

**ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ
„ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ”**

ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ

Катедра „Психология”

Дилиян Илчев Манолов

„Психичното благополучие в прехода към зрелостта”

**Автореферат на дисертация за присъждане на образователната и
научна степен**

„доктор” по психология

**в област на висшето 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 28.09.2021 г. от 11 часа в заседателна зала на нова сграда на ПУ „Паисий Хилендарски“ пред научно жури в състав: доц. д-р Маргарита Ангелова Стефанова-Бакрачева, проф. д.п.н. Наталия Христова Александрова, проф. д-р Румяна Божинова Манова, доц. д-р Юрий Павлов Янакиев, доц. д-р Кирилка Тагарева.

Дисертационният труд се състои от 152 страници, от които 139 страници основен текст, 3 страници библиография (включваща общо 72 източника, в това число 9 на кирилица и 63 на латиница), 9 страници приложения. Структурата на дисертацията включва: увод, три глави, изводи и заключение, приложения.

Материалите по защитата са налични в библиотеката на Пловдивския университет.

Увод

Ранната зряла възраст е една от възрастите, предизвиквали най-голям интерес. Ранните и най-съвременните изследвания са категорични в едно: това е времето на най-интензивно ориентиране към интимност, към професионално развитие, към самостоятелност и към по-дълбоки връзки с по-малък брой приятели. Най-новите изследвания в интердисциплинарен смисъл откриват, че тази възраст е характерна с акцента върху занижаващи се нива на благополучие при всички нейни представители без разлика от пол, социален статус или географско местонахождение, които да са значими диференциращи.

Благополучието в исторически план е било разделяно на евдемонично, хедонистично, социално, психично, субективно. В нашата работа се спираме главно на психичното благополучие, така както го мери и манифестира Каролин Риф, и на субективното според Ед Дайнър.

Нашето изследване се базира и на два отворени айтъма, насочени към свободно генериране на характеристики на благополучието. Лицата, които изследваме са разделени на шест групи: актьори, студенти по актьорско майсторство, актьори с нарушено зрение, създатели на съдържание в интернет, хора в ранна зряла възраст и хора с нарушение в ранна зряла възраст. В шестте групи имаме по 12 респондента в ранна зряла възраст. Изследваме дали има разлики в нивата на благополучие на шестте групи и дали шестте групи описват благополучието по различен начин.

Откриваме разликите в нивата на благополучие, като използваме два въпросника на Ед Дайнър. Изследваме разликите в обяснението на благополучието, като излагаме отворени отговори и допълнителни коментари на изследваните лица по двата отворени айтъма.

Двата затворени айтъма и разликите на нивата на благополучие в тях са изследвани със статистически метод – Mann-Whitney U test. Този метод представлява непараметричен статистически тест, който сравнява данни, получени от две извадки, задължително съставени от различни респонденти.

Издигаме четири хипотези, които се потвърждават. Излагаме и допълнителна информация, която е налице след приложените изследователски методи. Установяваме, че при свободното описание на благополучието имаме характерни модели на неговото описание. Но е нужно да свършим още изследователска работа по тези описания, защото, от друга страна, щастието и другите конструкти са често срещани във всички групи.

Що се отнася до изнасянето на данни от затворените айтъми, то трябва да отбележим наличието на статистически валидна разлика между групите, както и разлика при просто рангуване.

Теоретична основа

Благополучието е един от най-сложните конструкти, които изследва психологията (Тагарева, 2016, Хеди, 2006, Канеман, Дайнър и Шуорц, 1999). То е било изследвано дълго време от множество психологически школи.

Най-съвременните методи за изследване и обяснение на благополучието не се съсредоточават върху полюсното разграничение на евдемонична и хедонистично благополучие. Те се съсредоточават главно върху разликите в строежа на концепта благополучие (Linton & Medina, 2016). Консенсус е постигнат единствено по отношение на факта, че за да е налично благополучие, е нужно щастие (Линтън, Тагарева, Seligman, 2018; Seligman & Csikzentmihaly, 2014).

Но за да направим паралел към социалното развитие на човека в ранна зряла възраст и да видим как субективното благополучие се влияе и как различни нива на благополучието повлияват на социалното развитие, е нужно да посочим, че за по-голяма яснота на нашето изложение приемаме за обяснителни модели на благополучието моделите на Каролин Риф, Тагарева и Ед Дайнър (Тагарева, 2017; Тагарева, 2016; Diner et.al 2009; Diner et.al 1999; Keys, Schmotkin & Ryff, 2002; Ryff, Kwan & Singer, 2001; Ryff, 2014). В тези обяснителни модели са залегнали следните конструкти: приемане на себе си, положителни отношения с другите, автономия, овладяване на средата, цел в живота; както и допълнителни конструкти: афективен баланс, осмисленост на живота, човекът като открита система, личностен растеж.

Според Ед Дайнър съставлящите благополучието конструкти са: социални взаимоотношения, важна социална роля в момента, задоволство от свободно време, духовен живот и личностно развитие, цели и значения в жизнения цикъл, подкрепящи взаимоотношения, допринасяне за благополучието на другите, компетенции, самоприемане, оптимизъм, уважение от другите.

Много класици в психологията на развитието твърдят, че човешкото развитие е съпътствано от периоди на кризи и разцвет (Kaplan & Garner, 2017; Munley, 1975). Каплан например смята, че съществуват два вида кризи – на развитието и на случайностите. Кризите на развитието са свързани с нови социални роли, познания и избори, които извършваме, докато кризите на случайностите се дължат на внезапни негативни събития. Той предлага модел, според който кризите се разрешават на етапи – наличие на напрежение, нарастване на напрежението, търсене на решение, разрешаване, разсейване на напрежението. Този модел е атакуван като силно структуралистски и главен става друг обяснителен модел за човешкото развитие (Levinson, 1986).

Този нов модел отново се отнася не толкова до цялостното развитие, а по-скоро до кризите в развитието, и е на Левинсън. Той разделя живота на три периода – първият приключва на около 20 години; вторият период е от 20-те години до ранните 40. Ние използваме именно неговия модел за възрастово разделение, за да посочим хората като намиращи се в ранна зряла възраст.

В ранната зряла възраст е характерно младите хора в социално отношение да търсят сигурност. Това се случва чрез създаване на семейство, търсене на дълготраен интимен партньор и дълготрайна работа. Между 28 и 30-годишна възраст се наблюдава особено важен от социална гледна точка проблем, свързан с желанието за установяване, където желанието от ранните 20 за намиране на партньор, създаване на семейство и придобиване на социална независимост преминават към желание за валидизиране в обществото и създаване на социална ниша и кръг, които да са гаранцията за валидизирането в обществото.

Въпреки че не приемаме обяснителния модел на Каплан заради структурализма му, ние няма как да отречем, че социалното развитие на хората в ранна зряла възраст действително се променя от случайни събития, както негативни, така и позитивни.

Друго уточнение, което се налага да направим, е, че обяснителният модел на Левинсън е силно актуален, но той е бил научно валидизиран в началото на 80-те години на ХХ век и настоящите промени изместват времево наблюдаваните събития и промени.

Внезапните събития, като например смърт, катастрофа, природен катаклизъм, бързо изкачване в работата, въвличане в бързо развиваща се лична инициатива или проект, действително влияят на социалното развитие на хората в ранна зряла възраст. Те са с променени нива на асертивност, на проактивност, на емпатийност. А въвличени във внезапни събития и проекти по същество са представителите на всички четири групи от изследвани лица в нашето изследване. Влогърите в случай, че искат да правят по-висококачествено съдържание, не могат да снимат, монтират и организират всичко сами. Студентите в по-горните курсове на актьорско майсторство, както и съвсем скоро завършилите актьори трябва често за секунди да решават, дали поемат ангажименти, които могат да имат важни последствия за краткосрочната им натовареност или за дългосрочното развитие на кариерите им.

В този период не само внезапните събития влияят върху развитието на посочените преди малко конструктори. Същото може да се случи и при нормални за възрастта случаи. Уинифелд в класическо изследване за социалното развитие в ранната зрялост анкетира студенти за наличие или отсъствие на зрялост, характерна за възрастта им, на база социална включеност в студентския и интимния живот. Оказва се, че незначителен процент, малко под 10 % от студентите, са социално изолирани и от студентския, и от личния си живот, но не са със забавено или отсъстващо социално развитие. Други 28 % не са въвличени в лични взаимоотношения, но са силно ангажирани със студентския живот. Само около 20 % от студентите са въвличени както в личен, така и в студентски живот. Това показва, че дори и без да се изпълняват класическите по Левинсън критерии за налично социално развитие социалното развитие е налично, защото всяка от изброените групи млади хора са еднакво социално развити (Winfield & Harvey, 1996).

Можем да приведем пример и от нашите изследвани лица. Влогърите са изключително заети с влогърската си кариера и с друга работа, което не им оставя свободно време да бъдат социално включени в сфери от живота, които не влизат в ежедневните им задължения или работа. Същото се отнася и до незрящите актьори. Те имат своето ежедневие и репетиции, което не им дава големи възможности да са социално включени в социалния живот във всичките му аспекти.

И тук идва поредната причина, поради която избираме да използваме модела на Левинсън. Понеже в неговата база заляга определението, че социалното развитие следва социални роли и лични избори, той се оказва подходящ за използване дори години по-късно, когато създаването на семейство, самостоятелният живот и финансовата независимост са огънати между търсенето на достойна работа от младите хора и нежеланието на бизнеса и образователните институции да отговорят на това търсене.

А що се отнася до хора с увреждания, Дуркин и сътрудници изследват групи от хора на 17 и на 24 години, които имат логопедични затруднения. На възраст от 17 години те имат много по-високи нива на срам, което при хората на 24 години води до по-ниски общи нива на самоувереност (Durkin, Tosieb & Conti-Ramsden, 2017).

А за хората по целия времеви континуум от 19 до 30, 31 години е изключително важно да имат високи нива на самоуважение, за да могат да са асертивни, което може да им

позволи да постигнат всички цели, свързани със сигурност и валидизиране пред обществото.

Много важно изследване в подкрепа на теорията за търсене на интимност е и това на Рийс. В него се изследват 113 студенти и се установява, че нивата на междуполово общуване спадат, сравнени с предишния период на социално развитие (Reis, Lin, Bennet & Nezelek, 1993). От друга страна, нивата на интимност се повишават, както и нивата на консумирани връзки. Голям минус на изследването е, че е старо и е проведено през 1993 година. Смятаме, че съвременното развитие и мерките за полово равенство, както и различните концепции за връзки и за здравословен начин на живот, биха показали различни резултати.

Време е да съпоставим някои от най-главните обяснителни конструктори на благополучието и какво е взаимното им влияние със социалното развитие в ранна зряла възраст.

Положителни отношения с другите – това е конструктор, който се променя изключително драматично в посочената възрастова група. От търсене на одобрение от връстници в предишния етап, човекът в ранна зряла възраст се стреми към по-малобройни, но по-задълбочени социални контакти, които да са подкрепящи за него, а не изискващи непрестанно търсене на приемане и харесване.

Друг от много важните конструктори за наличие на субективно благополучие е автономията. Автономията е пресечна точка между социалното, емоционално и личностно развитие, но що се отнася до социалното развитие, бихме могли да посочим, че чувството за автономия драстично се развива. До такава степен, че вътрешните промени в емоционалното и социалното разбиране за света и за себе си водят до търсене и достигане на не само по-високи, но и по-развити нива на автономия от предишните етапи (Diner, 2009; Тагарева, 2016; Linton & Medina, 2016; Forgeard, et. al., 2011).

Важен конструктор в обяснителните модели на Дайнър е значимата социална роля в момента. В тази възраст хората започват да се занимават с много и различни дейности. В една от тях са експерти, например фотографи, но в друга са просто изпълнители – доброволци, в трета са водещи фигури – председател на студентска организация. Поради тази причина младите хора бързо се приучават да превключват между начин на общуване, жестове и мимики, жаргон, сила и експресия на говора, използван речник, външен вид и прочее (Diner et.al 1999). В някои случаи нуждата от бързо приспособяване или неспособността за приспособяване към повече от една социална роля в момента водят до високи нива на неудовлетвореност, на дистрес, на усещане за нарушена автономия, до усещане за отсъствие на щастие, а всичко това се превръща в повод за понижени нива на субективно благополучие.

Преходът към зрелостта е един от най-критичните моменти за провеждането и приключването на човешкия живот. В него се откриват ценности, интимен партньор, създава се семейство, залага се основата за развитие и функциониране през най-плодовития и дълъг период от човешкото развитие. Промените върху социалното развитие и върху усещането за субективно благополучие са от драматична важност, понеже са изключително силно свързани (Munley, 1975).

Евдемоничното и хедонистичното благополучие са най-класическите начини за диференциране и обяснение на благополучието. Евдемоничното благополучие може да се обясни като свързано с преживявания на позитивни и подкрепящи емоции, свързани с по-дългосрочни благополучия от сферата на моралните постижения. От друга страна, хедонистичното благополучие е насочено към моментното изживяване на благополучие

или изживяването му в по-тесни времеви граници. Докато преживяването на автономията като преживяването на по-пълно щастие в момента е свързано с хедонистичната му страна. Можем да кажем, че изследванията на Соло-Кармона, както и на Пападопулос и сътрудници, са дълбоко свързани с разбирането на благополучието като състоящо се от хедонистично и евдемонично (Linton & Medina, 2016).

В изследването на Соло-Кармона (“Проблеми на благополучието при семейства с незрящи деца и как можем да ги решим”, Sola-Carmona, et. al, 2016), в което са изследвани над 60 семейства с незрящи деца или деца със силно нарушено зрение, се обръща внимание на три аспекта: задоволство от работата, задоволство от семейството, задоволство от материалното състояние. Въпросът за семействата на незрящите деца и на хората с увреждания като цяло е изключително важен по няколко причини. Хората с увреждания и специално хората с нарушено зрение преживяват криза на личността и автономията (Пападопулос, Хемелсбах, Mirandola, et.al, 2019). Тя се изразява във факта, че за да се свърже с външния свят, незрящият човек се нуждае от медиатор (Лоусън, Пападопулос, Mirandola, et. al., 2019; Pinguart & Pfeiffer, 2011). Липсата на възможност за преживяване на автономия дори в запознаването със света кара незрящите хора да преживяват автономията си като най-застрашения конструкт от тяхното благополучие. И именно такива медиатори в първите етапи на развитието на детето с нарушено зрение са хората от неговото семейство.

Можем да кажем, че въпросът със задоволството от семейството е пряко свързан с евдемоничната страна на благополучието. От друга страна, лесно бихме могли да посочим, че въпросът, свързан със задоволството от заплатата, е свързан с хедонистичното благополучие. Задоволството от работата също е свързан с евдемоничното благополучие. Но дали това е така, можем да разберем само когато се запознаем с начина, по който отговарят родителите на незрящите деца.

Що се отнася до задоволство от семейството и семейната среда, отговорът на респондентите показва, че семействата с незрящо дете показват много по-високи резултати по задоволство от семейството спрямо останалите семейства. По-точно казано, 65 % от изследваните семейства показват по-високо задоволство от семейството си спрямо извадка със семейства без незрящи деца (Sola-Carmona, et. al. 2016).

Проблемът с преживяването на автономията като основен фактор за понижено благополучие продължава и в следващите възрастови етапи на развитие при незрящите хора. Бърмеди и Крайст обвързват проблема за автономията и повишената обща тревожност дори с по-високи нива на суицидни наклонности или фактология при по-възрастните хора с нарушено зрение (Pinguart & Pfeiffer, 2011; Mirandola, et. al., 2016). Трябва да отчетем факта, че при нашата извадка от незрящи хора говорим първо за хора, които се възприемат за актьори – с присъщата им картина на социално благополучие, на второ място, незрящите хора се възприемат като незрящи, което им добавя и характеристиката на незрящи хора, като например особено важното за тях усещане за автономия.

Оказва се, че когато изследваме специфична група от хора – незрящи, актьори, студенти, влогъри, моделите за обяснение на благополучие не издържат, защото всяка характерна група отчита преживяването на субективно благополучие през своя собствена призма. Поради тази причина благополучието трябва да продължава да се изследва по все по-холистичен път.

Според някои учени преживяването на поток е в основата за усещането на субективно благополучие (Селигман, 2011; Селигман и Сикзентмихали, 2006). Според други учени, благополучието има шест главни и три под-конструкта (Кейс, Шмоткин и Риф, 2002; Тагарева, 2016; Тагарева и сътрудници, 2017).

Цитираме точно системите от конструкти на Риф и Дайнър, защото нашият авторски въпросник, с който изследваме респонденти си, е базиран върху теорията и практиката, заложили в тези два инструмента. Всъщност самият въпросник е базиран главно върху теорията и разбиранията на Дайнър (Дайнър и Сах, 1997; Дайнър, 2009; Дайнър, Сах, Лукас, Смит, 1999), но нашите отворени въпроси и интерпретацията на цялостния ни въпросник минават през теориите на двамата учени.

Вече говорихме за креативните потребители на интернет, които най-общо можем да наречем създатели на съдържание. Но много по-голямата група в интернет са хората, които са в него като потребители или клиенти. Както в реалния, така и в интернет живота, ние превключваме своята идентичност – езикът, който ползваме, емотиконите или стикерите, които добавяме, в някои места се появяваме като нас самите, в други имаме образи, които ни харесва да поддържаме, а на трети места можем да сме съвсем анонимни. Вярно е, че има много професии, свързани с ползването на интернет съдържание, и това са хора от рекламни агенти, фотографи, които продават снимките си, търговци, които продават стоките или услугите си през различни платформи. Налични са дори и сериозни цифрови спортове и спортисти, както и така наречените геймъри. Всички горепосочени лица могат да допринасят за създаването на интернет съдържание, но това създаване е страничен резултат, а не е главна цел на присъствието им в интернет.

Една от най-главните характеристики на потребителя на съдържание е дехуманизирането на хората, които създават или поддържат съдържанието в интернет. Дехуманизацията е страничен продукт на това, че около 31 % от интернет потребителите са с проблемно висока употреба или са пристрастени към употребата на интернет. В изследване на Мак Никъл, Ханс и Торстенсон при потребители от 19 до 71 години малко над 24 % от анкетираните имат силно завишено използване на интернет, а малко над 6 % са пристрастени към употребата му (Anderson et al, 2017). Хората, които попадат в тези около 31 % избягват разрешаването на проблеми със справянето със ситуации, не използват електронна поща, имат завишена сексуална активност, участие в интернет игри и присъствие във форуми за самопомощ. В същото изследване се обръща внимание на факта, че проблематичното използване на интернет е свързано както с хора, които по принцип имат по-високи нива на нервност, така се проявява и при хора, които са в депресивни, стресови или избягващи реалността състояния, така че агресията и негативизмът както в мрежите, където сме анонимни, така и в мрежите, където сме самите ние, са донякъде очаквани.

Друго изследване на Орбън (Orben, et. al., 2019) показва, че самата употреба на дигитални продукти не влошава благополучието. Точно това изследване е изключително важно, защото се отстраняват големи слабости при други подобни изследвания: да се отнасят до отделни държави, региони или области и да са за малък брой потребители. В това изследване са участвали над 17 000 потребители на интернет от Ирландия, САЩ и Великобритания в ранна зряла възраст. Зависимостта от използването на интернет и влошаването на усещането за субективно благополучие през деня е $t = 0.32$, а вечерно време е $t = 36$. Това са резултати, постигнати след многократни проверки и изчиствания на грешки. Тези резултати затвърждават впечатлението, че интернет съдържанието е вид убежище от негативни и стресови събития в живота извън интернет.

Но хората, които създават интернет съдържание, са предимно разказвачи на истории. Както вече посочихме, има всякакви видове влогъри, но неминуемо личността се отразява върху разказаната история. И тук идва моментът за следващото много важно изследване относно разбирането за интернет потребителя на дигитално съдържание.

В изследване от 2015 година Тейлър (Taylor, L. D., 2015) проучва така наречената склонност към пренасяне в наратива и желанието да бъдеш известен в две различни изследвания. В първото изследване фокус групата са 162 фена на поредицата “Междувездни войни”. Във второто изследване фокус групата се състои от 386 читатели на художествена литература в Амазон. Всички изследвани лица са в ранна зряла възраст. И при двете групи се изследва само посоченото пренасяне в разказа и желанието да бъдеш забелязан и важен (salience). В изследването се открива, че над 81 % от поведението на феновете на истории се характеризира с прояви и на пренасяне в наратива, и с желание да бъдеш забелязан и влиятелен.

От друга страна, така наречената “чувствителност” е изследвана от Уол (Lickley & Sebastian, 2018). Това изследване е насочено към “емоционалната чувствителност” и е за емоционалната чувствителност на хора в риск, дефинирани като хора, които са с депресивни, агресивни състояния, срамуват се и прочее. Тези изследвани лица са били изследвани с качествени методи. След анализ за нивото на риск анкетираните са разделени в две групи – хора в умерен и хора във висок риск. Единствено хората във висок риск възприемат високата чувствителност като пречка в техния живот в личен и социален смисъл. Цитираме това изследване, ситуирано толкова далеч от благополучието и интернет потребителите, за да подчертаем, че личността на създателите и на потребителите на интернет съдържание е подложена на напрежение от крайни прояви или увреждащо отношение в интернет.

Понеже всички изследвани платформи за интернет съдържание по същество са и социални мрежи, можем да се доверим на огромното количество данни, които ни насочват към това, че използването на интернет социални мрежи води до общо понижение на нивата на благополучие. Голямо сравнително изследване на употребата на Фейсбук, Инстаграм и Туитър гледа на понижението на благополучието като включване в отношения, които не подкрепят чувството за принадлежност или приемане (Кларк, 2018).

Обикновените причини за понижаване на чувството за благополучие се делят на три групи. Първата причина е изолацията. Използването на Фейсбук е в пряка връзка с усещането за самота (Сонг и сътрудници, 2014). Тук трябва да се обърнем към по-стари изследвания, защото връзката между самотните хора и използването на интернет е двупосочна. От една страна, самотата привлича към социалност в интернет (Морахан, Мартин и Шумакар, 2003), а от друга страна, могат да са извор на чувство за самота, ако се използват за откъсване от собствения живот или като заместители на социални нужди в истинския живот (Гарднър, Пикет и Ноуелс, 2005). Така например, много социални мрежи предлагат възможност за разглеждане на множество профили на непознати, което изглежда като социална дейност, но не включва никакво взаимодействие и осъществяване на връзка (Карпентър, Грийн и Лафлам, 2011). Същото се случва и при разглеждането на постове и снимки в Инстаграм (Кларк, 2018). Такъв вид активности може и да изглеждат като социализиране или като част от социална интеракция, но им липсват характерните черти на общуването, като например подкрепа (Грийн, 2005). Подобен тип социална дейност не задоволява нуждата от социалност или от контакт с другите, (Кларк, 2018).

Втората причина за понижаване на чувството за социално благополучие е сравняването с другите. Честото сравняване с другите има негативни резултати (Уайт, Лейнджър, Йереф и Уелч, 2006). Това е особено валидно, когато се сравняваме с превъзходящ ни (Тесър, Милър и Мор, 1988). Хора, които сравняват собствените си преживявания с режисирани и добре подредени и разказани житейски истории на другите, могат да изпитат чувства на депресивност и завист (Кларк, 2018). Всъщност хората,

които използват социалните мрежи най-пасивно, като просто разглеждат съдържанието без да търсят контакт, са най-застрашени както от чувство на самота, така и от възможност да изпаднат в социално сравняване. Това се случва понеже те не се свързват с никого и не използват позитивите на общуването, по този начин не могат да си изградят по-пълна представа за живота на хората и това, че публичният им образ е добре структурирана и разказана история за истинските им преживявания (Кларк и сътрудници, 2018). Хора, които прекарват повече време във Фейсбук и имат повече непознати в приятелската си листа имат чувството, че чуждите животи са по-хубави от техния (Чоу и Едж, 2012). Повечето време прекарано във Фейсбук води до повече депресивност, но от друга страна, общата депресивност не е сигурен знак, който води до повече време, прекарано във Фейсбук (Стеерс, Уикъм и Азител, 2014). Хората, които се сравняват повече, прекарват повече време във Фейсбук и са с по-ниско самочувствие след употребата на Фейсбук (Фогел, Роуз, Окди, Екълс и Франс, 2015). Продължителното сравняване с профили на по-успешни хора води и до понижаване на чувството на удовлетвореност от собствените постижения (Хаферкамп и Кремер, 2011).

От друга страна, използването на социални мрежи може да има и позитивно отражение. Признанието в социалните мрежи е толкова значимо и важно, колкото и признаването, случващо се във физическо общуване (Нгуен, Бин и Кембъл, 2012) и има голяма роля в показването на близост (Дзянг, Базарова и Хенкок, 2011).

Отново споменаваме изследването на Кларк и сътрудници, защото наистина е важно създателите и потребителите на съдържание в интернет да използват страните на интернет общуването, които повишават усещането за социално благополучие и да се научат да избягват чертите на интернет комуникацията, които водят до депресивност, завист, ниско самочувствие и прочее чувства отдалечаващи ни от преживяването на социално благополучие (Кларк и сътрудници, 2018).

Редно е да обърнем внимание и на друга тема – използването на интернет от незрящите или хората с нарушено зрение. На няколко пъти в това изследваме обръщаме внимание, че преживяването на благополучие при незрящите и слабовиждащите хора най-вероятно се различава поради съществената разлика на степента зрение, която остава незасегната. За жалост не открихме изследвания на темата, а в малкото изследвания за използването на интернет от незрящи, те дори са разглеждани заедно с групата на глухите хора. Друга съществена черта на изследванията за използването на интернет от незрящи е, че статиите най-често говорят за качествени изследвания. В едно изследване се говори, че незрящите и глухите хора използват интернет главно за придобиване на информация и общуване с близки и приятели (Ванден Абееле, де Кок и Рое, 2012). Това е остаряла информация, но дава известна перспектива за групата на незрящите актьори и незрящите хора в ранна зряла възраст, които ще изследваме.

Уместно е да отбележим, че групата, която за удобство наричаме влогъри, всъщност се състои от влогъри и други професионалисти, които използват интернет за медиатор на своята графично и видео базирана работа.

Много голяма слабост в психологическото познание се явява знанието за човешката психика в условията на интернет. Дори и по-стари теми като общуване в интернет изследванията са значително по-малко, отколкото дори проучвания на теми като общуване на работното място, например.

В исторически план етапите на развитие на човека са били определяни чрез изпълнението на точно фиксирани изисквания, осъществени до навършване на конкретна възраст (Хавигърст, 1948). С развитието на обществата учените забелязват определено

закъснение в постигането на традиционните очаквания от хората и е най-лесно видимо при хората в ранна зряла възраст в западните общества. Това се случва, защото хората в ранната зряла възраст достигат кариерно развитие, стабилни връзки и самостоятелен живот в по-късна възраст (Арнет, 2000; Демир, 2008). Арнет смята, че ранната зрялост не е просто период, в който се достигат определени развитийни маркери. Той смята, че в тази възраст от основополагащо значение са психологичните преживявания, като възможността да избираш, преживяването на нестабилност, търсенето, съсредоточаването върху себе си и усещането на раздвоение (Арнет, 2004; Арнет, 2000). Въпреки огромната популярност на разбирането на Арнет съществуват учени, които посочват, че концептуализацията на Арнет е валидна, но частична, и е относима за хора в ранната зрялост с по-добро образование и с по-голям финансов ресурс от масовия случай (Коа и сътрудници, 2014). В същото изследване се настоява, че концепцията на Арнет действително не е проверена с голяма и хетерогенна социо-икономическа извадка.

През 2018 година Фос и сътрудници решават да проверят теорията на Арнет. В изследването се включват няколко университети и колежи в различни щати в САЩ, както и висше учебно заведение във Великобритания. Фос и колегите ѝ са съгласни, че изследване с повече респонденти и с по-голяма хетерогенност трябва да се проведе, заради голямото различие в обяснението на развитието като постигане на определени критерии до определена възраст или преживяването на определени психически преживявания, които да са маркери за преминаване през ранната зряла възраст (Фос и сътрудници, 2018).

Въпреки, че задоволството от живота е сравнително стабилно преживяване, през късното юношество и ранните до средни двадесет години има систематично леко занижени нива на преживяването му (Голдбърг, Шмитс, Бизиър, Хорсбак, и Хенрик, 2007).

През 2001 Шелдън, Елиът, Ким и Кас-Сер изследвали важноста на компетентността, автономията и свързаността за постигане на задоволство и оттам на благополучие в ранна зряла възраст. Те изследвали, доколко важни са тези три конструкта, сравнени с други седем, в постигането на задоволство в извадка от студенти. Автономията, компетентността и свързаността се появявали като един от първите четири конструкта, съставлящи чувството на задоволство при всеки един от анкетираните студенти. Като имаме предвид теорията за решимостта и изследването на Шелдън от 2001 година, можем да очакваме автономията, компетентността и свързаността да са важни предиктори за преживяването на по-високи нива на задоволство, психично и субективно благополучие след ранните двадесет години при хората.

Компетентността се описва като обща или частна способност за концептуализиране (Дук, 2002). В същото изследване срещаме идеята, че компетентността се влияе от поставените цели, ефективността и мотивацията. По-висока честота на преживяване на компетентност в късното юношество води до преживяване на повече задоволство в ранната зрялост (Леверсън, Даниелсън, Бъркланд и Самдал, 2012; Проктър и сътрудници, 2008). Автономията се описва като избори, контрол и майсторство, базирани на опит в ежедневието и в житейски план (Диси и Райън, 1985), (Мировски и Рос, 1998). Преживяването на автономия позитивно повлиява поведенческите, когнитивните и афективните процеси (пак там). Чувството за автономия спомага за формирането на поздравословен начин на живот (Мировски и Рос, 1998). Преживяването на автономия е и индикатор за преживяване на по-високи нива на благополучие през ранната зрялост и зрялостта като цяло (Леверсън и сътрудници, 2012).

Свързаността може позитивно да се повлияе от присъствието на грижовни и подкрепящи възрастни в детството и юношеството (Ларсон, 2006). Един модел за позитивна

подкрепа е мотивационното „запретване на ръкави”. То е описвано като моделиращо ентузиазъм и комуникиращо увереност, даващо насоки, които водят до постижими цели, докато предлага предизвикателни задачи, които отговарят на възможностите на младия човек (пак там). Това „запретване на ръкави” помага на младежите да си поставят реалистични цели, да упорстват в трудни ситуации и им позволява постигането и преживяването на успехи.

Задачи на изследването

Настоящото изследване има многообразни задачи, които са свързани на първо място със сложността на конструкта благополучие. Втори фактор за сложността на изследването е комбинирането на методи от количествените и от качествените изследвания. На няколко пъти в първа глава споменаваме, че изследването стъпва на основата на количествения анализ, но надгражда с подходи от качествения. Това се налага поради нуждата първо от изследване на нивата на субективното благополучие и после на общото възприятие за това какво е благополучието като цяло. “Какво е благополучието като цяло?” означава как чисто лексикално нашите респонденти описват благополучието на български език. Провеждаме това изследване, за да изградим базово разбиране за благополучието на малки, но чувствителни за обществото ни групи като актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори и създатели на видео и графично съдържание. Извършваме и рандамизирана извадка, където заниманията не са критерий за включване в изследването. Включваме и последната група, за да можем да получим още по-богата информация за преживяваните нива на субективно благополучие и за разбирането за благополучие.

Задача 1:

Да изследваме нивата на субективно благополучие при професионални актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори, създатели на видео и графично съдържание, рандамизирана извадка и рандамизирана извадка от незрящи и слабовиждащи хора в ранна зряла възраст.

Задача 2:

Анализ на качествените отговори за съдържанието на конструкта благополучие.

Задача 3:

Изследване на благополучието при хора в ранна зряла възраст в професионални направления със силно социално влияние - актьори и създатели на видео и графично съдържание.

Анализ на специфичните нива и начин на обяснение на благополучието при шестте изследвани групи.

Резултати от анализа

Изследвани са 6 групи хора в ранна зряла възраст. Групите са на професионални актьори, студенти по актьорско майсторство, актьори с нарушено зрение, създатели на графично съдържание в интернет, извадка от хора в ранна зряла възраст и извадка от хора с нарушено зрение в ранна зряла възраст. Групите са изследвани с авторски въпросник, състоящ се от два затворени и два отворени айтъма. Затворените айтъми са авторски

въпросници на Ед дайнър и сътрудници. Единият от тях – The Flourishing scale – е преведен на български език от Маргарита Бакрачева.

Авторският въпросник има следният вид:

Респондентите на изследването са анкетираны с два отворени въпроса, а именно: „Моля, посочете десет характеристики на благополучието!” и “Моля, избройте десет фактора за благополучието на професионалния актьор/студента по актьорско майсторство/незрящия актьор/влогъра!”. Отворените айтъми са нужни, за да получим концептуална основа за това какво е благополучието. В единия въпрос фокусът е върху благополучието на конкретната професионална група на съответния респондент. В другия въпрос фокусът е върху благополучието като цяло.

Тези отворени айтъми са част от по-голям въпросник, който в пълния си вид изглежда по следния начин:

1. Избройте десет характеристики на човешкото благополучие.
2. Отдолу ще прочетете пет твърдения, които може да потвърдите или отхвърлите. Срещу всяко твърдение запишете цифра от 1 до 7, за да покажете до каква степен сте съгласни или несъгласни. 7 – напълно съгласен, 1 – напълно несъгласен.
 - А) До голяма степен живота ми е този, за който съм мечтал.
 - Б) Условиата ми за живота ми са отлични.
 - В) Доволен съм от живота си.
 - Г) Общо взето съм получил желаното от живота.
 - Д) Ако можех да изживея живота си наново, нямаше да променя почти нищо.
3. Отдолу ще откриете осем твърдения, които може да потвърдите или отхвърлите. От дясно на всяко твърдение, моля отбележете до колко сте съгласни или несъгласни с него. Имайте предвид последните четири седмици от вашия живот. Моля използвайте номерата от 1 до 7, за да уточните до колко точно сте съгласни или несъгласни, като 1 = изобщо не се съгласявам, 2 = не се съгласявам, 3 = до известна степен не се съгласявам, 4 = нямам мнение/нито се съгласявам, нито не се съгласявам, 5 = до известна степен се съгласявам, 6 = съгласявам се, 7 = напълно се съгласявам.

- А) Животът ми е целенасочен и изпълнен със смисъл.
 - Б) Хората около мен ме подкрепят и поощряват
 - В) Ежедневните ми дейности ме ангажират и са ми интересни.
 - Г) Смятам, че много допринасям другите да се чувстват щастливи и удовлетворени.
 - Д) Аз съм компетентен и способен да се справям с нещата, които са важни за мен.
 - Е) Аз съм качествен човек и водя стойностен живот.
 - Ж) Гледам оптимистично на бъдещето.
- 3) Хората ме уважават.

Това е и официалният превод на Маргарита Бакрачева от 2010 година на втория въпросник. Но след обратни връзки при предтестирането и при събирането на допълнителни данни при двата отворени айтъма, се създаде и алтернативно съдържание на последните 8 въпроса, част от скалата за разцвет на Ед Дайнър.

- А) Водя смислен и целеустремен живот.
- Б) Социалните ми контакти са подкрепящи и удовлетворяващи.
- В) Аз съм въввлечен в ежедневните си задължения и те са ми интересни.
- Г) Активно допринасям за щастието и благополучието на другите.
- Д) Аз съм компетентен и способен в нещата, важни за мен.
- Е) Аз съм добър човек и водя хубав живот.

Ж) Оптимист съм за своето бъдеще.

3) Хората ме уважават.

4. Моля, избройте 10 фактора за благополучието на професионалния актьор.

5. Моля, посочете вашата възраст.

6. Моля, посочете вашия пол.

Получените отговори ще бъдат анализирани по няколко различни начина. На първо място, затворените въпроси ще се анализират с предоставения ключ за оригиналните въпросници на Ед Дайнър и сътрудници. Двата отворени въпроса ще бъдат изследвани по метода за честотно натрупване по С. Джонев. Ще се правят преки връзки с конструктите, които обясняват субективното благополучие по Риф, както и по Тагарева и Есенко. Ще се следи дали има промени, повлияни от съдържанието на затворените въпроси. Ще бъде установявано на база преки и буквални лингвистични прилики между отговорите на втория въпрос, които отсъстват от отговора на първия въпрос и се наблюдават при някои от твърденията от затворените въпроси. Например, ако в отговора на въпрос 1 липсва удовлетвореност от живота, а в затворените айтъми или в допълнителни коментари, бележки и въпроси респондентът е дал висока оценка за този подайтъм и удовлетвореността от живота се появи сред първите три подайтъма, описващи благополучието във втория отворен айтъм, то приемаме, че изследването на благополучието с батерията затворени въпроси влияе на обяснителния модел за благополучие. Ако дадено твърдение от отворен айтъм може лесно да се съотнесе към айтъм, който по системите на Риф, както и на Тагарева и Есенко, обяснява благополучието, то изнасяме този айтъм. Например, ако респондентът е написал или казал: “да се разбирам с другите”, ние съотнасяме това твърдение към “подкрепящи отношения” и прочее.

В настоящето изследване бяха издигнати следните четири хипотези:

Хипотеза 1:

Допускаме, че ще има разлики в нивата на манифестирано субективно благополучие при професионалните актьори, студентите по актьорско майсторство, незрящите актьори и създателите на видео и графично съдържание в интернет в ранна зряла възраст.

Хипотеза 2:

Допускаме, че ще има разлики в обяснителните модели за общо благополучие при професионалните актьори, студентите по актьорско майсторство, незрящите актьори и създателите на видео и графично съдържание в интернет в ранна зряла възраст.

Хипотеза 3:

Допускаме, че нивата на манифестирано субективно благополучие ще са по-високи при незрящите актьори в ранна зряла възраст, отколкото при незрящите и слабовиждащите в ранна зряла възраст.

Хипотеза 4:

Допускаме, че щастието ще е винаги на едно от първите две места при описанието на благополучието от всяка една от шестте групи изследвани лица – професионални актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори, създатели на видео и графично съдържание в интернет, извадка от хора в ранна зряла възраст и извадка от незрящи или слабовиждащи в ранна зряла възраст.

В изследването бяха поставени следните цели:

Цел 1:

Да се изследва развитието на психичното благополучие в прехода към зрелостта.

Цел 2:

Изследването има за цел да изследва нивата на субективно благополучие при хора в ранна зряла възраст.

Цел 3:

Изследването има за цел да изследва съдържанието на сложния конструкт благополучие при хора в ранна зряла възраст.

Цел 4:

Изследването има за цел да установи характера на субективното благополучие при незрящи и слабо виждащи хора в ранна зряла възраст.

Цел 5:

Изследването трябва да се фокусира върху важни за обществото групи хора в ранна зряла възраст.

Изследването имаше следните задачи:

Задача 1:

Да изследваме нивата на субективно благополучие при професионални актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори, създатели на видео и графично съдържание, рандамизирана извадка и рандамизирана извадка от незрящи и слабовиждащи хора в ранна зряла възраст.

Задача 2:

Анализ на качествените отговори за съдържанието на конструкта благополучие.

Задача 3:

Изследване на благополучието при хора в ранна зряла възраст в професионални направления със силно социално влияние – актьори и създатели на видео и графично съдържание.

Анализ на специфичните нива и начин на обяснение на благополучието при шестте изследвани групи.

Предмет на изследването е манифестираното разбиране за субективно благополучие при четирите групи изследвани лица – професионални и активни актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори и създатели на видео и графично съдържание в ранна зряла възраст. Предмет на изследването е и манифестираното разбиране за благополучие и на двете рандъм извадки от респонденти в ранна зряла възраст и незрящи или респонденти с нарушено зрение в ранна зряла възраст.

Предмет на изследването е да се установят нивата на субективно благополучие в краткосрочен план при шестте изследвани групи. Предмет на изследването е разбирането и обяснението на структурата на благополучието и измерването на субективното благополучие при шестте изследвани групи в ранна зряла възраст.

Субекти на изследването са промените, които настъпват в обяснението на благополучието между първия и втория отворен айтъм на изследването. Това се налага първо, защото единият айтъм е директно насочен към благополучието на хората в сектора на занимание на респондента, докато другият отворен айтъм не се фокусира върху никаква група. Субект на изследването са нивата на манифестирано благополучие в краткосрочен план.

За да установим дали между отделните групи изследвани лица има статистически значима разлика в нивата на благополучие, манифестирани през отговорите на айтъм 2 и 3,

се спряхме на статистически метод за анализ. За статистическа обработка беше избран Ю тестът на Ман-Уитни, с оригинално наименование Mann-Whitney U test. Представлява непараметричен статистически тест и служи за сравняване на данни от две извадки, съставени от различни респонденти или изследвани лица (Ганева, 2016). За нас е важно каква точно е разликата в манифестираното благополучие при всяка от двойките групи.

След статистическия анализ по Ман-Уитни се установи, че групите са различни и има статистически значими разлики в нивата на благополучие при огромна част от изследваните групи. Така например, по айтъм 2 статистически валидна разлика в големината на ефекта r има при 11 от 15 двойки.

Групите имат номерация като група 1 е групата на професионалните актьори, група 2 е на студентите по актьорско майсторство, група 3 е на актьорите с нарушено зрение, група 4 е на създателите на съдържание в интернет, група 5 е на хората в ранна зряла възраст, а група 6 е на хората с нарушено зрение в ранна зряла възраст.

При айтъм 2 от изследването статистически значимите разлики по големината на ефект се наблюдават при: група 1 и група 2 – $r = 0.6289$, при групи 1 и 4 – $r = 0.5262$, група 1 и 6 – $r = 0.57146$, група 2 и 3 – $r = 0.5721$, група 2 и 4 – $r = 0.7818$, група 2 и 5 – $r = 0.7007$, група 2 и 6 – $r = 0.8538$, група 3 и 4 – $r = 0.7322$, група 3 и 6 – $r = 0.8524$, група 4 и 5 – $r = 0.5848$, група 5 и 6 – $r = 0.6838$.

По айтъм 3 статистически валидна разлика по големината на ефекта има при 8 от изследваните двойки групи. Ето и конкретните резултати: група 1 и 2 – $r = 0.7497$, група 1 и група 3 – $r = 0.6270$, група 1 и група 5 – $r = 0.5192$, група 2 и група 4 – $r = 0.7915$, група 2 и група 6 – $r = 0.8493$, група 3 и група 4 – $r = 0.7150$, група 3 и група 6 – $r = 0.8499$, група 4 и група 5 – $r = 0.5966$, група 5 и група 6 – $r = 0.7313$.

Обобщение на резултатите от Ман-Уитни тест за статистически значимо различие между изследваните групи относно психично благополучие, измерено с айтъм 2:

Groups	Mean Rank	Mann-Whitney U	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	H0 or H1	Effect Size r	Meaning
Група 1 Група 2	8.08 16.92	19	0.001	H1: Групите са различни.	-0.6289	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 1 Група 3	9.79 15.21	39.5	0.06	H0: Групите са еднакви.	-0.3851	3) средна или типична: $0.3 \leq r < 0.5$
Група 1 Група 4	16.21 8.79	27.5	0.008	H1: Групите са различни.	-0.5262	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 1 Група 5	11.88 13.13	64.5	0.671	H0: Групите са еднакви.	-0.0887	1) нищожна: $ r < 0.1$
Група 1 Група 6	17.5 7.5	12	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.7146	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 2 Група 3	16.5 8.5	24	0.005	H1: Групите са различни.	-0.5721	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 2 Група 4	18 7	6	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.7818	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 2 Група 5	17.42 7.58	13	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.7007	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$

Група 2	18.5			H1: Групите са различни.	-0.8538	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 6	6.5	<0.001	<0.001			
Група 3	17.58	11	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.7211	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 4	7.42					
Група 3	14.75	45	0.128	H0: Групите са еднакви.	-0.3206	3) средна или типична: $0.3 \leq r < 0.5$
Група 5	10.25					
Група 3	18.5	<0.001	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.8524	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 6	6.5					
Група 4	8.38	22.5	0.003	H1: Групите са различни.	-0.5848	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 5	16.63					
Група 4	11.83	64	0.671	H0: Групите са еднакви.	-0.0951	1) нищожна: $ r < 0.1$
Група 6	13.17					
Група 5	17.29	14.5	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.6838	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 6	7.71					

Легенда на обозначенията:

Mean Rank - Средна стойност на ранговете в групата

Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] - Точна значимост на теста

H0 or H1 - Потвърждава се H0 или H1

Effect Size r - Големината на ефекта

Meaning – Интерпретация на Големината на ефекта r (в абсолютна стойност) – категории:

- 1) нищожна $|r| < 0.10$;
- 2) малка или по-малка от типичната: $0.10 \leq |r| < 0.30$;
- 3) средна или типична: $0.30 \leq |r| < 0.50$;
- 4) голяма или по-голяма от типичната: $0.50 \leq |r| < 0.70$
- 5) много по-голяма от типичната: $|r| \geq 0.70$.

Обобщение на резултатите от Ман-Уитни тест за статистически значимо различие между изследваните групи относно психично благополучие, измерено с айтъм3:

Groups	Mean Rank	Mann-Whitney U	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	H0 or H1	Effect Size r	Meaning
Група 1	7.21			H1: Групите са различни.	-0.7497	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 2	17.79	8.5	<0.001			
Група 1	8.08	19	0.001	H1: Групите са различни.	-0.6270	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 3	16.92					
Група 1	14.58	47	0.16	H0: Групите са еднакви.	-0.2953	2) малка или по-малка от типичната: $0.10 \leq r < 0.30$
Група 4	10.42					
Група 1	8.83	28	0.01	H1: Групите са различни.	-0.5192	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 5	16.17					
Група 1	15.33	38	0.052	H0: Групите са еднакви.	-0.4021	3) средна или типична: $0.3 \leq r < 0.5$
Група 6	9.67					
Група 2	15.04	41.5	0.078	H0: Групите са еднакви.	-0.3619	3) средна или типична: $0.3 \leq r < 0.5$
Група 3	9.96					
Група 2	18.08	5	<0.001		-0.7915	

Група 4	6.92			H1: Групите са различни.		5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 2	15.83	32	0.02	H1: Групите са различни.	-0.4723	3) средна или типична: $0.3 \leq r < 0.5$
Група 5	9.17					
Група 2	18.5	<0,001	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.8493	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 6	6.5					
Група 3	17.54	11.5	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.7150	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 4	7.46					
Група 3	13.04	65.5	0.713	H0: Групите са еднакви.	-0.0769	1) нищожна: $ r < 0.1$
Група 5	11.96					
Група 3	18.5	0	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.8499	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 6	6.5					
Група 4	8.29	21.5	0.002	H1: Групите са различни.	-0.5966	4) голяма или по-голяма от типичната: $0.5 \leq r < 0.7$
Група 5	16.71					
Група 4	12.54	71.5	0.977	H0: Групите са еднакви.	-0.0059	1) нищожна: $ r < 0.1$
Група 6	12.46					
Група 5	17.67	10	<0.001	H1: Групите са различни.	-0.7313	5) много по-голяма от типичната: $ r \geq 0.7$
Група 6	7.33					

Легенда на обозначенията:

Mean Rank - Средна стойност на ранговете в групата

Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] - Точна значимост на теста

H0 or H1 - Потвърждава се H0 или H1

Effect Size r - Големината на ефекта

Meaning – Интерпретация на Големината на ефекта r (в абсолютна стойност) – категории:

- 1) нищожна $|r| < 0.10$;
- 2) малка или по-малка от типичната: $0.10 \leq |r| < 0.30$;
- 3) средна или типична: $0.30 \leq |r| < 0.50$;
- 4) голяма или по-голяма от типичната: $0.50 \leq |r| < 0.70$
- 5) много по-голяма от типичната: $|r| \geq 0.70$.

Резултати по хипотези

Преди да изнесем резултатите по хипотези, ще кажем, че след статистическия анализ, хипотезите, които се отнасят до двата затворени айтъма, се потвърждават. А ето и самите резултати по хипотези:

Хипотеза 1:

Допускаме, че ще има разлики в нивата на манифестирано ниво на субективно благополучие при професионалните актьори, студентите по актьорско майсторство, незрящите актьори и създателите на видео и графично съдържание в интернет.

Тази хипотеза се потвърди. Най-високи нива на благополучие имат студентите по актьорско майсторство, следвани от актьорите, актьорите с нарушено зрение и създателите на съдържание в интернет.

Тази хипотеза се потвърждава по две причини. Първата е, че четирите ни специфични групи имат ясно дефинирани резултати, като с най-високи нива на благополучие са студентите по актьорско майсторство – 75 % от тях имат високи резултати при затворената част на въпросника. По същият начин 83,3 % от незрящите имат средни към ниски резултати за благополучие. При анализ на данните прави впечатление, че най-дисперсните групи по резултати са извадките на хора в ранна зряла възраст и на незрящи и слабовиждащи в ранна зряла възраст, но тези две групи не са предмет на настоящата хипотеза. Най-конфликтната и несигурна група е тази на професионалните актьори, защото те са в групата на хората със ниско самочувствие, но в частта близо до средните нива и 16,7 % всъщност са сред хората със средни нива на благополучие. От групите, за които сме направили това допускане, създателите на графично съдържание за интернет имат най-ниските нива на благополучие – 41,7 % имат ниски нива на благополучие, а 25 % са в средните нива на благополучие. Но отново можем да твърдим, че благополучието при четирите специфични групи има характерна групова картина за всяка група по отделно.

Хипотеза 2:

Допускаме, че ще има разлики в обяснителните модели за общо благополучие при професионалните актьори, студентите по актьорско майсторство, незрящите актьори и създателите на видео и графично съдържание в интернет в ранна зряла възраст.

Тази хипотеза се потвърди. Настъпват общи промени при рангуването на различните концепти, променя се съдържанието на концептите, съставляващи благополучието в двата отворени айтъма, също така, местата на основни конструкти щастие и автономия се променят. Тази хипотеза се потвърждава отново по няколко причини. Първата от тях е рангуването. При 48 изследвани лица от четирите изследвани групи или 77,1 % от анкетираните има разлика в подредбата на конструктите, с които се описва благополучието. Втора причина, поради която приемаме хипотеза 2 за потвърдена, е, че при 87,5 % от анкетираните има използване на различни думи, формулировки, изрази и прочее. Последната причина, поради която потвърждаваме тази хипотеза, е, че при 35,6 % от анкетираните независимостта или автономията е изместена от нов конструкт, който не е бил споменат в първите десет конструкта. При 56,3 % от изследваните лица настъпват промени при първия споменат конструкт. При 64,6 % щастие е изместено от първата позиция, най-често от независимост или автономия – 72,4 %.

Хипотеза 3:

Допускаме, че нивата на манифестирано субективно благополучие ще са по-високи при незрящите актьори, отколкото при незрящите и слабовиждащите от рандамизираната извадка.

Тази хипотеза се потвърждава. При рандамизираната извадка от хора с нарушено зрение в ранна зряла възраст 91,7 % от хората са с ниски нива на благополучие и 8,3 % са със средни нива на благополучие. При актьорите с нарушено зрение 83,3 % са в средните нива на благополучие, като имат и представители във високите нива на благополучие.

Хипотеза 4:

Допускаме, че щастие ще е винаги на едно от първите две места при описанието на благополучието от всяка една от шестте групи изследвани лица – професионални актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори, създатели на видео и

графично съдържание в интернет, рандамизирана извадка и рандамизирана извадка от незрящи или слабовиждащи в ранна зряла възраст.

Тази хипотеза също се потвърждава При 94,4 % от всички изследвани лица, благополучието е на едно от първите две места при описанието на благополучието.

Резултати от отворените айтъми

Професионални актьори

Първият отворен въпрос е: „Моля, посочете десет характеристики на благополучието!“ При тази група имаме най-голямото разнообразие от свободни отговори. При 4 човека или 33,3 % от анкетираните посочват отговорите: „щастие“, „да съм щастлив човек“ и „радост“. При други 6 човека или 50 % на първо място са отговори като „свобода“, „независимост“, „свобода на избор“. При останалите двама човека се появява отговора: „да се чувствам добре“, „да се чувстваш добре“.

Що се отнася до второто място, то тук настъпва истинското разнообразие, след като отчетем, че 5 човека или 41,6 % от анкетираните посочват „щастие“, „щастieto“ и „да си щастлив“ като отговор. За двама или 16,7 % „свобода“ е втори отговор. И от тук нататък останалите петима участници дават различни отговори, например: „свобода“, „да си пълноценен“, „да допринеса“, „да оставя нещо по-добро след себе си“. Последните два отговора биха могли да се съотнесат към конструкта „цел в живота“ по Риф. Но след молба за допълнително разяснение, разбираме, че отговорът „да допринеса“ е насочен към „да знам, че нещата, които знам, могат да помагат и на другите и не съм като някакъв вампир, който изсмуква всичко за себе си“ или „да знам, че сега мога да стана, да направя нещо, което да подобри нещата, да се свърши нещо възможно най-добре“. Поради тази причина отговорът „да допринеса“ звучи като насочен в по-краткосрочен план, докато другия отговор – „да оставя нещо по-добро след себе си“ – има значително по-различно разяснение от изследваното лице. Разширението на „да оставя нещо по-добро след себе си“ гласи: „да знам, че децата ми ще живеят в по-здравословна среда, ще могат повече и ще се справят по-добре от мен“. Поради тази причина само последният отговор свързваме с конструкта „цел в живота“ по Риф.

Един от анкетираните посочва изкуството като втори конструкт на благополучието. Открояваме този отговор, защото отговори като „изкуство“, „изкуствата“ или „културата“ се появяват в описания на благополучието и при други анкетираните, но на много по-задни места, що се отнася до общочовешкото разбиране за благополучие. При втория въпрос, насочен към благополучието на актьорите, студентите по актьорско майсторство, незрящите актьори и влогърите, виждаме различен начин на рангуване на подобни отговори.

Стигаме и до отговорите на втория отворен айтъм. Той е: „Моля, избройте десет фактора за благополучието на професионалния актьор“. При първите отговори имаме „щастие“ като отговор при 9 човека или 75 %. Щастieto е или директно назовано, или е под формата на „да си щастлив“. Има и един отговор „късмет“, който при молба за допълнително разяснение има следният вид: „Да си щастлив, да ти се получават нещата“.

Останалите 4 човека или 33,3 % имат индивидуални отговори, които ще опитаме да съотнесем към конструктите по Риф. Единият от отговорите е: „да има смисъл в това, което правиш“. След допълнителното разяснение съотнасяме този отговор към „осмисленост на живота“ по Риф. Един по-интересен отговор, който се появява тук на най-челно място от всички извадки е „здраве“. Допълнителното разяснение гласи: „Човек да е физически и

умствено добре, за да може да води културен диалог с публиката, с колегите”. Нито този, нито други свободни отговори ни помагат да обясним „здраве” или „да си здрав” с някой от конструктите по Риф. Всички обяснения ясно започват от физическо и/или духовно здраве и отиват към отношенията с другите, към приемането на себе си, към човека като открита система, а дори и към автономия.

На второ място актьорите масово посочват „свобода”, „независимост”, „да си свободен като човек и творец” и прочее. Подобни отговори дават 7 човека или 58,3 %. Всички обяснения водят към конструкта автономия като се засягат всичките му важни черти. Други 16,7 % или две изследвани лица посочват „културата” и „изкуството”. Двете обяснения звучат по следния начин: “Възможността да общуваш с публиката на по-високо ниво и на повече теми, с по-богат набор от изразни средства от нормалните разговори” и “Изкуството е да споделяш без да се налагаш, защото публиката е долу и реагира веднага. Да критикуваш или подкрепяш нещо като конкретно покажеш защо то е хубаво или лошо.” Още един от участниците пък дава отговор „здраве”. При него то отново се свързва с физическо и психическо здраве, което обяснява: “да ми позволи да се радвам на семейството си и на работата си по-дълго”.

Студенти по актьорско майсторство

Първият отворен въпрос отново гласи: „Моля, посочете десет характеристики на благополучието!”. При първите отговори 58,3 % посочват „щастие” или „радост от живота”. Други 33,3 % посочват „независимост” или „свобода”. Останалите се спират на “успех” или “да си успешен”. Спираме се първо на този отговор, защото той се появява при две групи – тази и групата на интернет създателите на съдържание. Разбира се, след допълнителни разяснения съотнасяме тези манифестации към конструкта „цел в живота” по Риф, но е характерност за тези две силно неизследвани групи.

При вторите отговори 50 % говорят за „свобода”, „независимост”. Допълнителните разяснения варират между: “да си свободна сама да избираш пътя си” до “свободата другите да са чели Хартата за правата на човека и да знаят какво е свобода”. Други 16,7 % споменават щастieto. Още 16,7 % се спират на „добри отношения с другите” по Каролин Риф. А две изследвани лица акцентират върху „да даваш и получаваш” и „смислени отношения на подкрепа, когато е нужна, критика, когато е нужна, и дух на добри и хубави отношения”. Останалите анкетирани лица се спират на „афективен баланс” – едно изследвано лице говори: „да се чувствам добре – смислено, част, която прави обществото по-добро”. Акцентираме на точно този отговор, който съдържа в себе си „да се чувствам добре”, който еднозначно ни насочва към един от конструктите по Риф – „цел в живота”. И въпреки че този израз се появява толкова много пъти, че ще му обърнем внимание дори в анализа на хипотезите, тук получаваме единствения ясен и неамбивалентен разширен отговор на значението на тази манифестация.

„Моля, избройте 10 фактора за благополучието на студента по актьорско майсторство” виждаме едни от най-ярките промени в обяснението на благополучието, пряко повлияно от съдържанието на затворените айтъми.

Първите отговори са 50 % „здраве”, „да бъде здрав”, „да си здрав”. При допълнителните разяснения акцентът е върху физическото и психическо здраве, което е застрашено от условията на работа, от стреса и от натоварванията на професията.

Други 33,3 % посочват „свобода”. Любопитното е, че и четирите изследвани лица отговарят „свобода” без вариации. Разясненията също са сравнително еднакви: „свобода да се изразяваш и да се развиваш” или „свободата да си независим от прищевките на

режисьорите, от политическата обстановка и от всякакви други неща, нямащи общо с изкуството”. От останалите две изследвани лица едно се спира на „цел в живота”, като в случая тя е отново „позитивна промяна”. Последното изследвано лице директно посочва: „да намериш кой си с всичките ти слаби и силни страни, да се приемеш и да работиш с това, което си”, като тази манифестация директно свързваме с „приемане на себе си” – конструктът по Каролин Риф.

При вторите отговори 16,7 % говорят за щастие или радост. Други 16,7 % или двама студенти по актьорско майсторство се спират на: „да си оптимист” и „да вярваш, че бъдещето ще е по-добро”. И двете обяснения са почти директно назоваване на един от айтъмите от въпросниците на Ед Дайнър, а именно: Ж(“) Оптимист съм за своето бъдеще”. Други 25 % назовават изкуството и театъра. При допълнително разяснение на „театъра” едно от изследваните лица посочи: „театърът като мястото, където на едно място са всички изкуства на театъра – литературата, музиката, танца, изобразителните изкуства, и публиката и тези хора заедно съпреживяват нещо от човека”. Останалите изследвани лица се спират на „положителни отношения с другите”.

Незрящи и слабовиждащи актьори

„Моля, посочете десет характеристики на благополучието!”. При 67 % от изследваните лица имаме отговори „радост” или „щастие”. При други три изследвани лица или 25 % отговорите са еднозначни: „свобода”. Един човек посочва „да се чувстваш добре”. Когато говорим за концептуализацията на „щастие” и „радост”, трябва да отбележим, че тази група е единствената, която ясно разграничава изпитването на радост от това да донесеш радост. В случая изследваните лица концептуализират по следните начини: „радост – да изпитваш радост от хубавите неща, да си даваш сметка, че ги има и да не ги подминаваш”, хубавото на зарадваш се да – радостта“, да се смееш на смешното”. Друга концептуализация е: „щастие – най-малкото от това, че не виждаш, но поне имаш слух, можеш да ходиш, да се движиш” или „щастие – ами, като чуеш хубава песен или хубава новина за теб или приятел, да ти е хубаво”.

Преди да започнем с това описание на независимостта ще отбележим, че при двете извадки с хора с нарушено зрение получихме най-дългите и обширни описания по тези айтъми.

Независимостта се описва по следните начини: „независимост – да можеш сам да отидеш, където искаш, както ти е най-удобно, когато ти е най-удобно на теб, а не на още пет човека, от които зависиш за транспорт, четене на документи и т.н.”. Следваща концептуализация е: „свобода – да си независим от програмата на другите и да можеш лесно да се справиш с непредвидени ситуации – развали ти се колата, взимаш колело, да, по-бавно е, но е по-лесно и бързо от ходене пеша или с градски транспорт – единствените опции на много хора с различни увреждания, не само слепи”. Третото описание гласи: „независимост – ами, щом 75 % от информацията минава през зрението, предполагам, че ако виждах, бих получила 75 % повече информация, а информацията е независимост”.

При вторите описания, 50 % говорят за „независимост”. Тук концептуализациите са сходни: „независимост – да се предвиждам самостоятелно, да мога да работя самостоятелно, когато не виждаш, постоянно се сблъскваш с факта, че нещата са измислени от хора със зрение за хора със зрение”.

Други 33,3 % отново посочват и „радост”, и „щастие”. Тук фокусът се запазва върху: „щастие – да виждаш и преживяваш щастливите неща като щастливи, а не като

недостатъчно щастливи, ненавременно щастливи, да не си търсиш извинения да не си щастлив” или “радост от хубавите, мили или смешни неща, които правиш или чуваш”.

Останалите двама респонденти дават отговори: „да се чувстваш добре” и “здраве”. Концептуализацията на конструкта здраве тук има следният вид: физически си да – здраве“, умствено и всякак в добра форма и да не ти се налага да приемаш никаква помощ като лекарства, терапии и така”.

Като първи отговори по втория отворен айтъм 50 % посочват „щастие” и “радост”. При пет от шестте допълнителни описания съдържанието е от вида: „да си способен да се радваш на живота”. Един от отговорите всъщност след допълнително разяснение изглежда по следния начин: „щастие – да изпитваш радост от живота и да не си с отрицателно отношение към другите и към бъдещето”. Подобен така пространен отговор се появява за пръв път и както виждаме от структурата му, лесно можем да го причислим към няколко различни айтъма по Риф. Бихме могли да го свържем както с „положителни отношения с другите” по Риф, така и с „оптимизъм” по Ед Дайнър.

Други 33,3 % дават отговори „независимост” и „автономност. Любопитното е, че това почти директно назоваване на конструкт по Риф е в голям унисон с обясненията на изследваните лица, които посочват „независимост”.

Ето и някои примерни допълнения: “автономност – свободата да зависиш от собствения си график, от нещата, които правиш сам – закъсняваш, защото ти си закъснял, а не защото асистентът ти има кофти ден, имаш нужда просто да освободиш емоцията, намиращ си сам място да изкараш всичко без да обясняваш, че не си силен човек, който може да премине през всичко, а понякога си слаб като всички.”. Друго разширение има следното съдържание: “независимост – да имаш повече свобода и лично време, лично пространство, да не зависиш почти постоянно от други хора за елементарни неща”.

Останалите двама респонденти или 16,7 % дават отговори „да се чувствам добре” и „да се чувства добре човек”.

При вторите отговори 41,7 % от хората споменават „независимост” и „да си независим”. Обясненията са от вече познатия тип. Но една отличаваща се концептуализация звучи по следния начин: това сам можеш да – независим си да“, което и другите могат сами”. Това е най-краткото обяснение на независимостта при тази изследвана група.

Други 25 % споменават „радост” и „радост от живота”. Концептуализациите и тук са от познатия вид: “радост от живота в смисъл да разпознаваш, че ти се случва нещо добро и хубаво”. Други 16,7 % се спират на „приемане на себе си” по Каролин Риф. Концептуализациите при тези две изследвани лица звучат по следния начин: “да си наясно кой си, да знаеш какво можеш и не можеш, в какво можеш да си полезен и, ако си част от пъзел, да знаеш къде да се закачиш и къде можеш ти да дърпаш”. Останалите две концептуализации са индивидуални: “подкрепа – да получаваш разбиране и физическа подкрепа за правене на различни неща” и “да имаш добри отношения – да си в отношения, които те подкрепят, но в които и ти можеш да подкрепиш”.

Създатели на съдържание в интернет

“Избройте десет характеристики на човешкото благополучие”. Първите отговори на 67 % от създателите на съдържание за интернет са: „щастие”, „да имаш щастие”, „да си щастлив и радостен”. Някои от разяснителните манифестации звучат по следния начин: „щастие – да ти се случват хубави неща, да им помагаш да се случат и да можеш да си щастлив, защото има хора, които не могат да са щастливи”. Друго обяснение е: „да имаш щастие – нещо, което те прави щастлив – място, човек, книга, песен и други, да се радваш на тези неща”.

Всички останали около 33 % от изследваните лица са дали отговори, които бихме могли да обобщим като „автономност”. Имаме концептуализации от рода на: „да си свободен – никой да не ти дава разписание, да ти казва какво да правиш, как да го правиш”, „свобода и независимост – да си свободен от човешкото мнение и независим по всякакъв начин – финансово, емоционално, да можеш да се влагаш само във важните за теб неща”.

При вторите отговори 50 % говорят за свобода. Любопитното е, че тук независимостта се появява само в допълнителните разяснения, като например: “свободата е да не си зависим от чужди интереси, програма, настроения”.

Следващите 25 % говорят за „щастие” и „радост от живота”. За разлика от предишната изследвана група на актьорите с нарушено зрение създателите на съдържание в интернет често свързват изпитването на щастие с носенето на щастие. Примерното описание гласи: “щастие – да можеш да усмихнеш хората срещу теб, но и ти да се изкефиш на нещо хубаво”.

Останалите три изследвани лица дават три самостоятелни отговора. Първият е „приемане на себе си” и има следната концептуализация: „да видиш кой си, за да се приемеш и да не съжеляваш, че не си някой друг, че не си по-добър в нещо, а да си наясно колко не можеш”. Останалите две манифестации са отново: “да откриеш кой си, да си дадеш шанса да бъркаш, да пробваш неща, за да откриеш кой си и ако не ти харесва кой си да работиш над себе си”. Последната концептуализация е: “късмет – понякога колкото и да можеш, каквото и да правиш, си имаш нужда от нещо случайно да ти помогне”.

Моля“, избройте 10 фактора за благополучието на създателя на съдържание в интернет!”.

На първо място изследваните лица от тази група поставят „щастие” или „радост”, като б човека са избрали такъв айтъм като първи отговор. Разширените обяснения са от вида: „радост от живота – да можеш да изпитваш позитивни емоции, не само да мрънкаш”, „щастие – да имаш, създаваш и споделяш хубави и радостни моменти” или „щастие – хубави моменти с близките, с приятели, с феновете и тяхното споделяне най-вече”.

Други 25 % или три изследвани лица са посочили „автономия” по Риф. Концептуализациите са от вида: „свобода – да имаш свое мнение и да го защитаваш, да си истински и нищо да не ти налага да се променяш, за да те гледат повече или да печелиш повече”.

Останалите три изследвани лица говорят за „приемане на себе си”. Концептуализациите на тези 25 % изследвани лица са разнообразни, но ето една характерна: „да си истински – да знаеш кой си, да си комфортен с това” или „да си автентичен – да правиш твоите теми, доколкото можеш, доколкото знаеш, и да си знаеш лимита”.

При вторите отговори около 41 % говорят за „щастие”. Някои от концептуализациите при тези пет изследвани лица звучат по следния начин: „щастие – да изпитваш позитивни емоции, да може да ти стане хубаво, добре от нещо, което се случва на теб или на хората около теб”. Друга концептуализация е: „щастие – да излъчваш и поемаш радост”.

Други 33,3 % говорят за „автономия” по Риф. Някои от концептуализациите звучат по следния начин: „да си свободен по дух и да показваш на хората как да бъдат свободни от предразсъдъци, всякакви страхове и естествено как все пак тяхната свобода приключва на границата на свободата на другия”. Интересното е, че едва при тази група и при тази конкретна концептуализация се появява връзката със свободата на другите.

Останалите трима респонденти от тази група се спират на „да си истински”, „да не си фалшив” и прочее. Ето как звучат концептуализациите при тези 25 % от изследваните

лица: „да не си фалшив, да знаеш кой си и да си ОК с това, за да може на база на това да изграждаш образи и да се опитваш да се променяш, ако искаш”.

Заклучение

В настоящия труд изследвахме развитието на благополучието в ранна зряла възраст. В първата част на труда направихме теоретичен преглед на основните теми. Започнахме с историята на изследването на благополучието, продължихме с различните течения, оформили се в изучаването и оценяването му (Тагарева, 2017; Тагарева, 2016). След това се задълбочихме върху концепциите за психично и субективно благополучие на Каролин Риф и Ед Дайнър (Ryff, 2014; Ryff et. al., 2001; Diener, 2009; Diener et. al., 1999).

От общото изучаване на развитието на благополучието открихме, че в ранна зряла възраст чувството за субективно благополучие намалява (Oudekerk, Allen & Molloy, 2015). С цел нашето изследване да е по-богато и информативно, заострихме вниманието си върху шест различни извадки от хора в ранна зряла възраст. Те са: професионални актьори, студенти по актьорско майсторство, актьори с нарушено зрение, създатели на съдържание в интернет, рандамизирана извадка от хора в ранна зряла възраст с нарушено зрение и рандамизирана извадка от хора в ранна зряла възраст.

Вниманието върху тези шест отделни извадки ни насочи към изучаване на взаимовръзката между актьорската професия и психичното и субективно благополучие. От различни изследвания установихме, че актьорската професия е условие за развиване на депресивност, за злоупотреба с алкохол и наркотици, за дистрес.

Работата върху развитието на благополучието в университетска възраст ни показва, че в университетски контекст младежите намаляват междуполовото общуване, концентрират се върху професионалното си развитие и намиране на дълготраен партньор.

Що се отнася до незрящите актьори, съвсем очаквано не успяхме да намерим релевантни данни за нивата на психично или субективно благополучие. От друга страна, използвайки факта, че говорим за незрящи хора, чието хоби е актьорското майсторство, успяхме да намерим солидни данни за картината на благополучието при незрящите хора и техните семейства, както и при незрящите хора, практикуващи хоби (Vanden, Abeele & de Cock, R., 2012; Sola-Carmona et. al., 2016; Mirandola, et. al., 2019).

Така например, открихме, че при взаимодействие с цел занимания в свободното време незрящите са с по-високи нива на психично и субективно благополучие от тези, които не се занимават с нищо в свободното си време (Mirandola, et al, 2019).

Друг основен за нашето изследване факт е, че при преживяване на успех или демонстриране на компетенция, нивата на субективно благополучие при хора в ранна зряла възраст с нарушено зрение растат (Vanden, Abeele & de Cock, R., 2012).

Изключително важен факт за групите ни хора с нарушено зрение е, че чувството за автономия у хората с увреждания е един от най-важните фактори за тяхното усещане за благополучие и автономията може да бъде засилена много в семейната среда (Sola-Carmona et. al., 2016).

Друга от групите, за която не успяхме да намерим голямо количество данни, са създателите на съдържание в интернет. Поради изключителното разнообразие на работа,

която вършат, е трудно да бъдат обхванати в обща рамка с цел изследване на тяхното благополучие.

За да се справим с разбирането за това какво можем да очакваме от картината на тяхното благополучие, първо се спрехме върху потребителите на социалните мрежи, където нашите създатели развиват своите кариери.

Така например, научихме, че употребата на интернет не е задължително да води до описваните в по-старата литература ефекти на агресия, афективен дисбаланс, дистрес и обща завишена депресивност (Orben & Przybylski, 2019). В това изследване видяхме как влизането в Инстаграм може да подсилва позитивния ефект.

В други проучвания пък открихме как пренасянето в онлайн среда може да има позитивен ефект върху емпатията и самоувереността в истинския живот през преживявания от различен характер в интернет среда (Taylor, 2015). В това изследване видяхме как съпричастността към история в интернет може да ни освободи от дистрес и да намали нивата ни на агресия.

За да можем все пак да разберем част от модела зад благополучието на създателите на съдържание в интернет, се обърнахме към факта, че за тях създаването на съдържание и общуването с последователи е смесица от работа на свободна практика и хоби. В изследването на Буджач и сътрудници открихме, че заниманията с хоби помагат на чувството ни за свързаност, за собствено значение, за автономия (Wujacz, et al., 2014).

От друга страна, сложната структура на работата на свободна практика и факта, че работиш за себе си, но същност отново трябва да имаш клиенти, сам определяш цените на услугите си, но на пазара има много други като теб, поставят създателите на съдържание в интернет в една система от дистрес, несигурност, висока конкуренция и откъснатост от останалите (Van der Zwan, et al., 2020).

За да разберем още повече за света на незрящите се обърнахме към доклади на Световната здравна организация (World Health Organisation, 2020). В цитираното изследване има огромен фокус върху хората в ранна зряла възраст с нарушено зрение или без зрение и за ролята на затруднената финансова ситуация, завишаващото се чувство за неравенство и депресивност при хората в тази група, които са повод за още повече изследване и работа с нея и особено с чувството ѝ за интегритет и благополучие.

За да фокусираме още по-добре вниманието си върху общата картина на благополучието за всички хора в ранна зряла възраст, се обърнахме към класическо изследване на Винефелд (Winefield & Harvey, 1996). В него се изследват още по-обстойно процесите, които настъпват в началото на съзряването.

Задачи, цели и изпълнение

В настоящото изследване си поставихме следните задачи:

Задача 1:

Да изследваме нивата на субективно благополучие при професионални актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори, създатели на видео и графично съдържание, рандомизирана извадка и рандомизирана извадка от незрящи и слабовиждащи хора в ранна зряла възраст.

Тази задача е изпълнена. На случаен принцип бяха избрани по 12 представители от всяка една група. Нивата на тяхното благополучие бяха измерени с два инструмента на Ед Дайнър.

Задача 2:

Анализ на качествените отговори за съдържанието на конструкта благополучие.

Тази задача е изпълнена. Качествените отговори, получени при отговора на двата отворени айтъма, бяха анализирани статистически. Задачата беше надградена с опит, където има достатъчно данни, свободните отговори на респондентите да се свържат с конструкти на благополучието по Каролин Риф (Ryff, 2014), (Ryff et al, 2001).

Задача 3:

Изследване на благополучието при хора в ранна зряла възраст в професионални направления със силно социално влияние – актьори и създатели на видео и графично съдържание.

Анализ на специфичните нива и начин на обяснение на благополучието при шестте изследвани групи.

Тази задача е изпълнена. Бяха подбрани действащи професионални актьори от българската телевизия, кино и театър с активни кариери. Бяха подбрани и създатели на съдържание в интернет, които са активни, имат голяма и нарастваща последователска маса. Техните нива на благополучие бяха изследвани с два теста на Ед Дайнър.

Целите на това изследване бяха:

Цел 1:

Да се изследва развитието на психичното благополучие в прехода към зрелостта

Цел 2:

Изследването има за цел да изследва нивата на субективно благополучие при хора в ранна зряла възраст.

Тази цел е осъществена. Изследвани са нивата на благополучие при 72 човека в ранна зряла възраст. Изследването има количествена и качествена част. В количествената част се мери благополучие за последните четири седмици, така и за последните шест месеца. В качествената част респондентите сами манифестират своите идеи за строежа на благополучието в общочовешки план и за тяхната специфична група.

Цел 3:

Изследването има за цел да изследва съдържанието на сложния конструкт благополучие при хора в ранна зряла възраст.

Откриваме, че най-високи нива на благополучие имат студентите по актьорско майсторство, следвани от рандамизираната извадка от хора в ранна зряла възраст, актьорите, актьорите с нарушено зрение, създателите на съдържание в интернет и рандамизираната извадка от хора с нарушено зрение.

Тази цел е изпълнена. Чрез два отворени айтъма, в които респондентите самостоятелно манифестират своето разбиране за състава на благополучието. Получените резултати са изложени и в тях откриваме характерни български описания на благополучието, нехарактерни за описателните модели на Дайнър и на Райф – основни за настоящия труд.

Цел 4:

Изследването има за цел да установи характера на субективното благополучие при незрящи и слабо виждащи хора в ранна зряла възраст.

Тази цел е изпълнена. Извадката от актьори с нарушено зрение и извадката от хора с нарушено зрение в ранна зряла възраст имат различни модели на благополучие при затворените айтъми по Дайнър (Diener, 2009). При извадката от хора с нарушено зрение в ранна зряла възраст 91,7 % от изследваните лица са с ниски нива на благополучие и 8,3 % са със средни нива на благополучие. При извадката от актьори с нарушено зрение в средните нива са 83,3 % от изследваните лица като има и такива с най-високи резултати.

Качествените модели за обяснение също са съдържателно различни, както и различни по рангуване на основни концепти щастие и автономия.

Цел 5:

Изследването трябва да изследва важни за обществото групи хора в ранна зряла възраст.

Тази цел е изпълнена. Създателите на съдържание в интернет са една от групите с най-влиятелните медийни явления за децата и хората в ранна зряла възраст. Актьорите са известни личности и личният им пример и послания могат да повлияят на изборите и благополучието на големи групи от обществото. Незрящите хора са група от обществото, изправена пред огромни неравенства и дискриминация. Студентите са млади хора, а младите хора са една от най-зле овластените и непредставени групи от обществото в световен план.

Припомняме, че и четирите издигнати хипотези се потвърдиха еднозначно. След прилагане на статистически метод – непараметричен статистически тест на Ман-Уитни, статистически валидните разлики между групите изследвани лица са налични.

Въпроси и бъдещо развитие

Един от най-големите въпроси, които поставя настоящият труд, е, дали свободните описания на благополучието се променят от факта, че изследваните лица в единия случай говорят в по-общочовешки план, а в другия – за собствената си група, или от съдържанието на затворените айтъми. Този въпрос трябва да се изследва в бъдеще с по-големи групи и с няколко качествени и количествени подхода.

На пръв поглед извадките са малки и непредставителни, но истината е, че в България няма много голям брой актьори с нарушено зрение или създатели на съдържание в интернет, които да отговарят на поставените изисквания.

Що се отнася до извадката от младежи с нарушено зрение, там със сигурност се налага и е възможна много по-голяма извадка, защото резултатите на тази група са екстремално ниски.

Друг основен въпрос е как ниското ниво на благополучие, наблюдавано при създателите на съдържание за интернет, се отразява върху самото съдържание, което те създават.

Като важни изводи за практиката можем да изведем нуждата от работа върху концептуализирането на български език на благополучието, отразявайки съвременните езикови особености на хората в ранна зряла възраст. Втори съвет за практиката е, че хората описват благополучието по различен начин след въздействие или смяна на фокуса от една към друга група. Създателите на съдържание в интернет са хора с ниски нива на

благополучие, с голяма социална важност и могат да се търсят терапевтични методи за повишаване на чувството им за благополучие.

Особено важна черта на всяко бъдещо подобно изследване ще е използването на статистически методи. Понеже, както вече подчертахме, нуждата от по-големи извадки е огромна, следва да добавим, че по-големия брой изследвани лица ще направи по-лесна и статистическата ни работа.

В евентуално бъдещо изследване е уместно да се обърне внимание на проблема с автономията и независимостта. Видно от отговорите на двата отворени айтъма е, че двете групи хора с нарушено зрение обръщат особено внимание на концептът автономия. В отворените си отговори те го наричат свобода, независимост, автономност, автономия, но от допълнителните разяснения, а и от анализа на литературата можем да заключим, че автономията се явява особено чувствителна тема за хората с нарушено зрение. Логична стъпка би било при изследване на благополучието на хора в ранна зряла възраст с други увреждания да се провери дали и при тях автономията е конструктор от подобна важност.

Изводи

Данните за субективното благополучие на изследваните групи са откъслечни. Това се отнася както за актьорите, студентите по актьорско майсторство, актьорите с нарушено зрение, създателите на графично съдържание в интернет, така и за извадката от хора в ранна зряла възраст с увредено зрение. Единствените систематични данни, които успяхме да открием, са за група 5 – хора в ранна зряла възраст.

Данните за психичното благополучие също са откъслечни. Това се отнася както за актьорите, студентите по актьорско майсторство, актьорите с нарушено зрение, създателите на графично съдържание в интернет, така и за извадката от хора в ранна зряла възраст с увредено зрение. Единствените систематични данни, които успяхме да открием, са за група 5 – хора в ранна зряла възраст.

Заниманията с хоби или изкуство могат да бъдат подкрепящи фактори за по-високи нива на благополучие, но професиите, свързани с тях, като актьорско майсторство и професионално създаване на съдържание в интернет, са предпоставки за значително по-ниски нива на благополучие.

Актьорите с нарушено зрение имат статистически значими различия с нивата на благополучие при извадката от хора с нарушено зрение в ранна зряла възраст. Изхождайки от анализа на научната литература, това се дължи на факта, че актьорското майсторство, както и различните съпътстващи форми на образование и активност, са в основата на по-високите нива на благополучие.

Статистическият модел на Ман-Уитни се оказва най-подходящият статистически непараметричен тест за измерване на точните разлики между нивата на благополучие в настоящите групи.

Влиянието на интернет общуването върху нивата на благополучието на създателите на съдържание и потребителите на съдържание е лесно забележимо при литературен анализ. Проблеми се появяват при опитите да обвържем онлайн агресията с чувството на занижено благополучие. Съществуват множество изследвания, които доказват, че агресивното и

екстремистко съдържание занижава чувството на благополучие. Изследвания от последните години предимно на фенфикшън съдържание в интернет посочват, че асоциирането с агресивни и брутални герои и сюжети служи за откъсване от настоящи проблеми, приема формата на най-доброто, което човек може да направи за момента, или е единствено форма за търсене на известност и принадлежност.

Свободните описания на конструктите на благополучието на български език генерират конструктивни, обяснителни модели, нехарактерни за чуждоезичната литература.

Свободните описания на конструктите на благополучието се повлияват от съдържанието на затворените айтъми, използвани за тестирането му.

Свободните описания на конструктите на благополучието се различават при описание на благополучие в по-широк смисъл от описанията на благополучието на характерната група. Например, професионалните актьори описват благополучието за тяхната група като различно по структура и съдържание от благополучието в общочовешки смисъл. Това се отнася за почти всички изследвани лица от всички групи.

Приноси

Настоящото изследване на теми извън обхвата на масовите психологически изследвания се характеризира с разнообразие в приносите, вариращи от научно-емпирични с цел създаване на ново учебно съдържание до форми на неформално образование и обучения по развитие на личния потенциал.

Разработен е детайлен обзор на най-новите изследвания, свързани с благополучието при хора в ранна зряла възраст, творци, незрящи и създатели на съдържание за интернет.

Научно са концептуализирани и изследвани съвременни и класически модели на психично благополучие в ранна зряла възраст.

Изследвани са силно фрагментирани и редки изследвания за благополучието на актьори, незрящи в ранна зряла възраст и семействата им.

Обособени и анализирани са емпирични данни от изследване, проведено в периода от 01.06.2018 г. – 03.2020 г. върху 72 изследвани лица в ранна зряла възраст, разделени в шест извадки – хора в ранна зряла възраст, незрящи и слабо виждащи в ранна зряла възраст, актьори, студенти по актьорско майсторство, незрящи актьори и създатели на съдържание в интернет.

Преведен и разширен е класически тест за благополучие на Ед Дайнър „Скала за разцвет” и „Скала за благополучие”, като са допълнени с два отворени въпроса.

На емпирично ниво са изследвани характерни модели на благополучие и модели за обяснение на благополучието в ранна зряла възраст, променяни от заниманията на участниците.

Наблюдаван е изключително голям контраст в нивата на психично благополучие при извадката от незрящи хора в ранна зряла възраст и извадката от незрящи актьори.

Направен е анализ на промените, настъпващи в обяснението на благополучие, когато изследваните лица описват общочовешкото благополучие и благополучието на собствената си група.

Резултатите от изследването са първите, изследващи благополучието на тези специфични групи, както и на мястото на щастието и автономията в концепциите за благополучие при хора с увреждания и без увреждания. Получените автентични обяснения на български език за концептуализацията на благополучието могат да бъдат използвани в бъдещи изследвания с по-голям акцент върху психолингвистиката. Изследванията за благополучието при незрящите, както и анализа на литературата за тях могат да бъдат използвани при създаване на достъпни и овластяващи методи на обучение или работна среда.

Получените резултати полагат основата за разбирането на благополучието при професионални актьори и създатели на интернет съдържание. Предвид важността и влиянието, които тези професии оказват върху децата и младежите, бъдещи изследвания могат да стъпят на фактите, открити в настоящия труд.

Проведеното изследване ми дава възможност в бъдеще да прилагам изградения метод - тестовете на Дайнър в комбинация с два отворени въпроса за много по-обемни изследвания на благополучието в тези и други професии, групи от интереси или хора с увреждания.

Публикации

Манолов, Д. Иновативни идеи за повишаване на благополучието при хора с трайни увреждания или инвалидност. Перспективи при създаване на иновативна образователна среда. Сборник с научни доклади (с. 171-177). Пловдив, България: Унив. изд. „Паисий Хилендарски”. ISBN 978-619-202-297-6. 2017.

Манолов, Д. Благополучие и креативност в развитието на личността. Сборник доклади от Шести студентски научен форум (с. 43-48). Пловдив, България: Унив. изд. „Паисий Хилендарски”. ISBN 978-619-202-269-3. 2017.

Манолов, Д. Методи за изследване на благополучието в ранна зряла възраст. Сборник доклади от Седми студентски научен форум. 2018.

Манолов, Д. Качествени промени в разбиранията за благополучие при актьори и влогъри. Социално-педагогически аспекти на иновациите в образователната среда. Сборник с научни доклади. Пловдив, България: Унив. изд. „Паисий Хилендарски”. ISBN 978-619-202-389-8. 2018.