

ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ
„ЧЕРНОРИЗЕЦ ХРАБЪР“
ФАКУЛТЕТ "СОЦИАЛНИ, СТОПАНСКИ И КОМПЮТЪРНИ НАУКИ"
КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ“

ЯНКА АНГЕЛОВА КОКОТАНЕКОВА

**ИЗСЛЕДВАНЕ НА ОТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ
БЛАГОДАРНОСТ, ПРОШКА И ПСИХИЧНО
БЛАГОПОЛУЧИЕ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд
за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“,
професионално направление 3.2. Психология,
докторска програма
„Педагогическа и възрастова психология“

Научен ръководител:
проф. д.н. Румен Стаматов

Варна
2026 г.

ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ
„ЧЕРНОРИЗЕЦ ХРАБЪР“
ФАКУЛТЕТ "СОЦИАЛНИ, СТОПАНСКИ И КОМПЮТЪРНИ НАУКИ"
КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ“

ЯНКА АНГЕЛОВА КОКОТАНЕКОВА

**ИЗСЛЕДВАНЕ НА ОТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ
БЛАГОДАРНОСТ, ПРОШКА И ПСИХИЧНО
БЛАГОПОЛУЧИЕ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд
за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“,
професионално направление 3.2. Психология,
докторска програма
„Педагогическа и възрастова психология“

Научен ръководител:

проф. д.н. Румен Стаматов

Рецензенти:

доц. д-р Йоанна Недялкова
доц. д.н. Стоил Мавродиев

Варна
2026 г.

Дисертационният труд е в обем 162 страници и се състои от увод, изложение в три глави, заключение и списък с използвана литература. Най-важните резултати са представени в 46 таблици и 7 фигури. Списъкът с литература се състои от 194 източника, от които 25 на български език и 169 на чужд език.

Дисертационният труд е обсъден и допуснат до защита пред научно жури на катедрен съвет на катедра „Психология“ при факултет „Социални, стопански и компютърни науки“ на Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“.

Защитата на дисертационният труд пред научно жури ще се проведе на 23 април 2026 г. от 13,30 ч. в заседателната зала на Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“. Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на катедра „Психология“ и на сайта на университета www.vfu.bg, раздел “Докторанти“.

I. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИЯТА

Въведение

Нагрупаните емпирични изследвания върху щастието и благополучието откриват позитивни влияния върху оптималното функциониране на личността (Csikszentmihalyi, & Hunter, 2003). Благополучието е свързано с развитието на повече когнитивни ресурси (Fredrikson, 2013), добри постижения, преживяване на удовлетвореността, радостта, откриване на смисъла на живота (Ryan & Deci; Riff, 1989; Waterman, 2013) и разгръщане на собствения потенциал (Стаматов, Сарийска, 2022). Поставена в контекста на позитивната психология, темата за благополучието отразява „опита за осмисляне на добрият живот“ (Seligman, 2011), с помощта три основни конструкта – позитивни емоции, силни страни и позитивни институции.

Благополучието има пряка връзка с редица ключови аспекти на човешкия живот и оказва важна роля върху физическото и психическото здраве, и производителността. Оказва важна роля върху цялостното функциониране на личността, като го подтиква към „търсене на удоволствието и избягване на болката“ (Huta, 2016). Благополучието зависи и от социалните отношения, и преките връзки с роднини, приятели, познати, като чувството на принадлежност сваля стреса и подобрява цялостното състояние на личността. Начинът на живот е друг важен аспект, свързан с благополучието, като разходка из природата, физически упражнения, медитация и имат пряка връзка с щастието. Откриване и преживяване на смисъла, поставяне на цел в живота и устременост към изпълнение, също имат връзка с благополучието. Важна роля играе и емоционалното благополучие, което влияе директно върху удовлетвореността и е ключ към човешкото щастие. Благополучието играе ключова роля за психичното здраве, справяне със стреса и ни помага да се радваме на живота, помага за възстановяването и подобрява качеството на живот.

Благополучието има своите две перспективи, които са: 1) хедонестична перспектива - субективно благополучие; 2) евдемонично перспектива - разгръщане на собствения потенциал. В евдемонично перспектива благополучието отразява удоволствието и удовлетворението, показвайки чувство на благополучие и е свързано със смисъла на живота. Съществуват различни модели на евдемонията, като един от тези модели е на Riff за позитивното функциониране, „обозначено още като психично благополучие“ (Стаматов, Сарийска, 2022). Психичното благополучие помага на Аза да открие своите отговори, които са свързани със стремежа в живота, реализацията, откриване на собственото призвание, с помощта на качествени преживявания.

Благополучието има пряка връзка с благодарността и прошката, които разкриват човешката същност, взаимоотношения и отношение към живота. Благодарността се определя като емоционално състояние, тя е отговор на преживяна доброта причинена от действията на другия (Emmons, 2004). Прошката може да повлияе върху благополучието, чрез редуциране на негативните емоции и развитие на позитивни мисли, прошката е „призвана да се справи с нараняванията, като ги поставя в хоризонта на добротата и милостта“ (Сарийска, 2014). Благодарността помага за осмисляне на благоденствието и приносите. Благодарността засилва откритостта, доброжелателността и доверието, като открива позитивни корелации, с помощта на които отбелязва своята връзка с благополучието и помага на личността „да открие собственото си предназначение“ (Huta,

2016). Благополучието има пряка връзка с човешкото щастие, като помага на личността да се открие своите отговори за живота, за смисъла, за радостта.

Темата за благополучието е много обширна, тя едно от предизвикателствата в съвременната психология, в която постоянно се търсят нови методи за усилване на човешкото щастие и неговото оптимално функциониране. Разбира се, благополучието е свързано с множество генетични влияния, които не са обект и на анализ в настоящето изследване. Настоящото изследване е насочено към проследяване на отношенията между благодарността, прошката и благополучието в детско-юношеска възраст. Разгледано във възрастов план, темата за благополучието е от особено значение за добрия живот и може да се разгледа като една от основните цели за развитието в детско-юношеска възраст.

Актуалност и значимост на изследването

Основното предизвикателството за съвременната психология са изследванията за благополучието в детско-юношеска възраст, която се опитва да проследи различните влияния на отделните психични конструкти, което е причина постоянно се търсят пътища за неговото усилване и как то влияе върху детското развитие. Изследването е насочено към проследяване на отношенията между благодарността, прошката и благополучието в детско-юношеската възраст.

Повечето емпирични изследвания и анализи за благодарността, и прошката са съсредоточени във времето на зрелостта. Все още изследванията върху благодарността и прошката, са слабо изследвани до зрелостта. Също така са слабо изследвани и връзките между благодарността и психичното благополучие във времето до зрелостта. Настоящото изследване се опитва да проследи влиянието на трите конструкта в детско-юношеска възраст. Направен е опит да се проследи, как точно и по какъв начин благодарността, прошката и психично благополучие, влияят върху детските преживяванията, социални отношения и удовлетвореността при 11 -14 годишните. В контекста на позитивната психология, благополучието отразява „опита за осмисляне на добрия живот“ (Seligman, 2011) и търсене на пътища за повишаване на позитивните емоции, отчитайки възрастовата динамика. Постоянно се проследява ролята на благополучието и неговите влияния на живот, условия, среда и тяхната пряка връзка с функционирането „обозначено още като психично благополучие“ (Стаматов, Сирийска, 2022). В настоящето изследване благополучието е разгледано в контекста на компонентите благодарност и прошка, които помагат за разкриване на човешката същност и взаимоотношения. Като „благодарността принадлежи на реда на позитивните емоции“ (McCullough, Emmons & Tsang, 2002), а прошката „може да повлияе върху благополучието чрез редуциране на негативните емоции, негативните мисли“ (Wortington, 2006; Maltby, Day, & Barber, 2004; Lawler, Younger, Piferi, Billington, Jobe, Edmondson, & Jones, 2003).

Обект на изследването

Обект на изследването са ученици от 5-ти, 6-ти и 7-ми клас, на възраст между 11 и 14 години, средна възраст – 12.57 г. Емпиричния материал е събран на случаен принцип от различни училища в България. Изследването е проведено през 2022/2024-та година и е изцяло анонимно. Преди започване на самото изследване, с родилите на децата се

проведе среща, на която бяха информирани за целта на изследването. След получаване на информирано съгласие, с родителите и техните деца, се проведе беседа, с помощта на която се помогна да разберат за същността на самото изследване. В последствие с учениците се проведоха игри, тренинги и комбинирани уроци с други учители по темата за благодарността, прошката и психичното благополучие. По време на изследването участниците бяха разделени по възраст и пол, като общ брой участници са 180 ученика. Според получените данни се наблюдава, че най-голям дялът на 13 годишните (36.26%), в последствие са 12 годишните (25.15%) и 14 годишните (19.88%), а с най-малък - 11 годишните (18.71%).

По време на същинското изследване се наблюдаваше, че всяка възрастова група е с различно разбиране по темата. Благодарността и прошката са с позитивно влияние върху взаимоотношенията, субективното благополучие, оптималното функциониране и здравето (Стаматов, Сарийска, 2022).

Изследователски проблем

В контекста на добрият и качествен живот, темата за благополучието може да бъде разгледана с помощта на три основни конструкта: позитивни емоции; позитивни институции; силни страни. Разгледано в полето на психологията благополучието има своето динамично развитие, което не е причина да не се търсят нови методи за повишаване на човешкото щастие. Емоционалното, психическото и физическото здраве са важни за човека, и за неговото пълноценно функциониране. Благополучието започва с развитието на добрите и качествени взаимоотношения, и с културата за емоционалното, физическото и психическото здраве. Личното благополучие на човека зависи от неговото вътрешно възприемане за случващото се около него. Благополучието може да се раздели на следните типове: физическо; емоционално; интелектуално; социално; околна среда. Благополучието дава оценка на нашата удовлетвореност от живота, стремеж, отношения и доколко сме щастливи.

Благополучието играе значителна роля не само при възрастните, но и при децата, като им „помага за разгръщането на собственият потенциал в процеса на самоактуализиране“ (Стаматов, Сарийска, 2022) и развитие на силните страни, откриване на смисъла на живота и радостта. Благополучието оказва влияние върху душевното здраве и търси отговор „Как да се живее?“ (Huta & Waterman, 2014) за „да се чувстваш добре“, „да функционираш добре“ (Стаматов, Сарийска, 2022). Основното предизвикателство пред което е изправена психологията, е да се открият различни методи, тренинги, беседи и игри, с помощта на които да се подпомогне благополучието в детско-юношеска възраст. Психологията е в процес на непрекъснато търсене на механизми за повишаване на детското щастие и как отделните конструкти могат да повлияят върху тяхното развитие.

Благополучието не означава просто да си щастлив и да се чувстваш добре, то е свързано с множество фактори, които влияят на неговото развитие, живот, семейство, среда. Съществуват редица и други фактори, които оказват своето влияние върху детското щастие, процъфтяване и удовлетвореност. Като важен фактор, който оказва влияние върху детското благополучие, това е семейството, средата в която живеят, ролята на родителя, родителските грижи, обич, внимание, комуникация, споделеност, доверие. Но не по-малка роля играят и други фактори, свързани с детското щастие, които са: училището; средата;

приятелите; външната информираност; комуникация. Понякога ролята на изброените фактори се смятат за незначителни и често биват negliжирани, но действителност са в основата детското развитие и живот, и играят важна роля върху тяхното щастие. Родителските грижи, комуникация, споделеност и внимание, помагат на децата да се чувстват доволни, значими, оценени, защото с помощта на възрастният те се учат да обичат, благодарят и прощават. Посочените факти, оказват своето съществено значение и при прехода от деца в юноши, когато „за втори път се ражда индивидуалността на детето и то може да се включи в живота на възрастните“ (Бончева, 2013), като разсъждава и има изисквания, но все още не е достатъчно уверено. В детско-юношеската възраст, децата имат своята представа за реалността, живота, щастieto, благодарността и прошката, която е по-различна от на възрастните. 11 – 14 годишните стават независими, чувстват се големи и постоянно търсят отговори на своите въпроси. Често биват изправени пред дилемата на живота, на неизвестното, чуждото, непознатото и търсят да открият решение за своите проблеми, защото са способни да „правят размисли за идеалите и бъдещето“ (Бончева, 2013). По време на растежа, те се формират като личност и проявяват егоцентризъм, и имат нов начин на мислене, като предполагат, че техните действия са винаги правилни и са интересни за другите. В детско-юношеската възраст при децата настъпва психологически конфликт, когато стават от деца в юноши и имат свое мнение за живота, за ролята на благополучието, прошката и благодарността. Прехода, промените, емоционалният конфликт и други настъпили промени в детско-юношеската възраст, оказват своето влияние върху тяхното цялостно разбиране за смисъла на щастieto, благодарността, прошката и други важни въпроси. Изследването за благополучието в детско-юношеската възраст е актуална тема, но и предизвикателство. Емпиричните изследвания в психологията върху благодарността, прошката и психично благополучие в детско-юношеската възраст все още са слабо изследвани.

С помощта на различни изследователски инструменти, методи, тренинги , би могло да се допринесе за развитието на благополучието в детско-юношеската възраст, като за целта могат да се използват следните изследователски инструменти: Скала за удовлетвореност от живота; Скалата за оценяване на благодарност, негодувание и признателност; Скала на прошката; Свързана скала за личностни мотивации.

Авторска теза

Благополучието разкрива реализацията на личността, намирането на смисъла в живота, състоянието на поток, творческата ангажираност, развитието на талантите и добродетелите (Nurpurt, 2009). Психичното благополучие помага на Аза да открие отговори, които са свързани със стремежа, реализацията и откриването на собственото призвание. Връзката между благодарността и прошката разкриват човешката същност и взаимоотношения.

Благополучието играе важна роля за добрия живот, не само при възрастните, но и при децата. То е един от основните компоненти в контекста на развитието и може да се разгледа като измерение на позитивни траектории в детско-юношеското развитие. Благополучието играе важна роля при развитието на децата в процеса на самоактуализация и оказва влияние на техния начина на живот, удовлетвореност, щастие. Отразява се върху тяхното физическо и психическо здраве, взаимоотношения и академични постижения, и

емоционално състояние, като им помага да осъзнаят доброто, което са получили и за което да благодарят.

Ролята на благополучието

Благополучие е един от основните компоненти на добрият живот. В контекста на своето развитие, благополучието се разглежда като измерение на позитивните траектории и играе значителна роля в детско-юношеската възраст. В детско-юношеската възраст „децата са силно съсредоточени върху себе си, върху това как изглеждат и как са възприемани от другите“ (Стаматов, 2000). По време на юношеството децата стават до някаква степен егоисти и очакват цялото внимание върху себе си. 11-14 годишните се стремят да бъдат в центъра на вниманието и да бъдат забелязани от останалите в тълпата. По време на прехода от деца в юноши, за 11-14 годишните е важно да изградят позитивни връзки с останалите и бъдат одобрени, оценени и обичани, което се дължи на тяхното полово съзряване. При настъпване на различни промени и изменения в тялото, и при момчетата, и при момичетата, започва да настъпва и промяна на представите за щастието, смисъла в живота, личностните отношения. В детско-юношеската възраст децата се стремят да поддържат връзки със своите връстници и да бъдат привлекателни в техните очи, което ги прави щастливи и удовлетворени от случилото се. При 11-14 годишните започва постепенно да се променя мирогледа, като „в този период се усилва чувството за независимост“ (Стаматов, 2000). В детско-юношеската възраст, децата често се замислят върху случващото се и върху живота, като се стремят да преосмислят своите цели и приоритети. От прехода от деца в юноши, 11-14 годишните стават по-чувствителни и лесно раними, което е причината да осъзнават погрешно отношението на своите родители и връстници към тях, да недоволстват и да проявяват характер, защото се стремят да бъдат независими и се нуждаят от морална подкрепа. Децата започват да се чувстват неразбрани, за което обвиняват другите и за което често си плащат, като разрушават своите добри и качествени взаимоотношения с останалите. Емоционалните връзки също се видоизменят, което се дължи на по-различните очаквания от страна на възрастния-родителя, учителя, връстниците. В стремежа си да се самоопределят като личности, децата започват се чувстват объркани, неразбрани и тъжни, което води до куп негативни последици, като: липса на само възприятие; липса на самочувствие; целенасоченост; липса на благополучие; неудовлетвореност. 11-14 годишните се страхуват да не сгрешат, което води до куп негативни последици и обърканост. Всички изброени изменения са взаимосвързани и непрекъснато променят самооценката на децата за себе си, те „ в стремежът си за справяне създават една реалистична нагласа към себе си и снемат защитният си механизъм, като тази реалистичност помага за изграждането на положителна им самооценка“ (Стаматов, 2000). Постепенно детето започва да вярва повече в себе си и в собствените си сили, в това което може и желае сам да постигне, защото вече има опит и се е опознало. Чрез оценяване на собствените си действия, детето може да прецени противоположните отношения и да се предпази от бъдещо нараняване, защото иска да бъде щастливо – да постигне своето благополучие. Благополучието има връзка с редица фактори, като: прошка; съпричастност; милост; щедрост; благодарност. В теоретичен план съществуват няколко концепции, които се опитват да осмислят същността на благополучието и неговите измерения: емоционални; когнитивни; персонални; контекстуални. В концепцията на Маслоу, благополучието се свързва с различни потребности и обособени в две категории – дефицитарни и потребности на растежа. В контекста на психологическите изследвания, има два противоположни принципа –

хедонистичен и евдемоничен (Ryan & Desi, 2001). Евдемоничното благополучие се състои от отношението на позитивни и негативни емоции, и удовлетворението от живота. Според поставената концептуализация, щастието има отношение с присъствието/отсъствието на удоволствие и позитивните емоции (Kahneman, Desi, & Schwarz, 1999). Хедонистичното благополучие/субективно благополучие отбелязва собственото си оценяване в две широки перспективи: 1) афективна; 2) когнитивна. Една от скалите за оценяване на афективното измерение между позитивните и негативните афекти е на Watson, Clark, & Tellegen (1988) – Positive and Affect Scale (PANS). В контекста на евдемоничната перспектива, благополучието се разглежда като реализиране на собствения потенциал. Разгледано в пространство на психологическите изследвания, се обособяват концепти, в които благополучието разглежда личността като пълно функционираща (Ryan, Desi, 2001; Ryff, 1989; Waterman et al., 2010), с помощта на различни конструкти, които са: самоактуализиране; жизненост; смисъл; автономност. Има една по-различна перспектива в осмисляне на благополучието, това е модела на Селигман за процъфтяването. Този модел е разширена версия за автентичното щастие, като в него могат да се открият присъствията и на хедонистичното, и на евдемоничното щастие. Според Селигман, постигането на евдемоничното щастие е възможно чрез развитието на силните страни и добродетели (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Взети заедно, двете измерения конституират модела обозначен PERMA, като началните букви на компонентите съставят неговото благополучие: позитивни емоции, отношения, ангажиране, смисъл в живота и постижения (Seligman, 2001). Съществуват и други изследвания отбелязващи значението на силните страни, с помощта на които може да бъде проследено благополучието.

Анализирайки емпиричните изследвания за благополучието, се дава по-добра яснота и представа за неговото въздействие върху добрия живот и оптималното функциониране на личността. С помощта на психичното благополучие могат да бъдат разкрити редици фактори, които влияят върху живота: реализация на личността; намиране на смисъл в живота; състояние на поток; ангажираност, като помагат на Аза да открие отговори за собственото си призвание и да се реализира. Благополучието има пряка връзка с благодарността и прощката, разкриващи човешката същност и взаимоотношения, като благодарността е емоционално състояние и е отговор на преживяната доброта. Благополучието е свързано с развитието на две силни страни и добродетели (Peterson & Seligman, 2004). Според разгледаните анализи, психичното благополучие се определя като „многомерен конструкт“ (Huta & Waterman, 2014), който включва различните аспекти на личността и „стремежа към съвършенство и развитие на собствения потенциал“ (Ryff & Keys, 1995). Определенията за психичното благополучие отразяват аспектите на личността, неговото функциониране и откриване на смисъл, като „благополучието се открива чрез разгръщане на собственият потенциал, постигането на значими цели“ (Ryff, 2014) – търсенето на по-добър живот. Представеното изследване предоставя анализ на две силни страни и техните влияния върху различните аспекти на благополучие, които са благодарност и прошка.

Благодарност и благоденствие

Благодарността е емоционално състояние и отговор на доброто, което сме получили. Благодарността е чувство на радост, изобилие, удовлетвореност и ни помага да осмислим благоденствието, като засилва доброжелателността, доверието и ни помага да осъзнаем приносите на другият. Благодарността усилва позитивните емоции и участва в засилването

на позитивния опит, като помага за възстановяването и от негативния опит – след причинената болка.

В полето на позитивната психология, благодарността се разглежда като силна страна, като емоционално състояние и като диспозиция (Стаматов, Сарийска, 2018). Благодарността е универсално призната сила на характера и се отнася към категориите на позитивните емоции (Fredrikson, 2004), тя е отговор на преживяната доброта. Като диспозиция, благодарността се открива в изследванията на (McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Watkins, 2009), в които се набляга върху тенденцията на разпознаване на благосклонността на другите, изразена под различни форми. Движейки се из анализите за благодарността, могат да се открият някои причини за развитието на благодарствената диспозиция, като: насочване към добрите неща; насочване към ежедневните неща; наличие на разширена перспектива в оценяването на причините за постижения. Концепциите разглеждащи благодарността като диспозиция, са близки до разбирането на благодарността като сила на характера (Peterson & Seligman, 2004) и има своята по-продължителна трайност. Между концепциите, които разглеждат благодарността като емоция и диспозиция се откриват динамични отношения, разкрити в концепцията на Watkins (2007, 2009), в която благодарността се разкрива като настроение с различни афективни състояния. Движейки се из анализите се наблюдава, че благодарността може да е мотив, подтикващ индивида към ангажиране (Barlet & De Steno, 2006), към процес даващ положителни резултати, които „представяват крайните състояния, които се достигат“ (Стаматов, Сарийска, 2018).

Изследванията върху благодарността откриват различни концептуализации и различни въпросници за нейното измерване, предлагат една засилена сензитивност на позитивните измерения и разширява възможностите за изпитване на повече позитивни емоции. Благодарността е „признателност за конкретно или абстрактно добро“, което сме получили (Блум, 2011) и може да се открие като проблясък, спонтанно емоционално преживяване, продължително отношение. Благодарността е разгледана и като силна страна, емоционално състояние, и универсална призната сила на характера. Разгледани са концептуализации на благодарността и нейното разделение като емоция и диспозиция. Следвайки разделянето се отбелязва нейната продължителност във времето, измерения, влияния. Благодарността се разглежда и като способ за изграждане на добрите отношения, и като акт на доброта, и като позитивна емоция. В хоризонта на позитивните емоции, благодарността има пряка връзка с благоденствието и влияе върху оптималното функциониране, здраве, устойчивост, удовлетвореност. При разглеждане на анализите върху изследването за благодарността, се откриват някои общи характеристики, очертаващи нейната същност, като я определят за сложен феномен, който обединява емоционалните и когнитивните компоненти. Благодарността се разглежда като: емоционално състояние; принадлежи към позитивните емоции; диспозиция; настроение; черта. Нейната продължителност зависи от влиянието на когнитивните процеси, които я свързват с признаване на благоденствието. Чрез анализиране на благодарността се наблюдава, че има силата да засилва подкрепата и да инициира просоциалното поведение, тя е „свързана с очакване на позитивните резултати“ (Стаматов, Сарийска, 2022), защото „е отговор на преживяната доброта, причинена от постъпките на другите“ (Watkins, 2014). Благодарността влияе върху благополучието, като открива позитивното и редуцира негативното, повишава самооценката и се стреми към съвършенство, „значението на благодарността е да направи света по-добър“ (Emmons, 2007).

Прошка и благоденствие

Прошката също е с позитивни влияния върху благополучието, добрите взаимоотношения, оптималното функциониране на личността, емоционалното състояние на човека. Прошката има пряка връзка с интерперсонални те отношения, след причинена несправедливост, от която зависи степента на болката и вредите от нея. Прошката може да повлияе на благополучието чрез редуциране на негативните емоции и мисли за отмъщение, като „напомня на аза, че освобождава другия от дълга“ (Сарийска, 2014). Прошката е акт на доверие, покана за промяна, очакване и „се опитва да откупи доброто у другия“ (Сарийска, 2014). Признание на нараняването и причинената болка от случилото се, загуба на доверие и презрение, които могат да бъдат различни форми на отричане на прошката. Прошката затваря болезнените спомени от миналото и дава път на настоящето, тя „не се примирява с нараняването, а поставя нараняването в хоризонта на добротата“ (Сарийска, 2014).

Прошката също е обект и на различни концептуализации. В проекта на Peterson & Seligman (2004) прошката е представена като сила на характера, принадлежаща към категорията добродетели. Прошката се концептуализира като процес за справяне с нараняването в интерперсонален контекст, в който се определя като: отговор на преживените наранявания; процес, насочен към възстановяване на отношенията; трансформиране на мотивацията; начин за възстановяване. В полето на интерперсоналността, прошката се трансформира чрез различни трансформации, които настъпват в аза: отслабване на негативните емоции, мисли, поведение. Прошката не е извинение, „тя започва с това, че взема върху себе си неизвинимото“ (Сарийска, 20014).

Разгледани са влиянията на прошката и настъпилите промени след нейното приемане, свързани с различните измерения и етапи, инструменти и равнища, концептуализации и каква е и нейната роля върху възстановяването. Под внимание е взета нейната роля в полето на отношенията и с решението да се прости за да се избегне отмъщението, като запази вярата в доброто. При направеният обзор върху прошката се наблюдава, че „прошката едновременно затваря и отваря“ (Сарийска, 2014) болезненият спомен, тя е проява на милост, тя е спасение от злото, което е причинило болка. Прошката има силата да влияе в изграждането на по-задълбочени отношения в бъдеще и помага на аза, като го подтиква към осъзнаване, за да отиде отвъд нараняването и да открие смисъл да продължи като прости. Процесът на прошка е сложен феномен, след който могат да настъпят различни промени, като: подобряване на здравето; засилване на себеуважението; намаляване на тревогата; повишаване на благополучието; намаляване на стреса. Прошката „е способ за преодоляване на негативните последици от нараняването“ (Сарийска, 2014) и помага за засилване на удовлетвореността от живота

Емпиричните изследвания в областта на психологията, отбелязват връзки между благодарността и благополучието, като откриват значителни позитивни корелации между благодарността и позитивните емоции, между благодарността и позитивните отношения, автономността, персоналното израстване, самоприемането, целта в живота и овладяването на средата (Wood, Joseph, and Maltby, 2009). Благодарността укрепва взаимоотношенията, създава трайни връзки и е предпоставка за нарастване на себеуважението. Благодарността влияе върху съхраняването на просоциалните поведения във времето (Algoe, Gable, & Maisel, 2010; Algoe, Haidt, & Gable, 2008).

Разгледано във възрастов план, темата за благополучието е от особено значение за добрия живот и може да се разгледа като основна цел за развитието в детско-юношеската възраст. Благополучието е свързано с психичното здраве и академичните постижения на децата, със силните страни, саморегулацията и развитието на идентичността, което е потвърдено с множество емпирични изследвания. Основното предизвикателство пред изследванията върху благополучието е детско-юношеска възраст, е проследяване на отделните конструкти и търсене на пътища за неговото усилване. В психологията постоянно се търсят отговори на различни въпроси, като: 1) „От какво зависи благополучието?“ и 2) „Как благополучието влияе на добрите взаимоотношения, начина на живот, здраве и постижения при децата?“.

Емпиричните изследвания в областта на психологията, отбелязват различни връзки между конструктите благодарност, прошката и психичното благополучие и откриват значителни позитивни корелации между благодарността, позитивните емоции, удовлетвореността от живота, социалната подкрепа и просоциалното поведение (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2008).

Цели на изследването

Изследването е посветено на отношенията между благодарността, прошката и психичното благополучие. Благополучието има пряка връзка с компонентите благодарност и прошка, разкриващи човешката същност и взаимоотношения. Разгледано във възрастов план, благополучието е от огромно значение и оказва своето влияние върху: здраве, академични постижения, силни страни, саморегулацията, развитие на идентичността. Едно от предизвикателствата върху благополучието е детско-юношеската възраст и търсене на пътища за неговото усилване.

Изследването се опита да проследи връзката между силните страни и благополучието като отчита възрастовия контекст, което е и основната цел.

Изследователски задачи

Изследването си постави следните задачи:

1. Да се проверят психометричните качества на „Скала за удовлетвореността от живота“ при настоящата извадка.
2. Да се проверят психометричните качества на „Скала за благодарност, негодувание и признателност“ при настоящата извадка.
3. Да се проверят психометричните качества на „Скала на прошката“ при настоящата извадка.
4. Да се проверят психометричните качества на „Свързана скала за междуличностни мотивации“ при настоящата извадка.
5. Да изследват взаимовръзките между благодарността и психичното благополучие при изследваните лица.

6. Да изследват взаимовръзките между прошката и психичното благополучие при изследваните лица.
7. Да се установят различията в равнищата на благодарността, прошката и психологическото благополучие според пола и възрастта на изследваните лица.
8. Да се изследва влиянието на благодарността, прошката и междуличностните мотивации върху удовлетвореността от живота при изследваните лица.
9. Да се изследват възможни медиаторни или модераторни връзки между изследваните променливи – удовлетвореност от живота (като компонент на психичното благополучие), прошка, благодарност и признателност, мотивация за избягване и отмъщение.

Хипотези на изследването

Поставените задачи очертаха и рамката на издигнатите хипотези:

Хипотеза 1: Допускат се различия в равнищата на удовлетвореността, благодарността и прошката според възрастта на изследваните лица, като по-изразени ще са те при по-големите (14 годишните) изследвани лица.

Хипотеза 2: Допускат се различия в мотивацията за избягване и отмъщение според възрастта на изследваните лица, като по-изразени ще са тези характеристики при по-малките изследвани лица.

Хипотеза 3: Допускат се различия в равнищата на удовлетвореността, благодарността и прошката според пола на изследваните лица, като по-изразени ще са те при момчетата в сравнение с момчетата.

Хипотеза 4: Допускат се различия в мотивацията за избягване и отмъщение според пола на изследваните лица, като по-изразени ще мотивите за отмъщение при изследваните лица от мъжки пол, докато по-изразени ще са мотивите за избягване при изследваните лица от женски пол.

Хипотеза 5: Допускат се позитивни връзки между удовлетвореността от живота, благодарността и прошката.

Хипотеза 6: Допуска се, че благодарността, прошката и мотивите за избягване, и отмъщение ще са значими предиктори на удовлетвореността от живота при изследваните лица.

Хипотеза 7: Допуска се, че прошката ще е значим медиатор на връзката между мотивацията за избягване и отмъщение и удовлетвореността от живота.

Използвани инструменти

В проведения дисертационен труд се използваха следните инструменти:

1. Скала за удовлетвореност от живота на (Diner, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) е публикувана през 1985 г. Според нейните автори, скалата демонстрира много добра

вътрешна консистентност и има добри психометрични характеристики, и е предназначена за оценка на удовлетвореността като цяло. Скалата има българска адаптация с възрастни, направена от Байчинска (Байчинска, 1995 по Гарванова, 2013) и дава възможност да се оцени удовлетвореността от живота на личността, като изследва когнитивния аспект и дефинира глобалната оценка на качеството на живот.

2. Скалата за оценяване на благодарност, негодувание и признателност (Gratitude Resentment and Appreciation Scale (GRAT) – Short Form) е публикувана от Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, R. L., през 2003 г. Скалата има добра вътрешна консистентност и предоставя възможност да се сравняват три отделни компонента (липса на чувството за лишаване; обикновена признателност; признателност към другите), свързани с психичното благополучие (Watkins et al., 2003, pp. 431 – 451). Скалата ни предлага ценен инструмент за оценка на различните измерения на благодарността при 11 – 14 годишните ученици и нейните влияния върху благополучието.

3. Скала на прошката (Rye Forgiveness Scale) е публикувана от Rye et al., през 2001 г. и има много добра вътрешна консистентност и ретестова надеждност (Rye et al., 2001, p. 260). С помощта компонентите „липса на негативното“ и „наличие на позитивното“ може да се даде реална оценка на прошката, и нейното влияние върху благополучие. Скала се опитва да проследи: наличие на позитивното; липса на негативното; състояние на гняв; избягване на заплахата и надежда; гняв като личностна черта, което е прави безценен инструмент и дава възможност да се установят равнищата на простителност, в контекста на различните наранявания.

4. Свързана скала за междуличностни мотивации (Transgression-Related Interpersonal Motivation Scale-12-Item Form (McCullough, et al., 1998) е публикувана от M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Wortington, E. L., Jr., Brown, S.W., & Hight, T. L., през 1998 г. Според авторите, скалата има много добра вътрешна консистентност и предоставя възможност да се оцени междуличностната мотивация на личността и нейните мотиви: значението на личностните мотивации; откриване на мотив за избягване; откриване на мотив за отмъщение. Инструментът дава възможност да се проследи междуличностната мотивация при 11 -14 годишните ученици и нейните влияния върху благополучието

Обект на изследване

В повечето емпиричните изследвания за благодарността и прошката са съсредоточени във времето на зрелостта. Все още изследванията върху благодарността и прошката във времето до зрелостта са слабо изследвани. Слабо изследвани са и връзките между благодарността, прошката и психичното благополучие до зрелостта. Тези ограничения насочват емпиричното изследване към възрастта до зрелостта.

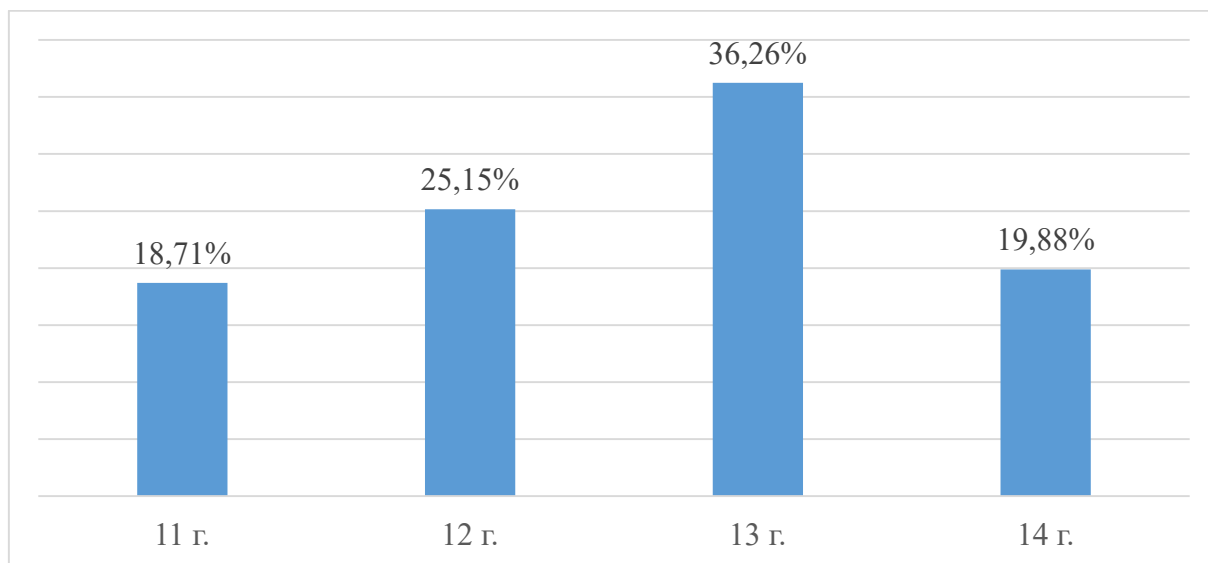
Настоящото изследване се опита да проследи връзката между силните страни и благополучието, отчитайки възрастовия контекст.

Предмет на изследването

В настоящия труд е посветен на отношенията между благодарността, прошката и психичното благополучие, като психичното благополучие е основен конструкт при концептуализирането на добрия живот и оптималното функциониране. Емпиричните изследвания върху психичното благополучие отбелязват, че благополучието се влияе от множество конструкти, търсеци пътища за неговото усиление. Представената

квалификация разглежда благодарността и прошката като силни страни. Настоящото изследване се опита да проследи връзката между силните страни и благополучието, отчитайки възрастовия контекст.

В настоящето изследване участваха ученици от 5-ти, 6-ти и 7-ми клас, на възраст между 11 и 14 години, средна възраст – 12.57 г. ($M=12.57$, $SD=1.011$). Емпиричният материал е събран на случаен принцип от различни училища в България. Изследването е проведено през 2022/ 2024-та година и е изцяло анонимно. Общо са изследвани осем ученически класа (180 ученика), разпределени по пол и възраст (Фиг. 1.).



Фигура. 1. Процентно разпределение на изследваните лица според възрастта им

Дизайн на изследването

Настоящото проучване на тема „Изследване на отношенията между благодарност, прошката и психичното благополучие“ има своята актуалност и насоченост, като се опита да проследи връзката между силните страни и благополучието, отчитайки възрастовия контекст. За осъществяване на емпиричното изследване са използвани адаптирани инструменти, с помощта на които се дава реална оценка на конструктите благодарност, прошка и психично благополучие, отчитайки възрастовия контекст.

Процедура за събиране на данни

- Информирание на родителите и получаване на съгласие за участие в изследването.
- Раздаване на анонимни въпросници и самостоятелно попълване в клас, в рамките на училището.
- За коректно попълване и гарантиране на качеството на данните, бланките се попълваха в присъствието на възрастен – учител.

Методология на изследването

Извеждане на норми

Стандартизацията на психологичните инструменти подобрява еднообразието на процедурата за провеждане на оценка на изпълнението на теста. Ако искаме да получим показатели, които подлежат на сравняване, условията на тестирането трябва да са еднакви за всички изследвани лица. За да се спазят изискването за еднообразие на условията на изследване, за теста трябва да се изведат норми (Русева, 2017).

Описателна статистика

В проведеното изследване е използвана описателната статистика на суров/общ бал на изследваните лица по психологичните инструменти: 1) „Скала за удовлетвореността от живота“ – според получените стойности на асиметрия и ексцес разпределението с данни е приблизително гаусово; 2) „Скала за благодарност, негодувание и признателност“ – според получените стойности на асиметрия и ексцес, разпределението на данните са приблизително гаусови; 3) „Скала на прошката“ – според получените стойности на асиметрия и ексцес, разпределенията с данни са приблизително гаусови; 4) „Свързана скала за междуличностни мотивации“ – получените стойности на асиметрия и ексцес, разпределенията са приблизително гаусови.

Таблица 1. Перценти

| Скали | | Удовлетвореност от живота | Чувство на изобилие | Признателност | Благодарности и признателност | Положителни реакции към извършените | Отрицателни реакции към извършените (когнитивни и емоционални) | Гневни реакции (към извършените) | Мотиви за избягване | Мотиви за отмъщение |
|-----------------|-----|---|---|---------------|---|-------------------------------------|--|---|---------------------|---------------------|
| Въпросник/скала | | Скала за удовлетвореността от живота (SWLS) | Скала за благодарност, негодувание и признателност (GRAT– Short Form) | | Скала на прошката (Rye Forgiveness Scale) | | | Свързана скала за междуличностни мотивации (Transgression-Related Interpersonal Motivations Scale-12-Item Form) | | |
| N (брой лица) | | 171 | 171 | 171 | 171 | 171 | 171 | 171 | 171 | 171 |
| Перценти | P25 | 18.00 | 44.00 | 15.00 | 61.00 | 13.00 | 10.00 | 13.00 | 18.00 | 9.00 |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | P7 | 30.00 | 58.00 | 23.00 | 79.00 | 20.00 | 15.00 | 18.00 | 28.00 | 16.00 |
| | 5 | | | | | | | | | |

*Забележка: Резултатите между P25 и P75 попадат в нормата (Стоянова, 2007).

Възрастови различия - дисперсионен анализ

При анализ на благодарността и признателността не се установиха статистически значими различия при чувството на признателност според възрастта им ($P > .05$). За разлика от чувството на признателност, се наблюдават статистически значими различия при чувството на изобилие ($F_{(3, 167)} = 3.627, p = .014$) и при чувството за благодарност, и признателност ($F_{(3, 167)} = 3.741, p = .012$) като цяло според възрастта на изследваните лица. Получените резултати от Пост хок теста по Бонферони се установиха и статистически значими различия във възприятието за чувството на изобилие между 11 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .029$). Установиха се и статистически значими различия във възприятието за чувството на изобилие между 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .029$). Наблюдава се, че е по-изразено чувството на изобилие при 14 годишните изследвани лица в сравнение с 11 и с 13 годишните изследвани лица. Установиха се и статистически значими различия и при чувството за благодарност и признателност между 11 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .042$). Бяха установени и статистически значими различия в чувството за благодарност и признателност между 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .039$). По-изразено е чувството за благодарност и признателност при 14 годишните изследвани лица в сравнение с 11 и с 13 годишните изследвани лица. Пост хок теста по Бонферони показва, че са установени статистически значими различия при чувството на благодарност и признателност между 11 и 14 годишните изследвани лица ($p = .042$). При чувството за благодарност и признателност също има установени статистически значими различия между 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица. Чувството за благодарност и признателност е по-силно изразено при 14 годишните в сравнение 11 и с 13 годишните изследвани лица.

При анализ на способността на прошка не са установени статистически значими различия при изследваните лица ($p > .05$).

При анализ на мотиви за избягване и отмъщение се установиха статистически значими различия в мотиви за отмъщение според възрастта на изследваните лица ($F_{(3, 167)} = 3.142, p = .027$), но не са установени статистически значими различия в мотиви за избягване при изследваните лица според възрастта им ($p > .05$). Резултатите от Пост хок теста по Бонферони показват, че се установени статистически значими различия в мотиви за отмъщение между 13 и 14 годишните ($p = .031$), като и по-изразена мотивация за отмъщение при 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица.

Таблица 1.2. Възрастови различия в удовлетвореността от живота

| | | N | M | SD | F | df | p |
|---------------------------|-------|----|-------|-------|-------|--------|------|
| Удовлетвореност от живота | 11 г. | 32 | 26.47 | 7.548 | 2.083 | 3, 167 | .104 |
| | 12 г. | 43 | 21.60 | 8.939 | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------|----|-------|-------|--|--|--|
| | 13 г. | 62 | 22.94 | 8.680 | | | |
| | 14 г. | 34 | 23.65 | 8.623 | | | |

Полови различия - t-test

Получените резултати от t-test са върху основа на две независими извадки – момчета и момичета.

При анализ на удовлетвореността от живота, получените резултати показват, че не са установени статистически значими различия според пола им ($p > .05$).

Таблица 1.3. Полови различия в удовлетвореността от живота

| | Пол | N | M | SD | t | df | p |
|---------------------------|--------|----|-------|-------|-------|-----|------|
| Удовлетвореност от живота | Момче | 91 | 23.26 | 9.175 | 0.226 | 169 | .822 |
| | Момиче | 80 | 23.56 | 7.993 | | | |

Анализът на полови различия при благодарността и признателността показва, че не са установени статистически значими различия при чувството на изобилие ($p > .05$) според пола им ($p > .05$). Установени са статистически полови различия при чувството на признателност ($t_{(169)} = 3.002$, $p = .003$) и при чувството на благодарност, и признателност като цяло ($t_{(169)} = 2.192$, $p = .030$). Наблюдава се, че по-изразени са чувството на признателност и чувството на благодарност, и признателност като цяло при изследваните момчета в сравнение с изследваните момичета.

Таблица 1.4. Полови различия в благодарността и признателността

| | Пол | N | M | SD | t | df | p |
|--|--------|----|-------|--------|-------|-----|-------------|
| Чувство на изобилие | Момче | 91 | 51.84 | 10.223 | 1.425 | 169 | .156 |
| | Момиче | 80 | 49.50 | 11.204 | | | |
| Признателност | Момче | 91 | 19.42 | 5.304 | 3.002 | 169 | .003 |
| | Момиче | 80 | 16.90 | 5.656 | | | |
| Благодарност и признателност (общ бал) | Момче | 91 | 71.25 | 13.717 | 2.192 | 169 | .030 |
| | Момиче | 80 | 66.40 | 15.233 | | | |

При направеният анализ на полови различия при способността за прошка показва, че не са установени статистически значими различия при изследваните лица според пола им ($p > .05$).

Таблица 1.5. Описателни статистики по „Скала на прошката“

| | M | Me | Mo | SD | Асиметрия | Ексцес | Максимум | Минимум |
|--|----------|-----------|-----------|-----------|------------------|---------------|-----------------|----------------|
| Положителни реакции към извършителя | 16.54 | 17.00 | 19 | 4.813 | -.040 | -.255 | 6 | 28 |
| Отрицателни реакции към извършителя (когнитивни и емоционални) | 12.68 | 13.00 | 16 | 3.429 | -.355 | -.329 | 4 | 20 |
| Гневни реакции (към извършителя) | 15.37 | 15.00 | 15 | 3.745 | -.237 | .591 | 5 | 25 |

При направен анализ на мотивите за избягване и отмъщение, не са установени статистически значими различия при изследваните лица според пола им ($p > .05$).

Таблица 1.6. Описателни статистики по „Свързана скала за междуличностни мотивации“

| | M | Me | Mo | SD | Асиметрия | Ексцес | Максимум | Минимум |
|---------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------------|---------------|-----------------|----------------|
| Мотиви за избягване | 23.18 | 24.00 | 24 | 7.210 | -.322 | -.666 | 7 | 35 |
| Мотиви за отмъщение | 13.36 | 13.00 | 11 | 5.174 | .381 | -.415 | 5 | 25 |

Комбинирано влияние на пола и възрастта върху удовлетвореността от живота – двуфакторен дисперсионен анализ

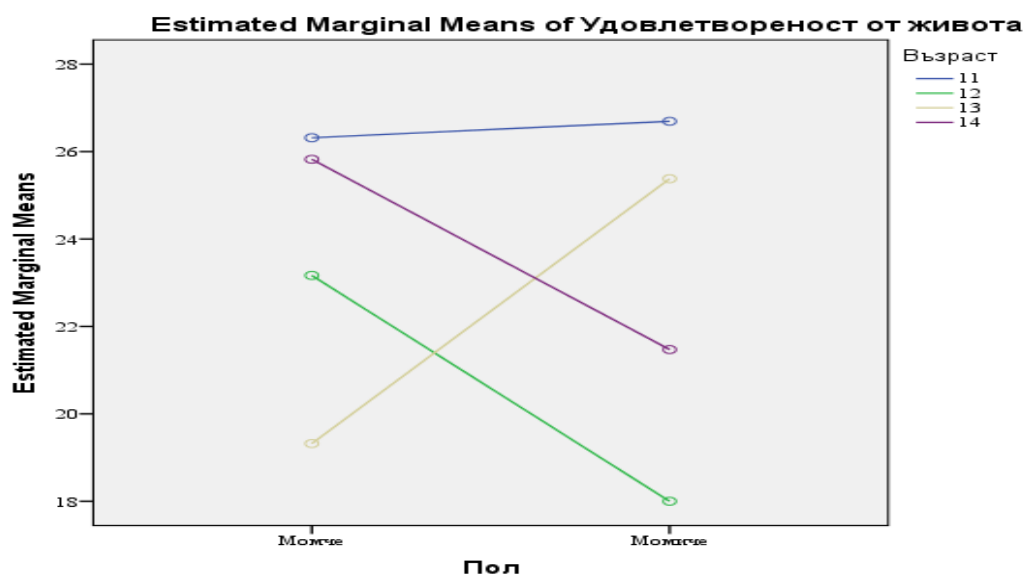
Според направеният двуфакторен дисперсионен анализ се установи, че има значим ефект на взаимодействие между пола и възрастта върху удовлетвореността от живота при изследваните лица. Получените резултати не установиха значим главен ефект на пола

$F_{(1, 163)} = 0.326$, $p = .569$, $\text{partial } \eta^2 = .002$, но се установи значим главен ефект на възрастта $F_{(3, 163)} = 3.053$, $p = .030$, $\text{partial } \eta^2 = .053$ и значим ефект на взаимодействие между пола и възрастта върху удовлетвореността от живота $F_{(3, 163)} = 4.599$, $p = .004$, $\text{partial } \eta^2 = .078$. Ефектът на взаимодействие показва, че ефектът на единия фактор зависи от другия фактор. Допълнително бе проведен еднофакторен дисперсионен анализ, който е отделно за момчетата и отделно за момичетата, като се провери, дали се установяват значими различия в удовлетвореността според възрастта на изследваните лица.

При групата на момчетата се установиха статистически значими различия в нивата на удовлетвореност от живота между някои двойки възрастови групи ($F_{(3,87)}=2.848$, $p = .042$), а именно между момчетата на възраст 11 години в сравнение с 13 годишните ($p = .012$), както и между момчетата на възраст 13 г. в сравнение с тези на 14 години ($p = .022$). Получените данни показаха по-високи нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момчета на 11 г. ($M = 26.32$, $SD = 8.976$) в сравнение с тези на 13 години ($M = 19.32$, $SD = 9.100$), както и по-високи нива на удовлетвореност от живота при изследваните момчета на 14 г. ($M = 25.82$, $SD = 9.133$) в сравнение с тези на 13 години ($M = 19.32$, $SD = 9.100$).

При групата на момичетата се установиха статистически значими различия в нивата на удовлетвореност от живота между някои от двойките възрастови групи ($F_{(3,76)}=4.256$, $p = .008$), а именно между момичетата на възраст 11 в сравнение с 12 годишните ($p = .004$), както и между момичетата на възраст 12 г. в сравнение с тези на 13 години ($p = .003$). По-високи са нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момичета на 11 г. ($M = 26.69$, $SD = 5.122$) в сравнение с тези на 12 години ($M = 18.00$, $SD = 9.074$), както и по-високи са нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момичета на 13 г. ($M = 25.38$, $SD = 7.566$) в сравнение с тези на 12 години ($M = 18.00$, $SD = 9.074$) (Табл.1.1.).

От проведеният t-тест, се наблюдава, че не са значими половите различия в удовлетвореността от живота при 11, 12 и 14 годишните ($p > .05$), но се установиха полови различия при 13 годишните изследвани лица ($t_{(60)} = 2.849$, $p = .006$), като и по-високи нива на удовлетвореност от живота при изследваните момичета ($M = 25.38$, $SD = 7.566$) в сравнение с изследваните момчета ($M = 19.32$, $SD = 9.100$).



Фиг. 1.1. Графично изображение на влиянията на пола и възрастта върху удовлетвореността от живота

Анализ и взаимовръзка – корелационен анализ по Пиърсън

Взаимовръзка между удовлетвореността от живота с благодарността и признателността

При направеният корелационен анализ на взаимовръзката между удовлетвореността от живота с благодарността и признателността, не се наблюдава статистически значима корелация между удовлетвореност от живота с благодарност, негодувание и признателността при изследваните лица от цялата извадка, както и при 11, 13 и 14 годишните изследвани лица ($p > .05$). Анализът показва статистически значима корелация при 12 годишните: 1) между удовлетвореност от живота с чувство на изобилие ($r_{(41)} = .361$, $p = .017$); 2) при чувство на признателност ($r_{(41)} = .319$, $p = .037$); 3) при благодарност и признателност като цяло ($r_{(41)} = .444$, $p = .003$). Полученият резултат показва, че с нарастването на чувството на изобилие и на чувството на признателност, и благодарност като цяло - нараства и удовлетвореността от живота при 12 годишните изследвани лица.

Взаимовръзка между удовлетвореността от живота и способността за прошка

При анализ на получените стойности, не се установи статистически значима корелация между удовлетвореност от живота с благодарност, негодувание и признателността при изследваните лица от цялата извадка, нито при 11, 12 и 14 годишните изследвани лица ($p > .05$). Наблюдава се статистически значима отрицателна слаба корелация между положителни реакции към извършителя и удовлетвореност от живота при 13 годишните изследвани лица ($r_{(60)} = -.266$, $p = .037$). Полученият резултат доказва, че с намаляването на положителните реакции към извършителя и при 13 годишните изследвани лица нараства, и удовлетвореността им от живота.

Взаимовръзка между удовлетвореността от живота с мотивите за избягване и отмъщение

При направеният анализ на получените стойности, не се установи статистически значима корелация между удовлетвореност от живота с мотивите за избягване и отмъщение при изследваните лица от цялата извадка, нито при 11, 12, 13 и 14 годишните изследвани лица ($p > .05$).

Взаимовръзка между благодарността и признателността със способността за прошка

При направеният анализ се установи статистически значима положителна слаба корелация между отрицателните реакции към извършителя с чувството на изобилие при изследваните лица ($r_{(169)} = .170$, $p = .027$), както и между отрицателните реакции към извършителя с чувството на благодарност и признателност като цяло при изследваните лица ($r_{(169)} = .176$, $p = .021$). Наблюдава се, че гневните реакции корелират статистически значимо положително слабо с признателност ($r_{(169)} = .284$, $p < .001$) и с благодарност, и признателност като цяло ($r_{(169)} = .173$, $p = .024$). Полученият резултат показва, че с нарастването на отрицателните реакции към извършителя парадоксално при изследваните лица нараства и чувството на изобилие, и чувството на благодарност, и признателност. Наблюдава се, че с нарастването на гневните реакции при изследваните лица нараства признателността, благодарността и признателността като цяло. При допълнителният корелационен анализ се установи, че при 11 годишните има

статистически значима положителна умерена корелация между гневни реакции (към извършителя) и признателност ($r_{(30)} = .398$, $p = .024$). Резултатът означава, че с нарастването на гневните реакции при изследваните лица на 11 годишна възраст, нараства и признателността им. Наблюдава се, статистически значима положителна и умерена корелация между отрицателни реакции към извършителя (когнитивни и емоционални) с чувството на изобилие ($r_{(41)} = .394$, $p = .009$) и с благодарност, и признателност като цяло ($r_{(41)} = .327$, $p = .033$). Полученият резултат показва, че с нарастването на отрицателните реакции към извършителя при изследваните лица на 12 годишна възраст нараства и възприетото чувство на изобилие. Наблюдава се, че при 11 и при 13 годишните се установява статистически значима положителна умерена корелация между гневни реакции (към извършителя) и признателност ($r_{(60)} = .338$, $p = .007$). Полученият резултат показва, че с нарастването на гневните реакции към извършителя при изследваните лица на 11 и 13 годишна възраст нараства и чувството им на признателност.

Взаимовръзката между благодарността и признателността с мотивите за избягване, и отмъщение

При анализ на получените резултати, не се установи статистически значима корелация между благодарността и признателността с мотивите за избягване и отмъщение при цялата извадка ($p > .05$). При 13 годишните, се установява статистически значима положителна умерена корелация между мотиви за избягване с признателност ($r_{(60)} = .299$, $p = .018$) и с благодарност, и признателност като цяло ($r_{(60)} = .254$, $p = .047$). Полученият резултат означава, че с нарастване на мотивите за избягване при изследваните лица на 13 годишна възраст нараства и признателността им, както благодарността и признателността им като цяло. Установи се и статистическа значима положителна умерена корелация между мотиви за избягване и признателност ($r_{(32)} = .428$, $p = .012$). Полученият резултат доказва, че с нарастване на мотивите за избягване при изследваните лица на 14 годишна възраст нараства и признателността им.

Взаимовръзка между способност за прошка и мотиви за избягване и отмъщение

При анализ на получените данни, се установи отрицателна слаба взаимовръзка между положителните реакции към извършителя (като компонент на прошката) и мотивите за отмъщение ($r_{(169)} = -.150$, $p = .050$). Полученият резултат доказва, че положителните реакции към извършителя са по-изразени с намаляването на мотивите за отмъщение при изследваните лица. Получените данните показват, че при 14 годишните изследвани лица има отрицателна умерена корелация между мотиви за отмъщение и положителни реакции към извършителя ($r_{(32)} = -.379$, $p = .027$). Данните от получените резултати показват, че положителните реакции към извършителя са по-изразени с намаляването на мотивите за отмъщение при 14 годишните.

Влияние на благодарността и признателността, прошката и мотивите за избягване, и отмъщение върху удовлетвореността от живота

При направеният анализ на цялата извадка, не се наблюдава статистически значимо влияние на благодарността и признателността, прошката и мотивите за избягване, и отмъщение върху удовлетвореността от живота ($p > .05$). Установи се статистически значимо влияние на способността за прошка (по отношение на компонента – гневни реакции (към извършителя) и междуличностните мотивации (по отношение на мотива за

избягване) върху удовлетвореността от живота ($F_{(2, 136)}=4.000$, $p= .021$) при 12 – 14 годишните. Полученият резултат показва, че 4.2% (And. $R^2= .042$) дисперсията на зависимата е променлива (суровия бал на изследваните лица на възраст 12-14 г. по удовлетвореност от живота) и може да се прогнозира от независимите променливи (гневни реакции към извършителя) ($\beta= -.176$; $p= .037$), и мотиви за избягване ($\beta= .161$; $p= .055$). Данните показват, че големината на ефекта е малка ($R= .236$) по Коен (Cohen, 1988).

Таблица 1.7. Влияние на благодарността и признателността, прошката и мотивите за избягване и отмъщение върху удовлетвореността от живота при изследваните лица на възраст 12-14 г. (N=139)

| Модел | | Не стандартизирани коефициенти | | Стандартизирани коефициенти | t | p |
|-------|----------------------------------|--------------------------------|-------|-----------------------------|--------|------|
| | | B | SE | β | | |
| 1 | (Константа) | 24.426 | 3.801 | | 6.426 | .000 |
| | Гневни реакции (към извършителя) | -0.407 | 0.193 | -.176 | -2.107 | .037 |
| | Мотиви за избягване | 0.193 | 0.100 | .161 | 1.937 | .055 |

*Зависима променлива: Удовлетвореност от живота

Анализ на влиянието на мотивацията за избягване и отмъщение върху удовлетвореността от живота през прошката

При направените медиаторни анализи, не се установи значимо влияние на мотивацията за избягване и отмъщение при изследваните лица върху удовлетвореността от живота през прошката.

Дискусия

Проведеното изследване за връзките между благодарността, прошката и психичното благополучие, се разглежда като основен конструкт при концептуализирането на качеството на живот и оптималното функциониране на индивида. При издигнатите седем хипотези, само някои от тях намериха подкрепа в получените резултати.

При направеното допускане в *Хипотеза 1*, че ще се установят различия в равнищата на удовлетвореността, благодарността и прошката според възрастта на изследваните лица, като по-изразени ще са те при по-големите (14 годишните) изследвани лица, се потвърди частично. Направеният анализ не откри значими различия в удовлетвореността от живота и в способността за прошка според възрастта на изследваните лица. Но се установиха значими възрастови различия във възприятието за *чувството на изобилие* и в чувството за *благодарност и признателност като цяло* според възрастта на изследваните лица. Наблюдава се, че по-изразено е *чувството на изобилие* при 14 годишните изследвани лица в сравнение с 11 и с 13 годишните изследвани лица, както и

чувството за благодарност и признателност при 14 годишните изследвани лица в сравнение с 11 и с 13 годишните изследвани лица.

При направеното допускане в *Хипотеза 2*, че ще се установят различия в мотивацията за избягване и отмъщение според възрастта на изследваните лица, като по-изразени ще са тези характеристики при по-малките изследвани лица, се потвърди частично. Направения анализ откри значими различия в *мотивите за отмъщение* при изследваните лица според възрастта им, но не се установиха значими различия в *мотивите за избягване* при изследваните лица според възрастта им. Резултатите показват, че е по-изразена *мотивацията за отмъщение* при изследваните лица на възраст 13 г. в сравнение с тези на 14 г.

При направеното допускане в *Хипотеза 3*, че ще се установят различия в равнищата на удовлетвореността, благодарността и прошката според пола на изследваните лица, като по-изразени ще са те при момичетата в сравнение с момчетата, се потвърди частично. Не се установиха значими различия в изразеността на *чувството на изобилие* (като компонент на благодарността) и в способността за *прошка* при изследваните лица според пола им. Установи се, че по-изразено е *чувството на признателност, чувството на благодарност и признателност* като цяло при изследваните момчета в сравнение с изследваните момичета на възраст 11-14 г.

Установи се и комбинирано влияние на пола и възрастта върху удовлетвореността от живота, като по-високи нивата има удовлетвореността от живота при изследваните момчета на 11 г. в сравнение с тези на 13 години, както и по-високи са нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момчета на 14 г. в сравнение с тези на 13 години. Наблюдават се по-високи нива на удовлетвореност от живота при изследваните момичета на 11 г. в сравнение с тези на 12 години, както и по-високи са нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момичета на 13 г. в сравнение с тези на 12 години. Не се установиха значими полови различия в удовлетвореността от живота при 11, 12 и 14 годишните, но *при 13 годишните изследвани лица по-високи са нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момичета в сравнение с изследваните момчета.*

Направеното допускане в *Хипотеза 4*, че ще се установят различия в мотивацията за избягване и отмъщение според пола на изследваните лица, като по-изразени ще са мотивите за отмъщение при изследваните лица от мъжки пол, докато по-изразени ще са мотивите за избягване при изследваните лица от женски пол, се отхвърля. Не се установяваха значими различия в изразеността на *чувството на изобилие* (като компонент на благодарността), способността за *прошка* и в *мотивите за избягване и отмъщение* при изследваните лица според пола им.

Направеното допускане в *Хипотеза 5*, за позитивни връзки между удовлетвореността от живота, благодарността и прошката, се потвърждават частично. При проведения анализ не се установи значима взаимовръзка между удовлетвореност от живота с благодарност, негодувание и признателността при изследваните лица от цялата извадка, нито при 11, 13 и 14 годишните изследвани лица. Обаче се установи, че с нарастването на *чувството на изобилие* и на *чувството на признателност и благодарност* като цяло при 12 годишните изследвани лица нараства и *удовлетвореността от живота* им.

Не се установи значима взаимовръзка между удовлетвореността от живота с благодарност, негодувание и признателността при изследваните лица от цялата извадка, нито при 11, 12 и 14 годишните изследвани лица. Но се установи, че е парадоксално с намаляването на *положителните реакции* към извършителя и при 13 годишните изследвани лица да нараства и *удовлетвореността им от живота*.

Установява се и нарастване на *отрицателните реакции към извършителя*.

Допълнително. Не се установи значима взаимовръзка между удовлетвореността от живота с мотивите за избягване и отмъщение при изследваните лица от цялата извадка, нито при 11, 12, 13 и 14 годишните изследвани лица; нито между благодарността и признателността с мотивите за избягване и отмъщение при цялата извадка. Установи се, че с нарастване на *мотивите за избягване* при изследваните лица на 13 годишна възраст нараства и *признателността* им, както и *благодарността и признателността* им като цяло. Анализът показва, че с нарастване на *мотивите за избягване* при изследваните лица на 14 годишна възраст нараства и *признателността* им. *Положителните реакции* към извършителя са по-изразени с намаляването на *мотивацията за отмъщение* при изследваните лица. Аналогично при 14 годишните изследвани лица се установява, че *положителните реакции към извършителя* са по-изразени с намаляването на *мотивацията за отмъщение*.

В контекста на получените резултати при предишно изследване се установи отрицателна корелация между удовлетвореността от живота, мотивацията за отмъщение и мотивацията за избягване (Szcześniak, & Soares, 2011). Учените установяват също, че при италианска извадка оптимизмът, надеждата и благодарността са силно и положително свързани с удовлетвореността от живота.

Аналогично изследване с 72 пациента в амбулаторни условия установява, че прошката и благодарността са психологически характеристики, които са положително силно свързани с благополучието, като връзката им е опосредствана от афектите и вярванията за света (Toussaint, & Freedmans, 2009). Получените резултати, според предишни изследвания, показват, че прошката може да бъде разделена на безусловна и условна, поради което се установяват различни връзки между прошката и психичното благополучие на жертвите (Gismero-González et al., 2020).

Направеното допускане в *Хипотеза 6*, че благодарността, прошката и мотивите за избягване и отмъщение ще са значими предиктори на удовлетвореността от живота при изследваните лица, се потвърди частично. При изследваните лица на възраст 11-14 г. не се установи значимо влияние на благодарността и признателността, прошката и мотивите за избягване и отмъщение върху удовлетвореността от живота. Но при изследваните лица на възраст 12-14 г. се установи значимо влияние на *способността за прошка* (по отношение на компонента – гневни реакции (към извършителя) и *междупличностните мотивации* (по отношение на мотива за избягване) върху *удовлетвореността от живота*. И по-конкретно по-слабо изразените гневни реакции и по-изразена мотивация за избягване са значими предиктори на удовлетвореността от живота при изследваните лица на възраст 12-14 години.

В някои емпирични изследвания се отбелязва, че психичното благополучие зависи от влиянията на редица фактори, като благодарността и прошката (Peterson & Seligman, 2004).

Направеното допускане в *Хипотеза 7*, че прошката ще е значим медиатор на връзката между мотивацията за избягване и отмъщение и удовлетвореността от живота, се отхвърля, доколкото не се установява значим индиректен ефект на прошката.

При изследваните лица от България на възраст 11-14 г. не се установиха никакви значими медиаторни или модераторни връзки между изследваните променливи – удовлетвореност от живота (като компонент на психичното благополучие), прошка, благодарност и признателност, мотивация за избягване и отмъщение.

В контекста на получените резултати при предишно изследване (Kane, 2020) се разглежда способността за прошка и благодарността и признателността като медиаторни във връзката между религиозността и психичното благополучие.

II. ОБЕМ И СТРУКТУРА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Дисертационният труд е в обем 162 страници и се състои от увод, изложение в три глави, заключение и списък с използвана литература. Най-важните резултати са представени в 46 таблици и 7 фигури. Списъкът с литература се състои от 194 източника, от които 25 на български език и 169 на чужд език.

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| <u>Въведение</u> | 6 |
| ПЪРВА ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ НА БЛАГОДАРНОСТТА, ПРОШКАТА И ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ | 11 |
| <u>1.1. Психично благополучие: концепции и подходи</u> | 11 |
| <u>1.2. Благодарност. Концепции и емпирични открития</u> | 20 |
| <u>1.2.2. Концепции за благодарността</u> | 20 |
| <u>1.2.3. Благодарност и благоденствие: приносите на благодарността</u> | 26 |
| <u>1.2.3. Измервания на благодарността</u> | 37 |
| <u>1.3. Прошката. Концепции и емпирични открития</u> | 38 |
| <u>1.3.1. Концепции за прошката</u> | 38 |
| <u>1.3.2. Прошка и благоденствие. Ефекти от прошката</u> | 45 |
| <u>1.3.3. Измервания на прошката</u> | 57 |
| ВТОРА ГЛАВА. ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ОТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ БЛАГОДАРНОСТ, ПРОШКА И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ | 57 |
| <u>2.1. Цели на изследването</u> | 57 |
| <u>2.2. Задачи и хипотези на изследването</u> | 57 |
| <u>2.3. Обект на изследването</u> | 60 |
| <u>2.4. Инструменти на изследването</u> | 62 |
| <u>2.4.1. Скала за удовлетвореност от живота (SWLS)</u> | 62 |
| <u>2.4.2. Скала за благодарност, негодувание и признателност</u> | 64 |
| <u>2.4.3. Скала на прошката</u> | 71 |
| <u>2.4.4. Свързана скала за междуличностни мотивации</u> | 81 |
| <u>2.5. Извеждане на норми</u> | 89 |

| | |
|---|------------|
| ТРЕТА ГЛАВА. РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО И ИНТЕРПРЕТАЦИЯТА | |
| ИМ..... | 90 |
| <u>3.1. Описателни статистики.....</u> | 90 |
| <u>3.1.1. Описателни статистики по „Скала за Удовлетвореността от живота“.....</u> | 90 |
| <u>3.1.2. Описателни статистики по „Скала за благодарност и признателност“.....</u> | 90 |
| <u>3.1.3. Описателни статистики по „Скала за прощката“.....</u> | 91 |
| <u>3.1.4. Описателни статистики по „Свързана скала за междуличностни мотивации“.....</u> | 91 |
| <u>3.2. Възрастови различия.....</u> | 92 |
| <u>3.2.1. Възрастови различия в удовлетвореността от живота.....</u> | 92 |
| <u>3.2.2. Възрастови различия в благодарността и признателността.....</u> | 93 |
| <u>3.2.3. Възрастови различия в способността за прощката.....</u> | 95 |
| <u>3.2.4. Възрастови различия в мотивите за избягване и отмъщение.....</u> | 95 |
| <u>3.3. Полови различия.....</u> | 97 |
| <u>3.3.1. Полови различия в удовлетвореността от живота.....</u> | 97 |
| <u>3.3.2. Полови различия в благодарността и признателността.....</u> | 97 |
| <u>3.3.3. Полови различия в способността за прошка.....</u> | 98 |
| <u>3.3.4. Полови различия в мотивите за избягване и отмъщение.....</u> | 99 |
| <u>3.4. Комбинирано влияние на пола и възрастта върху удовлетвореността от живота.....</u> | 100 |
| <u>3.5. Анализ на взаимовръзки.....</u> | 103 |
| <u>3.5.1. Взаимовръзка между удовлетвореността от живота с благодарността и признателността.....</u> | 104 |
| <u>3.5.2. Взаимовръзка между удовлетвореността от живота и способността за прошка.....</u> | 105 |
| <u>3.5.3. Взаимовръзка между удовлетвореността от живота с мотивите за избягване и отмъщение.....</u> | 106 |
| <u>3.5.4. Взаимовръзка между благодарността и признателността със способността за прошка.....</u> | 106 |
| <u>3.5.5. Взаимовръзка между благодарността и признателността с мотиви за избягване на отмъщение.....</u> | 108 |
| <u>3.5.6. Влияние на благодарността и признателността прошка и мотиви за избягване на отмъщение върху удовлетвореността от живота.....</u> | 109 |
| <u>3.6. Анализ на влиянието на мотивацията за избягване и отмъщение върху удовлетвореността от живота през прощката.....</u> | 110 |
| <u>3.7. Дискусия.....</u> | 111 |
| <u>3.8. Обобщение и препоръки.....</u> | 118 |
| <u>3.9. Изводи.....</u> | 118 |
| <u>Приноси.....</u> | 120 |
| <u>Литература.....</u> | 121 |
| <u>Приложения.....</u> | 142 |
| <u>Приложение 1. Скала за Удовлетвореността от живота.....</u> | 142 |
| <u>Приложение 2. Скала за благодарност, негодувание и прошка.....</u> | 143 |
| <u>Приложение 3. Скала на прощката.....</u> | 144 |
| <u>Приложение 4. Свързана скала за междуличностни мотивации.....</u> | 148 |

| | |
|--|------------|
| <u>Приложение 5. Резултати от медиаторен анализ – влиянието на мотивацията за избягване на отмъщение и отмъщение върху удовлетвореността от живота през прошката.....</u> | 149 |
| <u>Приложение 6. Перцентили.....</u> | 162 |

III. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Дисертационният труд е насочен към проследяване на отношенията между благодарността, прошката и психичното благополучие в детско-юношеската възраст. Разгледана във възрастов план, темата за благополучието е от особено значение за добрия живот и може да се разгледа като една от основните цели на развитието в детско-юношеската възраст. Благополучието е свързано с психичното здраве и академичните постижения на децата, със силните страни и саморегулацията, с развитието на идентичността. Основното предизвикателство в психологията, са изследванията върху благополучието в детско-юношеската възраст, като се опитва да проследи влияния на отделните психични конструкти както и пътища за неговото усилване.

Натрупаните емпирични изследвания върху щастието и благополучието откриват позитивни влияния върху оптималното функциониране на личността. Благополучието е свързано с развитието на повече когнитивни и поведенчески ресурси., с по-богата мрежа от социални отношения, преживени като удовлетворение. Темата за благополучието отразява опита за осмислянето на добрия живот.

В повечето концептуализации, подходи и модели, благополучието се разглежда като основна мотивационна тенденция. насочени върху неговите влияния, процеси, динамика, силни страни, концепции.

Благополучието разгледано в възрастов план има своята насоченост - разкриване на различни психични конструкти подпомагащи неговото развитие. Психологията е в постоянно търсене на пътища за неговото повишаване, чрез разработване на различни обучителни програми, интервенции и тренинги, с помощта на които се търсят отговори за влиянията на различните психични конструкти върху равнищата на благополучието, като се отчита възрастовата динамика.

Разбира се, благополучието е свързано с множество генетични и социални влияния, които не са обект на анализ в настоящето изследване. Силата на тези влияния е отразена в няколко емпирични и метааналитични изследвания. Благополучието има своите перспективи: хедонистично перспектива/субективното благополучие; евдемонично перспектива/ благополучието е свързано с разгръщането на собствения потенциал. Евдемоничната перспектива, благополучие отразява удоволствието и удовлетворението, показвайки чувството на благополучие, свързано със смисъла на живота, състоянието на поток, творческа ангажираност, развитието на талантите и добродетелите. Добре би било да се отбележи, че психичното благополучие помага на Аза да открие отговори, свързани със стремежа, реализацията и откриването на собственото призвание, чрез качествени преживявания и разгръщане на собствения потенциал, за да може да по-добре да се справи с живота, да работи ползотворно и да се реализира в общността.

Психологическите изследванията за благополучието са насочени и към неговата връзка с благодарността и прошката, разкриващи човешката същност и нейните взаимоотношения. Съществуват изследвания, които отбелязват връзка между благодарността, прошката и благополучието, в които е разгледано влиянието на прошката върху благополучието чрез редуциране на негативните емоции, негативните мисли, свързани с отмъщението, със запазване на отношенията, с подобряване на психичното здраве и отслабване на стреса.

Емпиричните изследвания в областта на психологията, отбелязват също връзки между благодарността и благополучието, и откриват значителни позитивни корелации между благодарността и позитивните емоции, удовлетвореността от живота, социалната подкрепа и просоциалното поведение. Изследванията върху благодарността, откриват позитивни връзки между благодарността и позитивните отношения, автономността, персоналното израстване самоприемането, целта на живота и овладяването на средата.

Теза

Благополучието разгледано във възрастов план има пряка връзка с детското щастие, успех, смисъл, начина живот. Играе важна роля не само в живота на възрастните, но и при децата. Благополучието е важен фактор за да детското щастие, което зависи от – семейството, средата, начина на живот и оказва своето влияние върху цялостното състояние на личността. Като важни аспекти на благополучието, могат да бъдат посочени следните аспекти: психическо здраве; физическо здраве; щастие. Благополучието има своите компоненти на добрия живот, които оказват влияние върху детското развитие. Съществуват различни теории за благополучието, което се разглежда с помощта на различни концептуализации, които са: емоционални; когнитивни; персонални; контекстуални. Прегледано в исторически контекст, благополучието доминира в два противоположни принципа: 1) хедонистичен; 2) евдемоничен. Хедонистичното благополучие/субективното - оценява собствения живот. Ендемонично благополучие - реализиране на собствения потенциал.

Благодарността също е предмет на изследване в детско-юношеска възраст. Благодарността помага за осъзнаването на дара и доброто, което е причинено от другия и помага да се запазят добрите отношения, чрез осъзнаване на добрините. Благодарността засилва/подобрява: прошката към другия и себе си; възстановява близостта към човека; топлината; взаимното доверие; смисъла в живота; потока; радостта от живота; физическото и психическото здраве; засилва позитивните емоции.

Прошката не е извинение, тя започва с признание за случилото се, тя е щедрост, милост и трябва да бъде осмислена. Емпиричните изследвания показват, че прошката засилва душевното здраве, самоуважението, надеждата. Прошката не е само средство за лошите спомени, тя оказва влияние върху възвръщане на щастието. Емпиричните изследвания показват, че прошката е процес, свързан с нашето благополучие.

Връз основа на проведеното изследване, може да се обоснове, че и трите конструкта влияят върху детското щастие, успеваемост, благодарност. Психичното благополучие играе важна роля за всеки човек и оказва своето влияние върху удовлетвореността, живота, щастието.

IV. ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ МЕТОД

Проведено е цялостно проучване на връзката между силните страни и благополучието в детско-юношеската възраст с ученици от 5-ти, 6-ти и 7-ми клас, на възраст между 11 и 14 години, средна възраст – 12.57 г. Емпиричния материал е събран на случаен принцип от различни училища в България. Изследването е проведено през 2022/2024-та година и е изцяло анонимно. Преди самото изследване, родителите на участниците, бяха информирани за участието на децата в изследването. По време на изследването участниците бяха разделени по възраст и пол, като общ брой участници в изследването са 180 ученика. Според получените данни, се наблюдава, че най-голям е дялът на 13 годишните (36.26%), в последствие са 12 годишните (25.15%) и 14 годишните (19.88%), а с най-малък - 11 годишните (18.71%). Допълнително в Таблица 4.1. е представено разпределение на изследваните лица според пола и възрастта им.

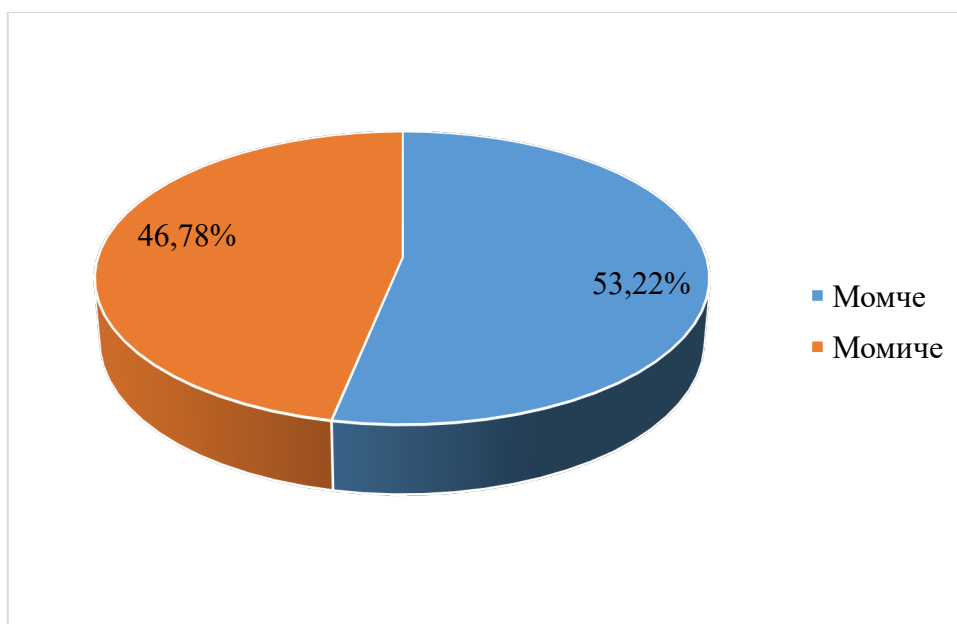
Таблица 4.1. Разпределение на изследваните лица според пола и възрастта им

| | | | Възраст | | | | Общо |
|------|--------|------|---------|-------|-------|-------|--------|
| | | | 11 г. | 12 г. | 13 г. | 14 г. | |
| Пол | Момче | Брой | 19 | 30 | 25 | 17 | 91 |
| | | % | 20.9% | 33.0% | 27.5% | 18.7% | 100.0% |
| | Момиче | Брой | 13 | 13 | 37 | 17 | 80 |
| | | % | 16.3% | 16.3% | 46.3% | 21.3% | 100.0% |
| Общо | | Брой | 32 | 43 | 62 | 34 | 171 |
| | | % | 18.7% | 25.1% | 36.3% | 19.9% | 100.0% |

В раздел „извеждане на норми“, е показана процедурата за провеждане на изследването получаване, на реална оценка и анализ на данните. Използваните инструменти са статистически проверени и са с добри психо метрически характеристики.

Изследването се придържа към строги методологични стандарти, за да се гарантира надеждността на неговите открития.

От представената Фигура 4.1. се вижда, че момчетата в извадката съставляват 53.22% от изследваните лица, докато момичетата – 46.78%.



Фигура 4.1. Процентно разпределение на изследваните лица според пола им

Методи за анализ на събраните данни в SPSS 19, Process и AMOS:

- 1) Факторен анализ – конфирматорен (в AMOS) и експлораторен;
- 2) Описателна статистика, честотен анализ;
- 3) Корелационен анализ по Пиърсън;
- 4) t-тест;
- 5) дисперсионен анализ – One Way ANOVA, Two Way ANOVA;
- 6) Линеен регресионен анализ;
- 7) Медиаторен и модераторен анализ (в Process).

Методи за събиране на данни

1. Възрастови различия - дисперсионен анализ

Използван е дисперсионен анализ за установяване на статистически значими различия. Според получените данни се установява/не се установява:

- не се установиха статистически значими различия при благодарността и признателността;
- не се установиха статистически значими различия при чувството на признателност според възрастта им ($P > .05$);
- не се наблюдават статистически значими различия при чувството на изобилие ($F_{(3, 167)} = 3.627, p = .014$);
- не се наблюдават статистически значими различия при чувството за благодарност и признателност ($F_{(3, 167)} = 3.741, p = .012$).

Резултати от Пост хок теста по Бонферони:

- установиха се статистически значими различия във възприятието за чувството на изобилие между 11 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .029$);
- установиха се статистически значими различия във възприятието за чувството на изобилие между 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .029$);
- наблюдават се че е по-изразено чувството на изобилие при 14 годишните изследвани лица в сравнение с 11 и с 13 годишните изследвани лица;
- установиха се статистически значими различия и при чувството за благодарност и признателност между 11 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .042$);
- установени са статистически значими различия в чувството за благодарност и признателност между 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица ($p = .039$);
- по-изразено е чувството за благодарност и признателност при 14 годишните изследвани лица в сравнение с 11 и с 13 годишните изследвани лица;
- установени са статистически значими различия при чувството на благодарност и признателност между 11 и 14 годишните изследвани лица ($p = .042$);
- при чувството за благодарност и признателност са установени статистически значими различия между 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица, като чувството за благодарност и признателност е по-силно изразено при 14 годишните в сравнение 11 и с 13 годишните изследвани лица.
- не са установени статистически значими различия при изследваните лица ($p > .05$);
- при анализ на мотиви за избягване и отмъщение се установиха статистически значими различия в мотиви за отмъщение според възрастта на изследваните лица ($F_{(3, 167)} = 3.142$, $p = .027$);
- не са установени статистически значими различия в мотиви за избягване при изследваните лица според възрастта им ($p > .05$).

Резултатите от Пост хок теста по Бонферони показват, че се установени статистически значими различия в мотиви за отмъщение между 13 и 14 годишните ($p = .031$), като и по-изразена мотивация за отмъщение при 13 годишните в сравнение с 14 годишните изследвани лица.

Полови различия - t-test

Получените резултати от t-testa са върху основа на две независими извадки – момчета и момичета. При анализ на удовлетвореността от живота, получените резултати показват:

- не са установени статистически значими различия според пола им ($p > .05$);

- не са установени статистически значими различия при чувството на изобилие ($p > .05$) според пола им ($p > .05$);

- установени са статистически полови различия при чувството на признателност ($t_{(169)} = 3.002$, $p = .003$) и при чувството на благодарност, и признателност като цяло ($t_{(169)} = 2.192$, $p = .030$).

Наблюдава се, че по-изразени са чувството на признателност и чувството на благодарност, и признателност като цяло при изследваните момчета в сравнение с изследваните момичета. При направеният анализ на полови различия при способността за прошка показва, че не са установени статистически значими различия при изследваните лица според пола им ($p > .05$). При направен анализ на мотиви за избягване и отмъщение, не са установени статистически значими различия при изследваните лица според пола им ($p > .05$).

Комбинирано влияние на пола и възрастта върху удовлетвореността от живота – двуфакторен дисперсионен анализ

Според направения двуфакторен дисперсионен анализ се установи, че има значим ефект на взаимодействие между пола и възрастта върху удовлетвореността от живота при изследваните лица. Получените резултати не установиха значим главен ефект на пола $F_{(1, 163)} = 0.326$, $p = .569$, $\text{partial } \eta^2 = .002$, но се установиха значим главен ефект на възрастта $F_{(3, 163)} = 3.053$, $p = .030$, $\text{partial } \eta^2 = .053$ и значим ефектът на взаимодействие между пола и възрастта върху удовлетвореността от живота $F_{(3, 163)} = 4.599$, $p = .004$, $\text{partial } \eta^2 = .078$. Ефектът на взаимодействие показва, че ефектът на единия фактор зависи от другия фактор.

Еднофакторен дисперсионен анализ, който е отделно за момчетата и отделно за момичетата, има за цел да провери, дали ще се установят значими различия в удовлетвореността според възрастта на изследваните лица:

- Група момчета: установиха се статистически значими различия в нивата на удовлетвореност от живота между някои двойки възрастови групи ($F_{(3,87)} = 2.848$, $p = .042$), а именно между момчетата на възраст 11 в сравнение с 13 годишните ($p = .012$), както и между момчетата на възраст 13 г. в сравнение с тези на 14 години ($p = .022$). Получените данни показаха по-високи нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момчета на 11 г. ($M = 26.32$, $SD = 8.976$) в сравнение с тези на 13 години ($M = 19.32$, $SD = 9.100$), както и по-високи нива на удовлетвореност от живота при изследваните момчета на 14 г. ($M = 25.82$, $SD = 9.133$) в сравнение с тези на 13 години ($M = 19.32$, $SD = 9.100$).

- Групата на момичетата: установиха се статистически значими различия в нивата на удовлетвореност от живота между някои от двойките възрастови групи ($F_{(3,76)} = 4.256$, $p = .008$), а именно между момичетата на възраст 11 в сравнение с 12 годишните ($p = .004$), както и между момичетата на възраст 12 г. в сравнение с тези на 13 години ($p = .003$). По-високи са нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момичета на 11 г. ($M = 26.69$, $SD = 5.122$) в сравнение с тези на 12 години ($M = 18.00$, $SD = 9.074$), както и по-високи нива на удовлетвореност от живота при изследваните момичета на 13 г. ($M = 25.38$, $SD = 7.566$) в сравнение с тези на 12 години ($M = 18.00$, $SD = 9.074$).

От проведеният t-тест се установи, че не са значими половите различия в удовлетвореността от живота при 11, 12 и 14 годишните ($p > .05$), но се установиха полови различия при 13 годишните изследвани лица ($t_{(60)} = 2.849$, $p = .006$), като по-високи са нивата на удовлетвореност от живота при изследваните момичета ($M = 25.38$, $SD = 7.566$) в сравнение с изследваните момчета ($M = 19.32$, $SD = 9.100$).

Анализ и взаимовръзка – корелационен анализ по Пиърсън

Взаимовръзка между удовлетвореността от живота с благодарността и признателността

При направеният анализ на взаимовръзката между удовлетвореността от живота с благодарността и признателността, не се наблюдава статистически значима корелация между удовлетвореността от живота с благодарност, негодувание и признателност при изследваните лица от цялата извадка, както и при 11, 13 и 14 годишните изследвани лица ($p > .05$).

Анализът показва статистически значима корелация при 12 годишните: 1) между удовлетвореност от живота с чувство на изобилие ($r_{(41)} = .361$, $p = .017$); 2) при чувство на признателност ($r_{(41)} = .319$, $p = .037$); 3) при благодарност и признателност като цяло ($r_{(41)} = .444$, $p = .003$).

Полученият резултат показва, че с нарастването на чувството на изобилие и на чувството на признателност и благодарност като цяло - нараства и удовлетвореността от живота при 12 годишните изследвани лица.

Взаимовръзка между удовлетвореността от живота и способността за прошка

При анализ на получените стойности, не се установи статистически значима корелация между удовлетвореността от живота с благодарността, негодуванието и признателността при изследваните лица от цялата извадка, нито при 11, 12 и 14 годишните изследвани лица ($p > .05$). Наблюдава се статистически значима отрицателна слаба корелация между положителни реакции към извършителя и удовлетвореност от живота при 13 годишните изследвани лица ($r_{(60)} = -.266$, $p = .037$). Полученият резултат доказва, че с намаляването на положителните реакции към извършителя и при 13 годишните изследвани лица нараства и удовлетвореността им от живота.

Взаимовръзка между удовлетвореността от живота с мотивите за избягване и отмъщение

При направеният анализ на получените стойности, не се установи статистически значима корелация между удовлетвореност от живота с мотивите за избягване и отмъщение при изследваните лица от цялата извадка, нито при 11, 12, 13 и 14 годишните изследвани лица ($p > .05$).

Взаимовръзка между благодарността и признателността със способността за прошка

При направеният анализ се установи:

- статистически значима положителна слаба корелация между отрицателните реакции към извършителя с чувството на изобилие при изследваните лица ($r_{(169)} = .170$, $p = .027$),

както и между отрицателните реакции към извършителя с чувството на благодарност и признателност като цяло при изследваните лица ($r_{(169)} = .176$, $p = .021$);

- наблюдава се, че гневните реакции корелират статистически значимо положително слабо с признателност ($r_{(169)} = .284$, $p < .001$) и с благодарност и признателност като цяло ($r_{(169)} = .173$, $p = .024$).

Полученият резултат показва, че с нарастването на отрицателните реакции към извършителя парадоксално нарастват и при изследваните лица, както нараства и чувството на изобилие, чувството на благодарност и признателност. Наблюдава се, че при нарастване на гневните реакции при изследваните лица, започва да нараства признателността, благодарността и признателността като цяло.

Допълнителен корелационен анализ:

- установи се, че при 11 годишните има статистически значима положителна умерена корелация между гневни реакции (към извършителя) и признателност ($r_{(30)} = .398$, $p = .024$). Резултатът означава, че с нарастването на гневните реакции при изследваните лица на 11 годишна възраст нараства и признателността им.

- наблюдава се статистически значима положителна и умерена корелация между отрицателни реакции към извършителя (когнитивни и емоционални) с чувството на изобилие ($r_{(41)} = .394$, $p = .009$) и с благодарност, и признателност като цяло ($r_{(41)} = .327$, $p = .033$). Полученият резултат показва, че с нарастването на отрицателните реакции към извършителя, при изследваните лица на 12 годишна възраст нараства и възприетото чувство на изобилие.

- наблюдава се, че при 11 и при 13 годишните се установяват статистически значима положителна, и умерена корелация между гневни реакции (към извършителя), и признателност ($r_{(60)} = .338$, $p = .007$). Полученият резултат показва, че с нарастването на гневните реакции към извършителя при изследваните лица на 11 и 13 годишна възраст нараства и чувството им на признателност.

Взаимовръзка между благодарността и признателността с мотивите за избягване и отмъщение

Анализирайки получените резултати, не се установява статистически значима корелация между благодарността и признателността с мотивите за избягване и отмъщение при цялата извадка ($p > .05$). При 13 годишните, се установява статистически значима положителна и умерена корелация между мотиви за избягване с признателност ($r_{(60)} = .299$, $p = .018$) и с благодарност и признателност като цяло ($r_{(60)} = .254$, $p = .047$). Полученият резултат означава, че с нарастване на мотивите за избягване при изследваните лица на 13 годишна възраст нараства и признателността им, както и благодарността и признателността им като цяло. Установи се и статистически значима положителна умерена корелация между мотиви за избягване и признателност ($r_{(32)} = .428$, $p = .012$). Полученият резултат доказва, че с нарастване на мотивите за избягване при изследваните лица на 14 годишна възраст нараства и признателността им.

Взаимовръзка между способност за прошка и мотиви за избягване и отмъщение

Анализирайки получените данни, се установява отрицателна и слаба взаимовръзка между положителните реакции към извършителя (като компонент на прошката), и мотивите за отмъщение ($r_{(169)} = -.150$, $p = .050$). Полученият резултат доказва, че

положителните реакции към извършителя са по-изразени с намаляването на мотивите за отмъщение при изследваните лица. Получените данни показват, че при 14 годишните изследвани лица има отрицателна умерена корелация между мотиви за отмъщение и положителни реакции към извършителя ($r_{(32)} = - .379$, $p = .027$). Данните от полученият резултат показват, че положителните реакции към извършителя са по-изразени с намаляването на мотивите за отмъщение при 14 годишните.

Влияние на благодарността и признателността, прошката и мотивите за избягване и отмъщение върху удовлетвореността от живот

При направеният анализ на цялата извадка, не се наблюдава статистически значимо влияние на благодарността и признателността, прошката и мотивите за избягване и отмъщение върху удовлетвореността от живота ($p > .05$). Установи се статистически значимо влияние на способността за прошка (по отношение на компонента – гневни реакции (към извършителя) и междуличностните мотивации (по отношение на мотива за избягване) върху удовлетвореността от живота ($F_{(2, 136)} = 4.000$, $p = .021$) при 12 – 14 годишните. Полученият резултат сочи, че 4.2% (And. $R^2 = .042$) от дисперсията на зависимата променлива (суровия бал на изследваните лица на възраст 12-14 г. по удовлетвореност от живота) може да се прогнозира от независимите променливи (гневни реакции към извършителя) ($\beta = - .176$; $p = .037$) и мотиви за избягване ($\beta = .161$; $p = .055$). Данните показват, че големината на ефекта е малка ($R = .236$) по Коен (Cohen, 1988).

Анализ на влиянието на мотивацията за избягване и отмъщение върху удовлетвореността от живота през прошката

При направените медиаторни анализи, не се установи значимо влияние на мотивацията за избягване и отмъщение при изследваните лица върху удовлетвореността от живота през прошката.

V. ОБОБЩЕНИЕ И ПРЕПОРЪКИ

Проведеното изследване разкри очаквани и парадоксални връзки между способността за благодарност и прошка, и нивата на психично благополучие при учениците на 11-14 г. възраст. Получените данни очертаха някои възрастови и полови специфики на тези характеристики, и ни позволяват да направим някои основни изводи.

ОСНОВНИ ИЗВОДИ

Проучването предоставя значими открития за влиянието на благодарността, прошката и психичното благополучие при 11 – 14 годишните ученици. Разглежда влиянието на трите конструктите отделно при момчетата и отделно при момичета. Направен е анализ и на възрастовите различия на трите конструкта.

1) При проведеното изследване се наблюдава, че чувството на изобилие и чувството за благодарност и признателност при 14 годишните изследвани лица, в сравнение с 11 и с 13 годишните изследвани лица, са по-изразени. При направеният анализ на чувството на изобилие, признателност, благодарност и признателност не се установяват статистически значими различия при 11 – 14 годишните.

- 2) При направеният анализ се наблюдава, че по-изразена е мотивацията за отмъщение при изследваните лица на възраст 13 г. в сравнение с тези на 14 г.
- 3) Наблюдава се, че чувството на признателност и чувството на благодарност, и признателност, са по-изразени при изследваните момчета в сравнение с изследваните момичета на възраст 11-14 г.
- 4) Установи се комбинирано влияние на пола и възрастта върху удовлетвореността от живота при изследваните лица.
- 5) Установи се положителна взаимовръзка между удовлетвореността от живота с благодарността и признателността при учениците на възраст 12 г.
- 6) Установи се отрицателна взаимовръзка между удовлетвореността от живота и способността за прошка при учениците на възраст 13 г.
- 7) Установи се положителна взаимовръзка между благодарността и признателността със способността за прошка при изследваните лица на възраст 11-14 г.
- 8) Установи се положителна взаимовръзка между благодарността и признателността с мотивите за избягване при учениците на възраст 13 г., и положителна взаимовръзка между признателността с мотивите за избягване при учениците на възраст 14 г.
- 9) Установи се отрицателна взаимовръзка между способност за прошка и мотивите за отмъщение при изследваните лица на възраст 11-14 г., като по-силна е тази връзка при 14 годишните.
- 10) Установи се значимо влияние на способността за прошка (по отношение на компонента – гневни реакции (към извършителя) и междуличностните мотивации (по отношение на мотива за избягване) върху удовлетвореността от живота при изследваните лица на възраст 12-14 г.

VI. ПРИНОСИ

1. В настоящият дисертационен труд са изследвани психометричните характеристики на:

- Скала за удовлетвореността от живота (SWLS);
- Скала за благодарност, негодувание и признателност (GRAT– Short Form);
- Скала на прошката (Rye Forgiveness Scale);
- Свързана скала за междуличностни мотивации (Transgression-Related Interpersonal Motivations Scale-12-Item Form).

Изследването е проведено с ученици на възраст 11-14 г., като са представени аргументи за валидност и надеждност на инструментите при конкретната възрастова група изследвани лица, като инструментите са стандартизирани за лица от българска популация на възраст 11-14 г.

2. Направен е общ анализ, съобразен с възрастовите групи. Проследени са взаимовръзките между способността за благодарност, за прошка и нивата на психично благополучие при учениците на възраст 11-14 г.
3. Изследвани са половите и възрастовите различия в способността за благодарност, прошка и нивата на психично благополучие при учениците на възраст 11-14 г.
4. Направена е описателна статистика по използваните инструменти.
5. Изследвани са възрастовите различия при отделните скали.
6. Изследвано е комбинираното влияние на пола и възрастта конкретно върху удовлетвореността от живота при лицата на възраст 11-14 г.
7. Направен е корелационен анализ на взаимовръзката между удовлетвореността от живота, благодарността, признателността и способността за прошка .

VII. ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Кокотанекова, Я., “Удовлетвореността от живота при 11-14 годишните“ . E-journal на ВСУ „Черноризец Храбър“. Брой 21, 2024 г. ISSN 1313-7514, стр. 327-334;
2. Кокотанекова, Я., „Връзката на прошката с психичното благополучие при 11-14 годишните ученици“. E-journal на ВСУ „Черноризец Храбър“. Брой 21, 2024 г. ISSN 1313-7514, стр. 594-600.;
3. Кокотанекова, Я., „Благодарност, негодувание и признателност при 11-14 годишните ученици“ (3). E-journal на ВСУ „Черноризец Храбър“. Брой 21, 2024 г. ISSN 1313-7514, стр.601-607.