

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

Станислав Райчев Александров

Изследване на преживяването за благополучие в ранна зрялост

Автореферат

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

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

Научен ръководител: доц. д-р Ирена Левкова

Пловдив, 2024

Дисертационният труд обхваща общо 239 страници, от които 172 страници са основен текст. Библиографията включва 28 страници, съдържащи 337 библиографски позиции – 6 на кирилица, 327 на латиница и 4 уебстраници. Приложенията заемат останалите 38 страници. В основния текст са включени 7 фигури, 6 графики и 52 таблици. Структурата на труда включва увод, три глави, списък с използваната литература и приложения. Първа глава представлява теоретичен обзор и концептуална рамка, анализирайки изследваните конструкти и техните философски и религиозни основи. Втора глава обхваща дизайн на емпиричното изследване, включително методите, инструментите и процедурите на изследването. Трета глава се фокусира върху анализа и интерпретацията на резултатите от изследването.

Докторантурата е проведена в Педагогически факултет на Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, катедра „Психология“.

Дисертационният труд беше представен и одобрен за защита от научно звено на катедра „Психология“ на Педагогическия факултет към Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ на 16.10.2024 г. Защитата на дисертационния труд ще се състои на открито заседание, което ще се проведе на 18.02.2025 г. от 11:00 часа в заседателната зала на Нова сграда на ПУ „Паисий Хилендарски“ в състава на научно жури: проф. д-р Кирилка Симеонова Тагарева, доц. д.п.с.н. Манол Николов Манолов, проф. д-р Велислава Атанасова Чавдарова, доц. д.п.с.н. Стоил Любенов Мавродиев, доц. д-р Дончо Стоянов Донев. Материалите за защита са достъпни в библиотеката на университета.

Увод

Подобряването на благополучието изисква не само материално облекчение, но и личностно развитие, усъвършенстване, изграждане на значими социални връзки и ангажираност към цели, които трансцендират индивидуалния интерес. Това налага мултидисциплинарен подход, който интегрира личните стремежи за самоусъвършенстване с обществените усилия за създаване на подкрепяща среда. Поради тази причина настоящата дисертационна работа се фокусира върху влиянието на различните аспекти на човешкия опит – очакванията за бъдещето, преживяването в настоящия момент и рефлексията върху миналото – върху благополучието.

Очакванията за бъдещето, включващи оптимизъм и надежда, са от критично значение за благополучието, постиженията и позитивните емоции, и играят решаваща роля в личностното и професионално развитие. Надеждата и оптимизмът са основата, върху която се изграждат личностно значими цели и се откриват множество алтернативни пътища за тяхното постигане, които едновременно укрепват мотивацията и зареждат индивида с воля за действие. Така бъдещите очаквания стават двигател за личностно и професионално развитие, което води до повишаване на общото благополучие и неговите отделни аспекти в зависимост от изследвания модел.

Следващият аспект, който благоприятства здравословното психологическо функциониране и на който е насочен фокусът на настоящия дисертационен труд, е съзнателното преживяване на настоящия момент. Майндфулнес или осъзнатото преживяване на настоящия момент по неосъдителен начин е фундаментално за поддържането на психичното здраве, устойчивостта и управлението на стреса. Този подход позволява автентично изживяване на момента, без да бъде засенчено от преокупации с бъдещето или миналото.

На последно място, разглеждаме рефлексията върху скорошните емоционални преживявания или събития от близкото бъдеще. Преживяването на позитивни емоции може значително да повлияе на емоционалното състояние на индивида за продължителен период след самото събитие. Примери за такива преживявания са изпитването на благодарност и прошка, чието позитивно влияние продължава месеци след участието в съответните интервенции. От друга страна, оценяването и преразглеждането на емоционални преживявания също предоставя възможност за развитие на по-позитивно отношение към слу-

чилото се, което от своя страна може да доведе до усещане за повече позитивни емоции в настоящия момент.

Настоящият дисертационен труд се фокусира върху изследването на благополучието и неговите най-значими прогностични измерения. Има богат набор от емпирични изследвания и теоретични концепции, показващи значителното влияние на гореспоменатите аспекти на преживяванията върху щастието или нещастieto на индивидите. Основната цел на емпиричното изследване е да се определи кой аспект има най-силно влияние върху благополучието и дали това влияние се различава между отделните възрастови групи.

Основният изследователски въпрос в дисертационния труд е: Как се променят предикторите на процъфтяването, като надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живота, в зависимост от възрастта, и как те влияят на компонентите на процъфтяването като положителни емоции, ангажираност, взаимоотношения, смисъл и постижения?

Целта на настоящото емпирично изследване в дисертационния труд е да се идентифицират нивата на изследваните конструкти: процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот при изследваните лица, както и да се установят потенциалните взаимозависимости между тях.

Задачите на изследването са:

1. Да се установи общото ниво на процъфтяване при изследваните лица и да се анализират нивата на формиращите го компоненти, включително позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения.
2. Да се определят нивата на надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот при изследваните лица и да се анализират конфигурациите на формиращите ги компоненти.
3. Да се сравнят нивата на процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот между изследваните групи – студенти и възрастни.
4. Да се извърши корелационен анализ между заложените конструкти (процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот), за да се установи наличието на взаимовръзки между тези променливи.

5. Да се проведе регресионен анализ, за да се провери влиянието на надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот върху процъфтяването и неговите елементи при изследваните лица.

Обект на емпиричното изследване са респонденти, разделени в две възрастови групи:

Първата група включва участници в ранна зряла възраст, между 18 и 30 години.

Втората група се състои от по-възрастни респонденти, на възраст от 30 до 60 години.

Предмет на настоящето изследване е анализ на връзките между избраните променливи и техните компоненти, както и сравняване на резултатите от тези променливи между двете групи изследвани лица.

Хипотезите в изследването целят да идентифицират и анализират статистически значимите разлики и корелации между ключовите психологически конструкти като процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот.

Структура и съдържание на дисертационния труд:

Дисертационният труд е структуриран в следните основни части: увод, три глави и заключение. В раздел „Приложения“ са включени използваните въпросници и таблици от статистическите анализи.

Първа глава: Теоретичен обзор и концептуална рамка. Тази глава представя теоретичната основа, анализирайки основните теории и концепции свързани с процъфтяването, надеждата, когнитивно-афективния майндфулнес и качеството на живот.

Втора глава: Дизайн на научното изследване. Описва използваната методология и конкретните етапи на провеждане на изследването. Представяне на подходите и техниките за събиране на данни, както и критериите за избор на участници.

Трета глава: Резултати и анализ на получените данни. Представя и анализира събраните данни, фокусирайки се върху взаимовръзките между процъфтяването, надеждата, когнитивно-афективния майндфулнес и качеството на живот. Резултатите се анализират в контекста на поставените хипотези и изследователски въпроси.

ПЪРВА ГЛАВА.

Теоретичен обзор и концептуална рамка

1.1. Исторически преглед на благополучието

Темата за щастието винаги е била в центъра на вниманието на философите и теолозите, чиито разсъждения полагат основите на съвременните изследвания в областта на благополучието. Важно е да се отбележат философските и религиозни корени на концепцията за щастието, които варират от постигането на щастието чрез удоволствия до разглеждането му като резултат от живот, посветен на добродетели и висши цели. Общото между тези тълкувания е убеждението, че щастието е фундаментален стремеж в човешкия живот.

1.1.1. Философски и религиозни перспективи за благополучието

Историята на изследването на щастието е засегната от древногръцките философи, сред които Аристотел заема ключова позиция с концепциите си за „евдемония“ (добродетелен живот) и „добродетел“. Около 2400 години назад той формулира виждането за щастието като крайна цел на човешкото съществуване, изтъквайки значението на живот, изпълнен с добродетели, чест и активност. В „Никомахова етика“ Аристотел определя щастието като самоцелно, а не като средство за достигане на друга цел, и подчертава, че добродетелите се преследват не само за постигане на щастие, но и като самоцел. Тази перспектива представя щастието като върховно благо, което комбинира активен живот с интелектуално развитие – ключова характеристика на човека.

Хедонистичната перспектива, която контрастира на евдемоничния подход, акцентира върху преследването на удоволствието като основен път към щастието. Епикур, водещ представител на хедонизма, изтъква удоволствието като върховна цел, стремеж към атараксия (психологическо спокойствие), разграничаване на естествените от изкуствените желания и значението на приятелството. Той подчертава умереността и самоконтрола, разграничаващи кинетичното удоволствие, свързано с дейности, от катастематичното – дълбокото удовлетворение, произтичащо от спокойния ум. Хедонистичният подход е фундаментален за съвременните концепции за субективното благополучие, акцентирайки на значението на позитивните емоции и житейската удовлетвореност.

Даоистските учения, представени от Джуандзъ, заемат централно място в източната философия за щастие и хармония. Тези учения акцентират на следването на естествения порядък на Вселената и живот в съзвучие с природата. Джуандзъ подчертава значението на следването на Дао (Пътят), където истинското щастие се постига чрез приемането на света такъв, какъвто е. Той обосновава, че освобождаването от материалните желания и страсти и приемането на живота с лекота и хумор са ключ към дълбоко вътрешно щастие. Конфуций също подчертава значението на етичните принципи и самореализацията за достигане до истинско благополучие.

Християнството и юдеизмът предлагат различни перспективи за достигане до духовно щастие, което е тясно свързано с връзката с Бога и спазването на Неговите закони. В юдеизма, особено в Стария Завет, щастие често се асоциира с послушанието към Закона и прозрението, които водят до духовно удовлетворение и благоденствие.

В християнството, особено в Новия Завет, щастие е представено като блаженство, достижимо чрез прилагане на духовни принципи и добродетели, които често са свързани с трудности и изпитания. В тази религия се поставя силен акцент на идеята, че истинското щастие не може да бъде постигнато в земния живот.

Различията във възприятията на щастие между двете религии се проявяват и в техните отношения към страданието и жизненото удовлетворение. Християнството признава стойността на страданието като средство за духовен растеж, което се отразява в ученията за блаженствата, където изпитанията се възприемат като възможност за укрепване на вярата.

1.2. Благополучие в психологията

1.2.1. Благополучие в хуманистичната психология

Хуманистичната психология често се възприема като предшественик на позитивната психология, споделяйки общия фокус върху изследването на позитивните аспекти на човешкото преживяване. Въпреки че някои критици смятат това за недостатък (Макдоналд и О'Калаган, 2008; Тейлър, 2001), е важно да се отбележи, че позитивната психология също черпи вдъхновение от когнитивната психология и други научни дисциплини (Downey & Henderson, 2021).

Ейбрахам Маслоу, един от ранните хуманистични психолози пръв въвеждането на термина „позитивна психология“ в своята книга „Мотивация и личност“ (1954), предлагайки нов подход за разбиране на човешката природа. Карл Роджърс също допринася значително с иде-

ите си за развитие на човешкия потенциал и насърчаване на самоактуализацията, което откроява вниманието към позитивните аспекти на човешкото съществуване (Роджърс, 1961).

Идеите на Маслоу и Роджърс имат голямо влияние върху позитивната психология, което се потвърждава от по-късните изследвания, продължаващи да разглеждат и развиват тези теми. Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи (2000) са сред тези, които продължават да изучават потенциала и благополучието във връзка с психологическите теории и практики.

Освен това, значението на хуманистичната психология за развитието на психотерапевтичните методи и образователните практики не може да бъде подценено, тъй като и двете области акцентират на личностното развитие и насърчаването на позитивни качества, което е централно за позитивната психология (Waterman, 2013).

Значимостта на хуманистичната психология в контекста на съвременната позитивна психология продължава да бъде призната, като се подчертава важноста на фундаменталните хуманистични принципи за развитието на теории и методи, които подпомагат разбирането и насърчаването на човешкото благополучие (Friedman, 2008; Linley & Joseph, 2004; McDonald & O'Callaghan, 2008).

1.2.2. Теоретичен конструкт „Благополучие“

1.2.3. Определение и теории за благополучието

Carol Ryff подчертава, че психичното благополучие включва активното ангажиране с екзистенциалните предизвикателства на живота, определяйки го чрез шест измерения: цел в живота, автономност, личностно израстване, овладяване на средата, позитивни отношения и самоприемане (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Corey Keyes разширява тази концепция, въвеждайки понятието за социално благополучие, което се фокусира върху оценката на човешкото състояние и функциониране в обществото. Той разделя социалното благополучие на пет измерения: социална интеграция, социално приемане, социални приноси, социално актуализиране и социална кохерентност (Keyes, 1998).

Ед Динър в своята теория за субективното благополучие изследва живота на хората чрез ефективни и когнитивни методи, подчертавайки значението на субективното преживяване (Diener, 2000).

Мартин Селигман предлага теория за процъфтяването, която обхваща пет основни елемента: позитивни емоции, ангажираност, смисъл, отноше-

ния и постижения. Този модел представя интегративен подход към благополучието, комбинирайки хедонистични и евдемонични аспекти.

1.2.4. Модел на процъфтяване – Мартин Селигман

Моделът на процъфтяване, разработен от Мартин Селигман, представлява значима теоретична рамка в полето на позитивната психология, която интегрира евдемонични и хедонистични елементи за оценка на благополучието.

Позитивни емоции: Този компонент отразява стремежа към удоволствия, характерен за хедонистичния подход. Поддържането на позитивни емоции изисква саморегулиране и умения за контрол над импулсите, предпазващи от прекомерни или деструктивни желаниа (Fredrickson & Branigan, 2001; Tugade, Shiota, & Kirby, 2016).

Ангажираност: Включва преживяване на „поток“, където индивидът е напълно погълнат от дейности, които отговарят на неговите способности и силни страни, водещи до чувство на самоосъществяване и самоефективност (Csikszentmihalyi, 1990).

Смисъл: Осмислянето на собственото съществуване чрез посвещаване на живота към цел, по-голяма от самия индивид. Това може да включва ангажираност в религиозни, обществени или семейни начинания, признати като основни източници на смисъл (Steger et al., 2013).

Позитивни отношения: Важността на връзките и взаимоотношенията с други хора е централна за благополучието. Качествените социални взаимоотношения подкрепят емоционалното здраве и са ключов фактор за дълготрайно щастие (Reis et al., 2000).

Постигания: Постиганията или успехите са важни за усещането за компетентност и самоувереност. Те не винаги водят директно до позитивни емоции, но са съществена част от усещането за самодостатъчност и личностно удовлетворение (Seligman, 2011).

Селигман подчертава, че за постигането на истинско благополучие е необходима балансирана комбинация от всички тези елементи. Теорията за процъфтяване насърчава разбирането, че пълноценното човешко функциониране изисква както личностно развитие и постигане на смисъл, така и преживяването на позитивни емоции и изграждането на здравословни междуличностни взаимоотношения.

1.2.5. Субективно благополучие – Ед Динър

Субективното благополучие, дефинирано от Ед Динър, представлява когнитивна и емоционална оценка на човека за неговия живот

като цяло. Тези оценки се базират на емоционалната реакция на индивида към житейските събития и когнитивната преценка за неговата удовлетвореност, което подчертава важноста на преживяването на повече позитивни отколкото негативни емоции, както и акцента върху нивата на удовлетвореност от живота. Изследвания на Oishi, Diener и Lucas (2007) посочват, че субективното благополучие зависи от характеристики като екстраверсия, невротизъм, а също така от когнитивни нагласи като надежда и оптимизъм. Стабилността на субективното благополучие корелира както с генетични, така и с екологични фактори. Има доказателства за връзката между субективното благополучие и доходите, както на индивидуално, така и на национално ниво (Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener, 1993; Johnson & Krueger, 2006). Възрастта също влияе на субективното благополучие, като различните възрастови групи изпитват различни нива на удовлетвореност и позитивни емоции (Diener & Suh, 1998).

1.2.6. Психично благополучие – Карол Риф

Концепцията на Карол Риф за психично благополучие включва шест основни аспекта, които описват оптималното функциониране и личностно развитие на индивида. Този модел изследва как дълбокото чувство за смисъл и ценност на живота се различава от повърхностното удовлетворение (Gilovich & Ross, 2016). Елементите на модела са: автономност, цел в живота, личностно израстване, овладяване на средата, позитивни отношения, себеприемане. Изследванията показват, че психичното благополучие е свързано с подобро здравословно състояние, личностна устойчивост и положителни социални взаимодействия, което подчертава значението на евдемонията за индивидуалното и общественото благоденствие (Ryff, 2014; Delle Fave & Negri, 2021).

1.2.7. Благополучие в ранна зряла възраст

Ранната зряла възраст е критичен период в развитието, когато младите възрастни се сблъскват със значими житейски решения, свързани с образование, кариера и семейство. Вместо да бъде възприеман като време на егоцентризъм или пасивност, както предполагат някои теории (Cote, 2000; Twenge, 2006; Smith, 2011), този етап трябва да се разглежда като важен момент, който може да определи бъдещето. Благополучието през този период включва емоционални, психологически и социални аспекти, които са от решаващо значение за личностното процъфтяване (Keyes, 2002; Diener et al., 2010). Харак-

терно за успешно адаптираните млади хора е усещането за щастие, смисъл и оптимизъм, успешната социална адаптация и справянето с предизвикателствата на околната среда. Благополучието включва не само повече позитивни емоции и удовлетвореност, но и отчита значими обективни мерки, които влияят на развитието на личността.

1.2.8. Психосоциална теория – Ерик Ериксън

Ерик Ериксън определя ранната зрялост като критичен период в развитието на личността, когато индивидът е изправен пред конфликта между интимност и изолация. Този етап е особено важен за формирането на дълготрайни интимни взаимоотношения и създаването на семейство. Успехът в решаването на този конфликт зависи от успешното разрешаване на предишния етап — идентичност срещу объркване на ролите. Здраво утвърдената идентичност улеснява успешното преминаване през ранната зрялост и подготвя индивида за следващите етапи на живота, които включват генеративност и отглеждане на следващото поколение (Erikson, 1964).

1.2.9. Развитие на кариерата

Развитието на кариерата е критичен аспект от живота на младите възрастни, които трябва да изберат професионален път, съобразен с техните лични цели и стремежи. Този избор често представлява предизвикателство поради ограничения социален опит и несигурността относно подходящата професия за дългосрочно удовлетворение. Много млади хора променят или дори не завършват своите университетски специалности поради тези колебания. Влизането в нова работна среда изисква от младите хора не само да научат как ефективно да изпълняват задачите си, но и да навигират успешно в междуличностните отношения и корпоративните структури. Подкрепата от ментори и разбирането от страна на ръководството са от съществено значение за тяхното емоционално благополучие, чувство за компетентност и самоидентификация.

1.2.10. Взаимоотношения

Формирането на интимни взаимоотношения е ключово за благополучието на младите възрастни. Успешното установяване на такива отношения зависи от добре развитата идентичност и способността за поддържане на емоционална връзка. Сходството между партньорите по отношение на личностните черти, ценностите, социалния статус и интелигентността увеличава вероятността за дълготрайни взаимоотноше-

ния. Показателите на топлота, уважение и други позитивни чувства са сред факторите, които подобряват качеството на интимните взаимоотношения. Въпреки това, решението да останеш необвързан не винаги е индикация за неспособност да се създават близки връзки. Семейните отношения и възприеманата социална подкрепа също играят важна роля за общото благосъстояние. Качеството на брачните връзки, например, е от съществено значение за психичното здраве на индивида.

1.3. Връзка между благополучието и други психологически конструкции

1.3.1. Надежда. Концептуална рамка

Теорията за надежда, създадена от Чарлз Снайдер през 1989 г., определя надеждата като способността на индивида да намира пътища към желаните цели и да се самомотивира за следването им. Според Снайдер, надеждата се състои от два основни компонента: пътищата и агентността. Пътищата (стратегийно мислене) са вярата, че човек може да намери начини да постигне своите цели. Този компонент включва способността за планиране и гъвкавост в мисленето, както и способността да се идентифицират и използват наличните ресурси. Агентността (мотивационно мислене) се отнася до мотивационната енергия и личната увереност, че човек може да изпълни плановете си. Това е това, което поддържа индивида мотивиран да действа въпреки предизвикателствата и трудностите.

Психологически ползи от надеждата:

Подобрено психическо здраве: Надеждата е свързана с намаление на симптомите на депресия и тревожност, тъй като предоставя усещане за контрол и предприемчивост при преодоляване на жизнените трудности.

Повишена устойчивост: Индивиди с висока надежда обикновено имат по-добри стратегии за справяне със стреса, което води до по-добра адаптация при променливи обстоятелства.

Академични и професионални успехи: Надеждата корелира с по-добри академични постижения и работна производителност, тъй като насърчава настойчивост и усърдие при постигане на цели.

Теорията за надежда може да се използва за разработване на психологически интервенции, които целят увеличаване на копинг стратегиите и общата жизнена устойчивост. Тези интервенции могат да бъдат особено полезни в образователната и клиничната сфера, където укрепването на надеждата може да допринесе за по-добри личностни и социални резултати.

1.3.2. Благополучие и майндфулнес

Майндфулнес, разбран като осъзнато присъствие в настоящия момент, заема централно място в позитивната психология и е тясно свързано с увеличаването на личното благополучие. Тази практика подчертава значението на намерението, вниманието и отношението при фокусирането на ума върху текущите преживявания, без предразсъдъци и автоматични емоционални реакции.

Основни аспекти на майндфулнес: Намерение (осъзнаване на целите зад нашите действия и мотивациите, които ни движат); Внимание (способността да поддържаме фокус върху настоящия момент и да управляваме вниманието си ефективно); Отношение (подходът, с който приемаме преживяванията, открит и без предубеждения).

Майндфулнес помага за намаляване на симптомите на депресия, увеличавайки способността за справяне с емоционални трудности. Практикуващите майндфулнес развиват по-голяма устойчивост срещу стрес и предизвикателства, което допринася за тяхното общо благополучие.

1.3.3. Благополучие и качество на живот

Качеството на живот е фундаментална концепция в психологията и медицината, обхващащ широк спектър от фактори, включително физическо здраве, психическо благополучие, лични убеждения и социални взаимодействия. Понятието често се измерва чрез инструменти като SF-36, SF-12, SF-8 и PedsQL™ 4.0, които анализират както обективни, така и субективни аспекти на живота на индивида.

Прилагането на скалата SF-8 дава възможност за оценка на физическото и психическото здраве, предоставяйки надеждни данни за благополучието на изследваните.

Корелации и предиктори на качеството на живот: Изследвания показват взаимодействия между оптимизма, духовното благополучие и качеството на живот, подчертавайки как позитивните психологически атрибути могат да подобрят възприемането на индивидуалното здраве и общото благоденствие.

Механизми на действие: Съществуват теоретични основания да се предполага, че позитивните емоции играят ключова роля в подобряването на качеството на живот чрез своята способност да разширяват когнитивните способности и да подпомагат психологическата устойчивост и гъвкавост. Тези процеси могат да бъдат изразени чрез теорията за разширяване и изграждане, предложена от Barbara Fredrickson, която обяснява как позитивните емоции водят до увеличение на психологическите ресурси.

1.3.4. Обобщение

Ранната зрялост е период, изпълнен с множество предизвикателства и възможности, който оказва значително влияние на благополучието на индивида. Преходът към зрелост включва кариерно развитие, създаване на семейство, както и адаптация към нови социални, психологически и икономически условия. Стресът и несигурността, които често придружават тези промени, могат да навредят на психологическото благополучие и удовлетвореността от живота, особено ако предходни конфликти не са били успешно разрешени.

Измерването на благополучието в този критичен жизнен етап изисква комплексен подход, включващ аспекти като хедонистично и евдемонично благоденствие, адаптация и развитие на личностни и професионални умения.

Социалната среда играе съществена роля в процеса на адаптация и развитие, като изисква от младите хора да продължат образованието си и да развият нови умения за успешно интегриране в професионалната сфера. Създаването на семейство и възпитанието на деца също са ключови аспекти, които могат да допринесат или да затруднят усещането за удовлетворение и благополучие.

Чрез анализ на надеждата, майндфулнес и качеството на живота, измерени с помощта на различни психологически инструменти, настоящото изследване цели да идентифицира и анализира ключовите фактори, които влияят на благоденствието на младите възрастни.

ВТОРА ГЛАВА.

Дизайн на емпиричното изследване

2.1. Цел на емпиричното изследване

- **Целта** на настоящото изследване е да идентифицира нивата на изследваните конструкти: процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот при участниците. Също така, да се установят потенциалните взаимозависимости между тези конструкти.

2.2. Задачи на емпиричното изследване

- 1) Да се установи общото ниво на процъфтяване при изследваните лица и нивата на формиращите го компоненти, включително позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения.

- 2) Да се установят нивата на надежда (оптимистична нагласа), когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот при изследваните лица, като същевременно се анализират конфигурациите на формиращите ги компоненти.
- 3) Да се сравнят нивата на процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот между изследваните групи – студенти и възрастни.
- 4) Да се извърши корелационен анализ между заложените конструктори (процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот), за да се установи наличието на взаимовръзки между тези променливи.
- 5) Да се извърши регресионен анализ, за да се провери влиянието на надежда, майндфулнес и качество на живот върху процъфтяването и неговите елементи при изследваните лица.

2.3. Обект на емпиричното изследване

Обектът на емпиричното изследване включва респонденти, разделени в две възрастови групи:

- **Група 1:** Основната група е съставена от студенти от Педагогическия факултет на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“. Тази група включва 136 участници, от които 86 (63.2%) са жени и 50 (36.8%) са мъже. Средната възраст на участниците е 20.39 години, със стандартно отклонение от 2.354.
- **Група 2:** Втората група се състои от респонденти на възраст между 30 и 60 години, като целта е да послужи за сравнение на резултатите по изследваните скали. Тази група включва 97 участници, съставени от 86 (88.7%) жени и 11 (11.3%) мъже. Средната възраст на участниците е 41.92 години, със стандартно отклонение от 8.433.

Общо описание на извадката: В изследването участват общо 233 респонденти, от които 172 (73.8%) са жени и 61 (26.2%) са мъже. Средната възраст на участниците е 29.35 години ($SD = 12.073$), с вариации от 18 до 60 години.

2.4. Предмет на емпиричното изследване

Предмет на изследването е анализът на връзките между следните заложенни променливи: процъфтяване, позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл, постижения, надежда в различни области

като социални отношения, академичен успех, романтични връзки, семейни отношения, работно място и свободно време, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот. Освен това, цели и сравняването на резултатите от тези променливи при двете групи изследвани лица.

2.5. Хипотези на емпиричното изследване

Хипотеза 1: Предполага се, че ще се установят статистически значими разлики в нивата на изследваните конструкти (процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот) в зависимост от социо-демографските фактори като пол, възраст, семейно положение и месечен доход.

Хипотеза 2: Допуска се, че ще се установят статистически значими разлики в нивата на процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот между изследваните групи — студенти и възрастни.

Хипотеза 3: Предполага се, че ще се установят положителни корелации между нивото на процъфтяване и нивата на следните променливи: надежда, майндфулнес и качество на живот при изследваните лица.

Хипотеза 4: Допуска се, че всяка от подskalите на процъфтяване (позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения) ще корелира положително с поне една подскала на надежда в значими жизнени сфери при изследваните лица.

Хипотеза 5: Предполага се, че нивата на надежда, майндфулнес и качество на живот ще влияят положително на нивото на процъфтяване и неговите компоненти (позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения) при изследваните лица.

2.6. Процедура на изследването

След определяне на основния изследователски въпрос и преглед на актуалната академична литература, бяха избрани следните инструменти, които най-добре отговарят на изследователските цели и помагат за проверка на хипотезите:

- 1) PERMA профил (Butler & Kern, 2016) (Приложение 1), адаптиран от Маргарита Бакрачева (2020).
- 2) Скала за надежда (оптимистична нагласа) в значими жизнени сфери, Domain Specific Hope Scale (Sympson, 1999) /Приложение 2/, адаптирана от Маргарита Бакрачева (2020).

- 3) Скала за когнитивно-афективен майндфулнес, Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R) (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007) (Приложение 3), адаптирана от Маргарита Бакрачева (2020).
- 4) 8-точкова скала за качество на живот, SF-8TM Health Survey (Приложение 4), адаптирана от Милена Григорова и Димитър Обрешков (2014).

Социодемографските данни бяха събрани чрез специално разработена анкетна карта (Приложение 5). Основният етап на изследването се състоя от септември 2023 до май 2024, като анкетите бяха попълвани онлайн чрез Google Forms. Времето за попълване варираше между 10 и 15 минути. Участниците бяха предварително информирани за целите на изследването и бяха уверени в анонимността и правото си да прекратят участието по всяко време.

След приключване на събирането на данни, всички анкети, които не отговаряха на критериите за възраст, бяха изключени от анализа. Информацията беше обработена и организирана в Microsoft Excel 2024 за улеснение на статистическите анализи в IBM SPSS Statistics 26.

Заклученията бяха формулирани въз основа на вариационен анализ, проверка на вътрешната консистентност, корелационен и регресионен анализ, които позволиха детайлно изучаване на взаимовръзките между процъфтяването, надеждата, майндфулнес и качеството на живот.

2.7. Инструментарий

1) **PERMA профил (Butler & Kern, 2016)**. Този многомерен инструмент измерва пет основни аспекта на благополучието – Позитивни емоции, Ангажираност, Взаимоотношения, Смисъл и Постигания (PERMA), като всяко измерение се оценява с три айтема. Допълнително, профилът включва още осем айтема, които оценяват негативни емоции, самота и здравословно състояние, като общият брой айтеми в английската версия на скалата достига 23. Скалата е показала добра вътрешна консистентност и валидност, което я прави надежден инструмент за измерване на благополучието. В българската адаптация на инструмента, извършена от Маргарита Бакрачева през 2020 година (Приложение 1), скалата включва 22 айтема, разделени по пет основни и няколко допълнителни аспекта на процъфтяването, включващи оценка на самотата и негативните емоции. Айтемите се оценяват чрез ликертова скала от 1 (никога/ужасно/малко) до 5 (винаги/отлично/много), позволяваща подробна анализа на степенята на процъфтяване.

2) **Скала за надежда (оптимистична нагласа) в значими жинени сфери Domain Specific Hope Scale (Simpson, 1999).** Тази скала, която следва концепцията на надеждата, както е представена от Снайдър, разширява неговата оригинална скала Hope Scale, като оценява мотивационното и стратегическо мислене. DSHS включва общо 48 айтема, разпределени по 8 за всяка от следните изследвани жинени сфери: социални взаимоотношения, академичен успех, романтични връзки, семейни отношения, работно място и свободно време. Скалата показва висока вътрешна консистентност с Кронбахов коефициент $\alpha = 0.93$ за общата скала и от $\alpha = 0.86$ до $\alpha = 0.92$ за отделните подскали, както е докладвано в оригиналното изследване на Симпсън (1999).

Българската адаптация на скалата, реализирана от Маргарита Бакрачева през 2020 година (Приложение 2), запазва структурата на оригиналната версия, включваща по 8 айтема за всяка жинена сфера. Тази структура предоставя възможност за задълбочено и специфично изследване на надеждата, като измерва въздействието ѝ в различни контексти, което е от съществено значение за разбирането на взаимовръзките между надеждата и други ключови психологически променливи в дисертационното изследване.

Айтемите в скалата се оценяват чрез ликертова скала от 1 до 5, където 1 означава „напълно несъгласен“ и 5 означава „напълно съгласен“.

3) **Скала за когнитивно-афективен майндфулнес – Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R) (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007).** Тази скала се състои от 12 айтема и е характеризирана с приемлива вътрешна консистентност, като е особено подходяща за изследвания, свързани с взаимовръзките между майндфулнес и други психологически конструкти, например благополучието. В оригиналната си версия CAMS-R има висок коефициент на Кронбах алфа ($\alpha = 0,76$), подчертавайки надеждността на скалата.

Българската адаптация на CAMS-R, извършена от Маргарита Бакрачева през 2020 г. (Приложение 3), включва 10 айтема, след като два от оригиналните айтеми са били премахнати поради тяхната недостатъчна важност за оценка на майндфулнес. Айтемите в скалата се оценяват чрез ликертова скала от 1 до 4, където 1 означава „почти никога“ и 4 означава „почти винаги.“

4) 8-точкова скала за качество на живот – SF-8™ Health Survey

SF-8 Health Survey представлява кратка версия на по-обширния здравен въпросник SF-36 Health Survey, разработен през 1980-те години от RAND Corporation и Medical Outcomes Study (MOS). Тази скала е създадена за бърза и ефективна оценка на здравословното качество на живот и се използва в международен мащаб. Преведена на над 30 езика, SF-8™ е ценен инструмент за мониторинг на общественото здраве и качеството на живот на големи мащаби.

SF-8™ включва 8 айтема, които обхващат основни аспекти на физическото и психическото здраве: общо здравословно състояние, физическа активност, ограничения поради физически или емоционални проблеми, болка, енергия, емоционално благополучие и социална функция. Айтемите са формулирани така, че да отразяват ретроспективното възприятие на респондента за неговото здраве през последните четири седмици, като отговорите се дават по 5-степенна и 6-степенна ликертова скала. По-високите резултати по скалата показват по-добро общо качество на живот.

ТРЕТА ГЛАВА.

Анализ и интерпретация на резултатите от емпиричното изследване

Анализът на резултатите от емпиричното изследване обхваща няколко етапа, включващи представяне на социо-демографски данни, психометрична обработка на инструментите, сравнение на резултатите между групите, както и корелационен и регресионен анализ на взаимовръзките между конструктите.

3.1. Анализ на социо-демографския профил на респондентите. Описателна статистика

За целите на дисертационното изследване беше създавана допълнителна анкетна карта, която беше включена към останалите използвани инструменти. Целта на анкетната карта беше да проучи социо-демографските характеристики на участниците, включващи пол, възраст, семеен статус и месечен доход.

3.2. Анализ на резултатите по Скала за процъфтяване на Бътлър и Керн (Butler & Kern, 2016) – българска адаптация (Бакрачева, 2020)

В тази точка е представена структурата на Скала за процъфтяване, психометрични характеристики (3.2.1.), непараметричен ана-

лиз за отделните групи (3.2.4.) и корелационен анализ за отделните фактори в скалата (3.2.10).

Надеждността на скалата според коефициента на алфа на Кронбах (3.2.2) е $\alpha = 0,870$ за цялата извадка, $0,886$ за Група 1 и $0,843$ за Група 2, което демонстрира отлична вътрешна съгласуваност на скалата за изследване на двете групи. Що се отнася до поисканите, резултатите показват следното: Позитивни емоции: При $N = 233$, $\alpha = 0,762$, за Група 1 – $\alpha = 0,759$, за Група 2 – $\alpha = 0,770$. Ангажираност: При $N = 233$, $\alpha = 0,266$, за Група 1 – $\alpha = 0,466$, за Група 2 – $\alpha = 0,035$. Отношения: При $N = 233$, $\alpha = 0,650$, за Група 1 – $\alpha = 0,661$, за Група 2 – $\alpha = 0,634$. Смисъл: При $N = 233$, $\alpha = 0,766$, за Група 1 – $\alpha = 0,843$, за Група 2 – $\alpha = 0,595$. Постижения: При $N = 233$, $\alpha = 0,747$, за Група 1 – $\alpha = 0,755$, за Група 2 – $\alpha = 0,740$. Негативни емоции: При $N = 233$, $\alpha = 0,657$, за Група 1 – $\alpha = 0,657$, за Група 2 – $\alpha = 0,564$. Здравословно състояние: При $N = 233$, $\alpha = 0,857$, за Група 1 – $\alpha = 0,857$, за Група 2 – $\alpha = 0,767$.

Следващият етап е анализ на приносите на айтемите в скалата, Алфа на Кронбах при премахване на отделните айтеми (3.2.3). Анализът показва, че отстраняването на айтеми не е необходимо, тъй като всички допринасят еднакво за общата надеждност на скалата.

Следващата стъпка (3.2.5) е представен сравнителния анализ между изследваните групи, средни стойности, стандартни отклонения и непараметричен анализ за цялата скала и отделните подскали, както и разпределението на индекса PERMA сред изследваните групи (3.2.9). Накрая е проведен корелационен анализ между отделните фактори в скалата (3.2.10)

3.3. Анализ на резултатите по Скала за изследване на надежда в значими жизнени сфери (Domain Specific Hope Scale /DSHS/) разработена от Симпсън (Simpson, 1999) – българска адаптация (Бакрачева, 2020)

В тази точка е представена структурата на Скала за изследване на надежда, психометрични характеристики (3.3.1.), непараметричен анализ за отделните групи (3.3.4.) и корелационен анализ за отделните фактори в скалата (3.3.10). Надеждността на скалата според коефициента на алфа на Кронбах (3.3.2) е $\alpha = 0,938$ за цялата извадка, $0,930$ за Група 1 и $0,946$ за Група 2, което демонстрира отлична вътрешна съгласуваност на скалата за изследване на двете групи. Що се отнася до отделните подскали, резултатите показват следното: социални отношения ($\alpha = 0,891$ за $n = 233$, $\alpha = 0,896$ за Група 1 и $\alpha = 0,876$ за Група

2), академичен успех ($\alpha = 0,805$ за $n = 233$, $\alpha = 0,782$ за Група 1 и $\alpha = 0,845$ за Група 2), романтични връзки ($\alpha = 0,887$ за $n = 233$, $\alpha = 0,881$ за Група 1 и $\alpha = 0,893$ за Група 2), семейство ($\alpha = 0,867$ за $n = 233$, $\alpha = 0,875$ за Група 1 и $\alpha = 0,853$ за Група 2), работа ($\alpha = 0,815$ за $n = 233$, $\alpha = 0,814$ за Група 1 и $\alpha = 0,827$ за Група 2) и свободно време ($\alpha = 0,850$ за $n = 233$, $\alpha = 0,813$ за Група 1 и $\alpha = 0,865$ за Група 2).

Следващият етап е анализ на приносите на айтемите в скалата, алфа на Кронбах при премахване на отделните айтеми (3.3.3). Резултатите показват, че всички айтеми имат почти един и същ принос за надеждността на скалата, което показва, че не е необходимо да се премахват айтеми. Що се отнася до отделните подскали, всички демонстрират от висока до задоволителна вътрешна съгласуваност, което подчертава значението на всички айтеми.

Следващата стъпка (3.3.5) е представяне на сравнителният анализ между изследваните групи, средни стойности, стандартни отклонения и непараметричен анализ за цялата скала и отделните подскали, както и разпределението на индекса Надежда сред изследваните групи (3.3.9).

3.4. Анализ на резултатите по Скала за изследване на когнитивно-афективен майндфулнес – Revised (CAMS-R), разработена от Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau (2007) – българска адаптация (Бакрачева, 2020).

В тази точка е представена структурата на Скала за изследване на майндфулнес, психометрични характеристики (3.4.1.), непараметричен анализ за отделните групи (3.4.4.). Надеждността на скалата според коефициента на алфа на Кронбах (3.4.2) е $\alpha = 0,563$ за цялата извадка, 0,493 за Група 1 и 0,619 за Група 2, което демонстрира задоволителна вътрешна съгласуваност на скалата за изследване на двете групи.

Следващият етап е анализ на приносите на айтемите в скалата, алфа на Кронбах при премахване на отделните айтеми (3.4.3). Резултатите показват, че айтемите M/5 и M/6 корелират отрицателно с общия резултат ($r = -0,320$ и $r = -0,161$ съответно), като алфата на Кронбах се повишава значително при тяхното изключване ($\alpha = 0,663$ и $\alpha = 0,648$). Въпреки това, беше предпочетено да не бъдат премахвани айтеми от българската адаптация на въпросника.

Следващата стъпка (3.4.5) е представен сравнителният анализ между изследваните групи, средни стойности, стандартни отклонения и непараметричен анализ за цялата скала и отделните подскали, както и разпределението на нивата на майндфулнес сред изследваните групи (3.4.9).

3.5. Анализ на резултатите по Скала за изследване на качество на живот (SF-8).

В тази точка е представена структурата на Скала за качество на живот, психометрични характеристики (3.5.1.), непараметричен анализ за отделните групи (3.5.6.). Надеждността на скалата според коефициента на алфа на Кронбах (3.5.2.) е $\alpha = 0.868$ за цялата извадка, $\alpha = 0.843$ за Група 1 и $\alpha = 0.880$ за Група 2, което демонстрира висока вътрешна съгласуваност на скалата за изследване на двете групи. Следващият етап е анализ на приносите на айтемите в скалата, алфа на Кронбах при премахване на отделните айтеми (3.5.3.). Следващата стъпка (3.5.5.) е представен сравнителният анализ между изследваните групи, средни стойности, стандартни отклонения и непараметричен анализ за цялата скала и отделните подскали, както и разпределението на нивата на качество на живот сред изследваните групи (3.5.7.).

3.6. Корелационен анализ

Корелационният анализ е структуриран в две основни части. В първата част (3.6.1-4) са представени и анализирани взаимозависимости и влияние на социо-демографските фактори върху изследваните конструкции (процфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот), а във втората са представени и анализирани взаимозависимости и влияние на надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот върху процфтяването и неговите компоненти.

Определянето на влиянието на социо-демографските фактори върху изследваните конструкции беше осъществено чрез корелационен анализ, който показва статистически значими резултати по отношение на голяма част от отделните скали и подскали, но най-вече беше потвърдено влиянието на независимите фактори пол и възраст върху изследваните конструкции. Резултатите могат да бъдат открити в таблици 37, 38, 39, 40, 110, 111 и 112.

Що се отнася до взаимозависимостите между процфтяването и останалите заложили конструкции, корелационният анализ показва наличието на множество положителни и статистически значими връзки, както за общите показатели, така и за отделните подскали. Резултатите могат да бъдат открити в таблици 41, 42, 43, 84, 85, 86, 104, 105, 106, 107, 108 и 109.

3.7. Регресионен анализ

Регресионни анализи са приложени за Група 1 и Група 2, като резултатите за Група 1 са в основната част на дисертацията, а данните за Група 2 са в Приложение 12 и 13.

Анализът за общия показател на процъфтяване разкрива, че заложените променливи обясняват 55.8% от вариацията ($\Delta R^2 = 0.558$). Отличава се значителен принос от психичното здраве (SF8), със стандартизиран бета коефициент (β) от 0.274, който е най-високият сред всички включени променливи в анализа. Това подчертава, че подобряването на психичното здраве може значително да увеличи общото процъфтяване на индивидите, като тази променлива има силно и статистически значимо влияние с $p < 0.001$.

В последния модел, модел 5, са включени: социалните отношения (НСО) с $\beta = 0.162$, академичен успех (НАУ) с $\beta = 0.271$, психично здраве (SF8) с $\beta = 0.274$, надежда в работата (НР) с $\beta = 0.195$, и надежда в семейството (НС) с $\beta = 0.170$. Всички тези коефициенти демонстрират значително влияние на съответните променливи върху благополучието, като всички показват статистическа значимост със стойности на p по-ниски от 0.015, което подчертава силата на тези ефекти в модела.

Анализът за компонентите на процъфтяването разкри следните резултати:

Позитивни емоции – Модел 3, който включва психично здраве (SF8), НР и НСО, обяснява 41.9% от вариацията на показателя за позитивни емоции ($\Delta R^2 = 0.419$). Стандартизираните бета коефициенти за променливите в модела са: психично здраве (SF8) $\beta = 0.401$, НР $\beta = 0.250$, и НСО $\beta = 0.236$. Всички коефициенти показват статистическа значимост с $p \leq 0.001$ за SF8 и НР, и $p = 0.001$ за НСО. Психично здраве (SF8) $\beta = 0.401$ показва най-голямо влияние върху позитивните емоции, което не е учудващо, имайки предвид, че скалата психично здраве (SF8) измерва емоционалното състояние през последния месец.

Ангажираност – Модел 3 показва, че ангажираността значително се повлиява от НСВ. Стандартизираният коефициент за „свободно време“ (НСВ) е $\beta = 0.213$. Статистическата значимост на този принос е със стойност $p = 0.022$. Освен това, стандартизираните коефициенти бета за другите променливи в модела са: β за НР е 0.175 и β за НСО е 0.201. Тези резултати свидетелстват за ангажиране в дейности, които водят до състояние на поток, най-често в свободното време (хоби), работата и семейството, което съответства с най-често докладваните дейности в които хората са в поток.

Отношения – Модел 3 включва SF8 физическо здраве, НАУ и НС. Стандартизираните бета коефициенти за модела са: $\beta = 0.314$ за академичен успех, $\beta = 0.303$ за семейство, и $\beta = 0.225$ за SF8 физическо

здраве. Най-значимия предиктор в модела е НАУ, което покачва, че академичния успех оказва най-силно влияние върху отношенията, вероятно поради социалната група в която се намират изследваните лица от Група 1.

Смисъл – Модел 3 включва НСО, НАУ и НС. Стандартизираните бета коефициенти за модела са: $\beta = 0.352$ за надежда в академичен успех НАУ, $\beta = 0.274$ за НС и $\beta = 0.198$ за НСО, подчертавайки значимия принос на тези променливи към общото усещане за смисъл. Най-значимия предиктор отново е НАУ, което отново подчертава спецификата на изследваната група и социалната им среда – студенти.

Постижения – Модел 3 включва майндфулнес, НАУ и физическо здраве. Стандартизираният коефициент за майндфулнес е $\beta = 0.226$, със статистическа значимост $p = 0.001$, подчертавайки значимия му принос към увеличаването на постиженията. Стандартизираните коефициенти бета за другите променливи в модела са: $\beta = 0.431$ за академичен успех и $\beta = 0.240$ за физическото здраве, всички със статистическа значимост $p < 0.001$, подчертавайки тяхната важност за модела. Тук отново се наблюдава най-голямо влияние на НАУ, което отново е тенденция и сведения за това че изследваната група е в социална среда – студенти и най-значимите им постижения в този период са свързани с академичните им дейности.

3.8. Проверка на хипотези и обобщения от осъщественото дисертационно изследване

Хипотеза 1:

Предполага се, че ще се установят статистически значими разлики в равнището на изследваните конструкти (процъфтяване, надежда в значими жизнени сфери, майндфулнес и качество на живот) в зависимост от социо-демографските фактори пол, възраст, семейно положение и месечен доход.

Проверката на Хипотеза 1 разкри, че съществуват статистически значими разлики в равнищата на процъфтяване, надежда, майндфулнес и качество на живот в зависимост от социо-демографските фактори. Анализът показва наличието на множество значими положителни и отрицателни корелации. Резултатите са подробно изложени в таблица 51. Тези находки подкрепят допускането за значимо влияние на избраните социо-демографски фактори върху психологическите и здравословните показатели, **потвърждавайки Хипотеза 1** в значителна степен.

Таблица 51. Корелационна матрица между социо-демографските фактори и ключови психологически и здравни показатели.

	Процфтяване	Надежда	Майндфулнес	Качество на живот
Цяла извадка N = 233 Пол	r = .171*, p = .009	r = .203*, p = .002		r = 0,346**, p < 0,001
Група 1 N = 136 Пол	r = .230*, p < .007	r = .217*, p = .011		r = 0,292**, p < 0,001
Група 2 N = 97 Пол				r = 0,323**, p < 0,001
Цяла извадка N = 233 Възраст		r = -0.217**, p < 0.001	r = 0.254**, p < 0.001	r = -0.276**, p < .001
Група 2 N = 97 Възраст		r = -0.243*, p = 0.016		r = 0,113**, p = .271
Цяла извадка N = 233 Доход			r = 0.202**, p = 0.002	
Група 1 N = 136 Доход	r = 0.172, p = 0.046	r = 0.273**, p = 0.001		
Цяла извадка N = 233 Семеен статус			r = 0.144*, p = 0.028	
Група 1 N = 136 Семеен статус		r = 0.214*, p = 0.012		
Група 2 N = 97 Семеен статус		r = 0.247*, p = 0.015		

Хипотеза 2:

Допуска се, че ще се установят статистически значими разлики в нивата на процфтяване, надежда в значими жизнени сфери, майндфулнес и качество на живот между изследваните групи – студенти и възрастни.

Проверката на Хипотеза 2 беше извършена чрез провеждане на непараметричен анализ с Mann-Whitney U тест. Резултатите от анализа показаха, че не се наблюдават статистически значими разлики между групите по отношение на процфтяването и неговите компоненти, както и по отношение на НАУ и НС.

Има статистически значими разлики при: общия показател за надежда, НСО, романтични отношения НРО, НР, НСВ, когнитивно-

афективен майндфулнес, както и общ показател за качество на живот, психично и физическо здраве.

Тъй като бяха установени статистически значими разлики при общия показател за надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот, **Хипотеза 2 се потвърждава.**

Хипотеза 3:

Предполага се, че ще се установят положителни корелации между нивото на процъфтяване и нивата на всяка от следните променливи: надежда, майндфулнес и качество на живот при изследваните лица.

За проверката на хипотезата беше проведен корелационен анализ. Данните показаха, че процъфтяването корелира положително с останалите променливи, като взаимовръзките са статистически значими:

- Наблюдава се силна положителна и статистически значима връзка между процъфтяването и общите нива на надежда, с корелационен коефициент $r = 0.670$, и $p < 0.001$.
- Наблюдава се умерена положителна и статистически значима връзка между процъфтяването и когнитивно-емоционален майндфулнес, с корелационен коефициент $r = 0.357$, и $p < 0.001$.
- Наблюдава се умерена положителна и статистически значима връзка между процъфтяването и качеството на живот, с корелационен коефициент ($r = 0.488$, $p < 0.001$).

Тези резултати показват, че колкото повече се повишават нивата на оптимистична нагласа, когнитивно-емоционален майндфулнес и качество на живот, толкова по-високи стават нивата на процъфтяване сред изследваните лица, което **потвърждава Хипотеза 3.**

Хипотеза 4:

Допуска се, че всяка от подskalите на процъфтяване (позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения) ще корелира положително с поне една подскала на надеждата при изследваните лица.

Проверката на Хипотеза 4 се осъществи чрез корелационен анализ. Емпиричните данни потвърдиха хипотезата, че съществува статистически значима връзка между подskalите на процъфтяване и надежда в значими жизнени сфери. Беше установено, че всяка една подскала на процъфтяването корелира положително с всяка подскала на

надеждата. Тези резултати показват, че с увеличаването на нивата на оптимистична нагласа се повишават и нивата на отделните елементи на процъфтяването при изследваните лица, което **потвърждава Хипотеза 4.**

Хипотеза 5:

Предполага се, че нивата на надежда в значими жизнени сфери, майндфулнес и качество на живот повлияват положително нивото на процъфтяване и неговите компоненти (позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения) при изследваните лица.

Хипотеза 5 предполага значително положително влияние на нивата на надежда в значими жизнени сфери, майндфулнес и качество на живот върху нивото на процъфтяване и неговите компоненти, включително позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения. Проверката на хипотезата чрез стъпков регресионен анализ разкрива, че заложените променливи обясняват 55.8% от вариацията на общия показател за процъфтяване ($\Delta R^2 = 0.558$) в Група 1. Основните предиктори, които допринасят за увеличаване на процъфтяването, включват: НАУ ($\beta = 0.271$), Психично здраве ($\beta = 0.274$), НР ($\beta = 0.195$), НС ($\beta = 0.170$), НСО ($\beta = 0.162$).

Тези резултати частично потвърждават Хипотеза 5, показвайки значително влияние на надеждата и качеството на живот върху процъфтяването, въпреки че когнитивно-емоционалният майндфулнес не е идентифициран като значим предиктор в модела.

По отношение на влиянието върху отделните компоненти на процъфтяването, моделите разкриват:

- Позитивни емоции: Основните предиктори са психичното здраве ($\beta = 0.401$), НР ($\beta = 0.250$), и НСО ($\beta = 0.236$), като обясняват 41.9% от вариацията.
- Постигания: Физическото здраве, НАУ и майндфулнес обясняват 41.3% от вариацията, с НАУ като най-силен предиктор ($\beta = 0.431$).
- Смисъл: НАУ ($\beta = 0.352$), НС ($\beta = 0.274$), и НСО ($\beta = 0.198$) обясняват 37.7% от вариацията.
- Отношения: Факторите аНАУ ($\beta = 0.314$), НС ($\beta = 0.303$), и физическото здраве ($\beta = 0.225$) обясняват 33.7% от вариацията.
- Ангажираност: НР ($\beta = 0.175$), НСО ($\beta = 0.201$), и НСВ ($\beta = 0.213$) обясняват 20.3% от вариацията.

Тези резултати доказват силното влияние на надеждата в различни жизнени сфери и качеството на живот върху различните аспекти на процъфтяването, **потвърждавайки Хипотеза 5.**

3.9. Дискусия

Изследването цели да идентифицира взаимозависимостите между процъфтяването, надеждата, майндфулнес и качество на живот, като се фокусира на различията между възрастовите групи. Данните показват статистически значими корелации между тези променливи, потвърждавайки хипотезите. Теоретичният преглед подкрепя тези находки, като анализите уточняват, че високите нива на тези променливи допринасят за увеличаване на процъфтяването, с варираща степен на влияние. Най-силните корелации са свързани с нивата на надежда, последвани от качеството на живот и майндфулнес.

Анализът показва значими корелации между компонентите на процъфтяването и различните подскали. За първата група, най-силните връзки са между „постижения“ и „академичен успех“, последвани от „позитивни емоции“ и „психично здраве“. Във втората група, най-висока е корелацията между процъфтяването и надеждата. Регресионният анализ обяснява 55.8% от вариациите в процъфтяването за първата група и 54% за втората, с основни предиктори „психичното здраве“ и „академичен успех“. Данните подчертават значителното влияние на „академичния успех“ и „психичното здраве“ на процъфтяването, като се подкрепят от изследвания, показващи ролята на надеждата за личностното развитие. Разликите между групите се отнасят до наличието на майндфулнес във втората група, като непараметричният анализ не показва статистически значими разлики между групите по общия показател за процъфтяване.

Изследването подчертава силните корелации между „психичното здраве“, НР и „позитивните емоции“, както и значимата роля на майндфулнес при по-възрастните. Регресионните анализи показват влиянието на социо-икономическия статус на „ангажираността“, особено в различни възрастови групи. За „ангажираността“ и „отношенията“, значими взаимовръзки са установени с надеждата, НАУ, НСО и други, като анализите подчертават влиянието на НАУ и НС.

Освен това, „усещането за смисъл“ е свързано с множество фактори, включително НАУ и НР, като майндфулнес и качеството на живот при по-възрастните подкрепят това усещане. Резултатите от регресионния анализ за постиженията показват ключовата роля на НАУ, „физическото здраве“ и майндфулнес.

Различията във въздействието на физиологичните фактори между възрастовите групи, особено липсата на връзка между НАУ и „постиженията“ във втората група, насочват към необходимостта от допълнителни изследвания. Тези находки подчертават значението на надеждата, качеството на живот и майндфулнес за подобряване на процъфтяването и свързаните с него аспекти като „позитивните емоции“, „ангажираността“, „смисълът“, „отношенията“ и „постиженията“.

Изследването подчертава значимостта на разбирането на процъфтяването не само като индивидуална разлика, но и като процес, засягащ различни възрастови групи, което обогатява теоретичната основа и предоставя практически насоки за усъвършенстване на благополучието. Освен това, анализите разкриват значими различия в предикторите на процъфтяването между групите, като във втората група когнитивно-афективният майндфулнес е ключов. Това отражение на увеличеното влияние на майндфулнес с напредването на възрастта е подкрепено от изследвания, които свързват майндфулнес с афективната и когнитивната емпатия, подчертавайки как майндфулнес допринася за увеличеното благополучие и емпатия при по-възрастни възрасти.

Анализите показват, че надеждата, основен предиктор в първата група, намалява с възрастта, със статистически значимо по-високи стойности при по-младите. Това е в съответствие с предишни изследвания, които свързват надеждата с възприеманата социална подкрепа. Така социалната подкрепа от учители и родители спомага за укрепването на надеждата, което е важно за благополучието и адаптивните способности. Също така, ролите на афективната и когнитивната емпатия се променят с възрастта, като младите често получават грижи, докато по-възрастните често ги предоставят, което води до различия в нивата на емпатия и процъфтяване. Разбирането на тези динамики е критично за детайлно изследване на компонентите на процъфтяването и тяхната модификация спрямо възрастта и социалната динамика.

Резултатите от изследването потвърждават предположените хипотези и идентифицират значими разлики между психологическите и здравословни показатели. Това ни мотивира да търсим причините за тези различия и да изследваме възможни начини за тяхното изменение. Необходими са допълнителни изследвания, фокусирани върху наблюдаваните явления. Сред възможните причини за намаляване на надеждата с възрастта са намалената социална подкрепа и акумулирането на негативни преживявания. Това може да отразява ключови компоненти в модела на Пълната надежда, които влияят на постигането на лични цели в зависимост от социалната среда. Също така, из-

следванията трябва да определят дали когнитивно-афективният майндфулнес модерира благополучието и дали взаимоотношенията му с възрастта са свързани с повишаване на емпатията. Освен това, важно е да се анализират и други демографски и темпераментови характеристики, както и степента, в която социалната подкрепа и емпатията се проявяват при хора от нетипични за тяхната възраст групи, за по-пълно разбиране на тези динамики.

Следователно, за да се установи дали наистина съществува компенсаторна връзка между надеждата и майндфулнес, е необходимо провеждането на допълнителни изследвания, които да се фокусират точно върху тази тематика. Тези изследвания биха могли да предложат емпирично обосновани методи и интервенции, насочени към поддържане на високи нива на надежда и майндфулнес през различните етапи от живота.

3.10. Изводи от дисертационното изследване

- В теоретичен план са анализирани и систематизирани съвременни, както и по-ранни научни дискусии относно благополучието, неговите компоненти и фактори, свързани с него, като надежда, майндфулнес и качество на живот. Интерпретирани са различни схващания относно природата на влиянието на предикторите на благополучието, както и механизмите им на действие в зависимост от възрастовите групи.
- Надеждността на използваните инструменти — Скала PERMA Профил, Скала за надежда в значими жизнени сфери, 8-точкова скала за качество на живот и скала за когнитивно-афективен майндфулнес, е потвърдена.
- Данните от настоящото изследване в голяма степен потвърждават предишни находки на изследователи относно корелационните взаимозависимости между разглежданите конструктори.
- Независим фактор „възраст“ влияе върху нивата на когнитивно-афективен майндфулнес, надежда и качество на живот, като се наблюдава увеличение на тези показатели с напредването на възрастта.

3.11. Ограничения на изследването и бъдещи насоки

Изследването идентифицира няколко аспекта за оптимизация в бъдещи проучвания. Първо, препоръчително е подобряване на размера и демографското разпределение на изследваната извадка, за да се гарантира по-добро обобщение на резултатите.

Второ, комбинирането на качествени и количествени методи би допринесло за по-задълбочено разбиране на мотивациите и личните истории на участниците, особено при сложни конструкти като надежда и майндфулнес.

Трето, бъдещите изследвания могат да включат допълнителни фактори, които могат да влияят на процесите на процъфтяване. Това би позволило по-дълбоко изучаване на скрити или второстепенни влияния.

Също така, важно е да се разработят интервенции, които да адресират намалените нива на надежда и качество на живот при възрастните. Програми за увеличаване на социалната активност и участие могат да подобрят благополучието на възрастните чрез укрепване на социалните връзки.

3.13. Заключение

Това изследване значително допринася за разбирането на взаимоотношенията между надежда, когнитивно-афективен майндфулнес, качество на живот и тяхното въздействие върху процъфтяването. Резултатите подчертават значимите статистически връзки между тези конструкти и изследват тяхната динамика през различни възрастови етапи. Особено внимание е насочено към начина, по който когнитивно-афективният майндфулнес и надеждата въздействат в различни жизнени етапи, подчертавайки нуждата от възрастови стратегии за поддържане на високи нива на тези качества. За по-задълбочено разбиране на тези динамики са необходими допълнителни изследвания. Те могат да обогатят както академичната литература, така и практическите подходи в областта на позитивната психология и общественото здраве. Научните открития предлагат важни практически насоки за разработване на стратегии за подобряване на благополучието, особено чрез насърчаване на социалната подкрепа и укрепване на междуличностните връзки. Това изследване подчертава, че адаптацията на психологическите подходи към специфичната възрастова група е критична и служи като основа за бъдещи проучвания, които могат да анализират по-подробно измененията във факторите, влияещи на надежда, майндфулнес и качество на живот.

3.12. Приноси и приложимост на резултатите

Теоретични: Изследването разширява теоретичните рамки за благополучие, като подробно изучава влиянието на надеждата, майндфулнеса и качеството на живот. Освен това, то разглежда възрастовите различия по отношение на тези фактори, което помага в идентифицирането на динамиката на благополучието през различните етапи от живота. Тази информация е ценна за разработването на възрастово адаптирани психологически интервенции.

Практически: Стратегии за интервенции в психологическото консултиране: Стратегиите целят повишаване на благополучието, като включват методи за усилване на устойчивост и подобряване на емоционалното здраве.

Мултидисциплинарни подходи към здравето: Подчертава се интеграцията между физическите и психологическите аспекти на здравето, което допринася за по-обхватно подобряване на общото здравословно състояние.

Тези приноси не само обогатяват научните познания в областта на позитивната психология, но и предоставят практически насоки за реализация на принципите на благополучието в различни контексти.

Списък с публикации:

1. **Александров, С. (2021).** Проблеми и предизвикателства при измерване на субективното благополучие чрез използване на скали за самоотчет. В Сборник доклади от Десети студентски научен форум (Том 1, стр. 137 – 143). Пловдивско университетско издателство, 2021. ISSN 2738-8859.
2. **Aleksandrov, S. (2022).** Using causometry in attempt to increase one's optimism and meaning in life. In International Scientific Conference dedicated to the 40th Anniversary of Causometry: Psychological Time and Human Life Path: Causometry and Other Approaches (p. 13). Kazanlak, Rose Valley, Bulgaria, June 1–3, 2022.
3. **Александров, С. (2023).** Изкуствен интелект и оценяване на есета: Сравнение на способностите на ChatGPT и човешки преподаватели. В Сборник доклади от Дванадесети студентски научен форум (Том 1, стр. 97 – 104). Университетско издателство Пловдивски университет, 2023. ISSN 2738-8859.