве (positive mental health)

Качество на живота – свързано със здраве, материално положение, взаимодействия и т.н. (quality of life)

Удовлетвореност от живота (life satisfaction)

Щастие (happiness)

Благоденствие (flourishing)

Оптимално здраве (optimal health) и още и още

Hird S. (2003). *What is well-being? A brief review of current literature and concepts.* NHS Scotland

СБ - в различни дисциплини с акцент върху различни аспекти:

- Физическо и умствено здраве
- Икономическо СБ
- Социално СБ
- Емоционално СБ
- Психологическо СБ
- Удовлетвореност от живота
- Удовлетвореност в специфична област
- Трудова продуктивност

СБ – т.е. как човек възприема живота си от собствената си гледна точка **може да се измерва** и е валиден за описание на дадена популация конструктор – различен от заболяемост, смъртност и икономически статус.

От значение е за различните политики в страната.

Измерване

1. *Обективни методи:*

доход, равнище на безработица, престъпност, екология

2. *Субективни:*

въпросници, интервюта, проективни – себеописание и самооценка

Различните аспекти на СБ – с различни методи

1. **Психометрични** мерки (методи) – основават се на наличието и силата на връзките между множество айтеми представящи СБ в една или няколко различни сфери.

Пр.: PWI - Доколко сте удовлетворен от: стандарта си на живот; здравословното си състояние; това, което постигате в живота си; отношенията си с другите хора; безопасността, която имате в живота си; изгледите за сигурност в бъдеще; живота си като цяло. (0 – 10)
PANAS – Доколко обикновено се чувствате...(жизнеспособен, нервен ..20)

2. **Утилитарни** методи – измерват предпочитанието (индивидуално или групово) към дадено състояние. Обикновено между 0 (липсва) или 1 (максимално).

Пр.: Наблюдаване на здравето на популацията (общественото здраве)
У нас: „Поведение и здраве при деца в училищна възраст“ (Health Behaviour in Schoolaged Children – HBSC)

3. **Пестеливи** методи – един айтем

Пр.: “Като вземете предвид всички житейски обстоятелства, доколко сте удовлетворени от живота си като цяло?” (0 – 10)

Eid M. (2008). Measuring the Immeasurable: Psychometric modeling of subjective well-being data. In: Eid M., Larsen R.J. (eds.) *The science of subjective well-being*. New York: Guilford Press, 141–167.

36 Скали за оценка на СУБЕКТИВНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ и ЩАСТИЕТО

N	<u>СКАЛИ</u>	<u>АВТОР(и)</u>	АЙТЕМИ	Под- Скали	<u>ГОДИН А</u>
I.	ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ (актуални, важни, многомерни, кратки)		243	47	1985- 2015
1	Satisfaction With Life Scale (SWLS)	Ed Diener et al	5	1	1985
2	Temporal Satisfaction with Life Scale (TSLS)	Ed Diener	15	1	1998
3	Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)	Ed Diener et al	12	3	2009
4	Flourishing scale	Ed Diener	8	1	2009
5	Subjective Happiness Scale	S.Lyubomirsky	4	1	1999
6	Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)	C.Keyes	14	1	2005
7	Orientation To Happiness (OTH)	C.Paterson et al	18	2	2005
8	Pemberton Happiness Index	C.Vazques	21	2	2013
9	Happiness Barometer (SWLS+PERMA)	C.Sepulveda	10	6	2013
10	PERMA Profiler (PERMA-NH)	M.Kern et al	23	7	2014
11	Workplace PERMA Profiler	M.Kern	23	7	2014
12	EPOCH measure for Adolescent Well-being	M.Kern et al	20	5	2014
13	PERMA-N for educational employee	M.Kern et al	36	6	2014
14	PERA-DA for students	M.Kern et al	34	4	2015

II. ЖЕЛАТЕЛНИ (често използвани, относително кратки)			145	39	1965-2014
15	Cantril's Self-Anchoring Scale (Cantril's Ladder)	H.Cantril	2	1	1965
16	Happiness Measures	M.Fordyce	2	1	1988
17	Delighted-Terrible Scale	Andrews et al	1	1	1976
18	Circles scale	Andrews et al	1	1	1974
19	Faces scale	Andrews et al	1	1	1974
20	Satisfaction With Life=1 item survey	Eurobarometer	1	1	2008
21	Satisfaction With Life=1 item survey	World Values Survey	1	1	2008
22	Short Depression-Happiness Scale (SDHS)	St. Joseph	6	1	1988
23	Brief Inventory of Thriving (BIT)	Ed Diener	10	1	2014
24	Flourishing index	Huppert et al	10	1	2011
25	Ryff's Scales of Psychological Wellbeing (RSPW)	C.Ryff	18	6	1998
26	Positive and Negative Affect Schedule - <i>Short Form</i> (PANAS-SF)	D.Watson et al	20	3	1988
27	Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)	S.Stewart-Brown et al	14	1	2007
28	WHO-Five Well-being Index (WHO-5)	WHO	5	1	1998
29	Personal Wellbeing Index	R.Cummins - IWG	9	9	2006
30	Psycho-Social Well-being scale	T.O'Hare	12	3	2002
31	Spiritual Health And Life-Orientation Measure (SHALOM)	J.Fisher	20	4	2010
32	Spirituality Index of Well-Being	T.Daaleman et al	12	2	2004

25 основни автори: 467 айтеми, 93 суб-скали, 1965 – 2015 години

В **СИН ЦВЯТ** - имат български версии

Възраст

- В богати английско-говореци страни:
U-образна връзка между оценъчно СБ и възрастта – 45-54 години с най-ниски равнища на удовлетвореност от живота.
- Източна Европа, Съветски съюз и Латинска Америка:
СБ намалява с възрастта
- Африка:
незначителна промяна с възрастта

Здраве

1. Двупосочна връзка между физическо здраве и СБ:

Възрастни с обичайните заболявания (сърдечно-съдови, артрит, хронични белодробни) - по-чести депресивни настроения и по-ниски равнища на хедонистично (чувство на щастие *vs.* тъга) и евдемонично (цел и смисъл на живота) СБ.

2. Евдемоничното СБ е свързано с продължителността на живота.

За 8,5 години:

сред лицата с ниски равнища СБ умират 29%

сред лицата с високи равнища на СБ 9%

(независимо от възраст, пол, демографски фактори и умствено и физическо здраве)

3. По-високи равнища на СБ са свързани с:

- ✓ намален риск от заболявания
- ✓ нараняване (по-малка склонност към рискови поведения)
- ✓ по-бързо възстановяване
- ✓ по-добро функциониране на имунната система
- ✓ дълголетие - увеличаване на продължителността на живота

Следователно:

- ✓ СБ и оцеляването (продължителността на живота са свързани)
- ✓ СБ играе защитна роля за продължителността на живота
- ❖ Не трябва да се изключват алтернативни обяснения.

Материален статус (икономически растеж, парите)

Развитие на идеите

„Икономическият растеж подобрява ли съдбата на човека?”

НЕ

Щастието не се купува с пари,

но те помагат да се понесе нещастieto.

Easterlin, R. A. (1974). “Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence,” In P. A. David and M. W. Reder (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honour of Moses Abramovitz*. New York and London: Academic Press.

Easterlin, R. A. (1995). “Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All.” *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27:1, 35-47.

Easterlin, R.A., L.A. McVey, M. Switek, O. Sawangfa, and J.S. Smith. (2010). “The happiness-income paradox revisited.” *PNAS*, 107:52, 22463-22468.

Парадокс на Easterlin:

- ✓ Силна връзка между СБ и доход (в една страна): богатите хора – по-високо равнище на СБ (в себеописателни изследвания).
- ✓ Субективното щастие е почти постоянно при постоянно увеличаване на дохода на човек от населението.

Защо ?

Като отвориш прозореца влиза чист въздух, но и мухи.

Абсолютен vs. Относителен доход

Абсолютен доход – по-голямо СБ: благосъстояние, консумация, възможности за избор, осигурено (почти) оцеляване и т.н.

Относителен доход – по-голямо СБ: човек обича да е по-добре от другите.

Теория за социалното сравнение

Проверка на тезата:

Връзката СБ – материален статус са дължи само на относителния доход, т.е. на относителната позиция на човека (обикновено спрямо референтната му група).

Ако: Когато всеки забогатява и СБ на всеки се увеличава,
връзката СБ – материален статус се дължи на абсолютния доход.

Ако: Когато всеки забогатява и СБ на никого не се увеличава,
Връзката СБ – материален статус се дължи на абсолютния доход
(Защото никой не става по-богат в сравнение с другите.)

Необходими са емпирични данни за:

1. Връзка СБ-доход на индивидуално равнище в една страна
2. Връзка СБ-доход на межкултурно равнище
3. Връзка СБ-икономически растеж във времето

Ако взаимовръзките са в една посока и приблизително еднакви по сила – влияние на абсолютния доход

Ако на межкултурно и времево равнище липсват – влияние на относителния доход

Получени данни:

- СБ няма връзка с БВП (мярка за средния доход) – межкултурно сравнение
- СБ няма връзка с дохода – времеви сравнения
- СБ е във връзка с дохода при междуиндивидни сравнения в една страна и в даден времеви момент

Извод:

(Почти сигурно е, че) **СБ е във връзка (само) с относителния доход.**

Следствия за:

- ✓ политиката - след като икономическият растеж не допринася за щастието на хората, трябва да се смени целта.
- ✓ науката - защо относителната позиция на човека е толкова важна за това как се чувства.

Gallup World Poll: най-мощабните данни за СБ – от 2005 ежегодни изследвания на репрезентативни извадки в почти всички страни.

Метод: Стълбата на живота

“Представете си една стълба с 10 стъпала – от 0 до 10 на върха. Да предположим, че на върха на стълбата е най-добрия възможен за Вас живот, а в основата ѝ е най-лошият за Вас живот. На кое стъпало Вие лично смятате, че стоите сега?”

- ✓ Директно свидетелство за паралелното нарастване на СБ и БВП
- ✓ Количествените резултати са свидетелство за ключовата роля на абсолютния доход.

Sacks D. W., Stevenson B., Wolfers J. (2012). *The New Stylized Facts about Income and Subjective Well-Being*. Discussion Paper No. 7105, December, IZA

1. По-богатите хора имат по-високо равнище на СБ в сравнение с по-бедните.
2. В по-богатите страни СБ на човек от населението е по-голямо в сравнение с това в по-бедните ($r = .74$ между средно СБ и БВП – 2010г.).
3. Икономическият растеж е свързан с нарастване на СБ.
4. Няма точка на насищане, т.е. връзката между СБ и дохода да изчезва. („...всеки *процент* в увеличаването на дохода увеличава измереното СБ в подобен размер“.)
5. Величината (силата) на тези взаимовръзки е приблизително еднаква.

Следователно:

Абсолютният доход е от съществено значение за СБ.

Не знаем каква е ролята на относителния доход, но е по-несъществена.

На какво се дължи тази разлика в резултатите?

- ✓ Мащаб на данните – няколко страни vs. над 120 и милиони ИЛ
- ✓ Ограничена методология vs. нов анализ на данните от 70-80г. (Stevenson and Wolfers, 2008) не откриват парадокса на Easterlin
- ✓ Статистическа значимост vs. количествени сравнения

„Най-голямото сега предизвикателство в дебата за връзката СБ – доход са времевите сравнения.“

Изследвания в бързо развиващи се икономики – напр. Китай

Easterlin: Значение на относителния доход

Sacks, Stevenson, Wolfers: Значение на абсолютния доход

Относителен дял на двата вида доход?

Easterlin (1995): „ . . . Щастието или СБ варира пряко със
собствения доход и обратно с дохода на другите.“

Хората в по-богатите страни както и по-богатите хора в една страна са МАЛКО по-щастливи от съответно хората в бедните страни и бедните хора в същата страна.

Обяснения:

1. СБ на човека не зависи от абсолютния му доход, а от субективната му преценка какъв доход му е необходим, за да задоволи потребностите си.
2. Субективната преценка за дохода е резултат от сравняването на актуалния доход с предишния и с дохода на другите.
3. Адаптацията към нова ситуация включва промяна в очакванията, аспирациите: по-висок доход – по-големи аспирации (хедонистична каторга, бърхане)

Насоки за изследвания:

1. За относителния дял на абсолютния и относителния доход в СБ

Индивидуалистични vs. Колективистични ценности (култури)

Референтните групи са по-значим фактор в психичната регулация при преобладаването на колективистични ценности.

Следователно може да се очаква, че при такива индивиди (или култури) СБ ще е по-силно свързано с относителния доход.

2. СБ и нагласа „Полага ми се“