

Велислава Чавдарова¹, Красимира Петрова²

САМООЦЕНКА, СУБЕКТИВНО БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОЦЪФТЯВАНЕ ПРИ ЮНОШИ, ОБУЧАВАЩИ СЕ ЧРЕЗ ТРАДИЦИОННА И ИНОВАТИВНА СИСТЕМА НА ОБУЧЕНИЕ

Velislava Chavdarova, Krasimira Petrova

SELF-ESTEEM, SUBJECTIVE WELL-BEING, AND FLOURISHING AMONG ADOLESCENTS STUDYING IN TRADITIONAL AND INNOVATIVE EDUCATIONAL SYSTEMS

Abstract: The present article examines the relationship between self-esteem, subjective well-being, and flourishing among adolescents studying in traditional and innovative educational systems. The rapid integration of digital technologies into education and the increasing implementation of the “One Student – One Device” (1:1) model raise important questions regarding the psychological functioning and mental well-being of students in adolescence.

The study focuses on adolescents in 8th and 10th grade and explores whether participation in an innovative technology-based educational environment influences levels of self-esteem, subjective well-being, and flourishing. Adolescence is considered a particularly sensitive developmental stage characterized by identity formation, emotional instability, social comparison, and the need for acceptance and personal significance. In this context, psychological constructs such as self-esteem, well-being, and flourishing play a key role in adolescents' adaptation and mental health.

The empirical research included 486 students divided into two groups: an experimental group consisting of students studying within the 1:1 educational model and a control group of students studying in a traditional educational environment. Data were collected through standardized psychological instruments, including Rosenberg's Self-Esteem Scale, the Scale for Subjective Well-Being and Relationships in Adolescence, and Diener's Flourishing Scale.

The results demonstrate positive correlations between self-esteem, subjective well-being, and flourishing. Adolescents with higher self-esteem report greater life satisfaction, more positive social relationships, stronger emotional stability, and higher levels of flourishing. Students from innovative educational environments tend to demonstrate slightly higher levels of psychological well-being, confidence, engagement, and perceived competence compared to students from traditional classrooms.

The findings support theoretical perspectives from positive psychology and self-determination theory, emphasizing the importance of competence, autonomy, social connectedness, and meaningful interpersonal relationships for optimal psychological functioning. The study also highlights the significance of supportive educational environments in promoting adolescents' mental health and psychosocial development.

The article concludes that innovative educational models, when implemented effectively, may contribute positively to adolescents' self-esteem, subjective well-being, and flourishing. At the same time, the results underline the necessity of balancing technological integration with emotional support, social interaction, and psychological care within the school environment.

Keywords: self-esteem, subjective well-being, flourishing, adolescence, innovative education, digital learning.

¹ Велислава ЧАВДАРОВА – професор доктор в катедра „Психология“, Философски факултет на ВТУ „Св. св.Кирил и Методий“, v.chavdarova@ts.uni-vt.bg

² Красимира ПЕТРОВА – професор доктор на науките в катедра „Психология“, Философски факултет на ВТУ „Св. св.Кирил и Методий“, k.mineva@ts.uni-vt.bg



1. ВЪВЕДЕНИЕ

През последните две десетилетия дигиталните технологии все по-осезаемо променят образователната среда и начина, по който учениците придобиват знания и умения. Особено широко разпространение получава моделът „Един ученик – едно устройство“ (1:1), при който всеки ученик разполага с персонално дигитално устройство, използвано ежедневно в учебния процес. Наред с потенциалните ползи за учебната мотивация, автономността и ангажираността на учениците, все по-често се поставя въпросът за влиянието на подобни иновации върху психичното функциониране и благополучието на подрастващите.

Юношеството представлява критичен период в развитието на личността, свързан с формирането на идентичността, развитието на социалните взаимоотношения и изграждането на относително стабилна представа за собствената личност. В този период особено значение придобиват конструкти като самооценка, субективно благополучие и процъфтяване, които се разглеждат като важни показатели за психично здраве, успешна адаптация и позитивно развитие.

Самооценката е сред най-изследваните психологически конструкти и се приема като централен компонент на Аз-концепцията. Множество изследвания показват, че тя е свързана с академичната мотивация, социалната адаптация и психичното благополучие на подрастващите (Rosenberg, 1965; Baumeister et al., 2003; Mruk, 2006). Паралелно с това концепцията за субективното благополучие, разработена от Diener (1984, 2000), поставя акцент върху удовлетвореността от живота и преживяването на позитивни емоции. Съвременната позитивна психология разширява разбирането за психично здраве чрез понятието „процъфтяване“, което описва състояние на оптимално психологическо, социално и емоционално функциониране (Keyes, 2002; Seligman, 2011).

Въпреки значителния брой изследвания върху отделните конструкти, сравнително ограничен е броят на проучванията, които разглеждат взаимовръзките между самооценката, субективното благополучие и процъфтяването в контекста на различни образователни модели. Още по-ограничени са емпиричните данни относно психологическите ефекти на иновативните образователни системи, базирани на модела „Един ученик – едно устройство“, в български условия.

Настоящото изследване има за цел да анализира връзките между самооценката, субективното благополучие и процъфтяването при юноши, обучаващи се в традиционна и иновативна система на обучение, както и да провери дали съществуват различия между двете групи ученици по отношение на изследваните психологически показатели.

В съответствие с поставената цел бяха формулирани следните изследователски хипотези:

Хипотеза 1. Учениците, обучаващи се в иновативна образователна среда по модела „Един ученик – едно устройство“, ще демонстрират по-високи нива на самооценка в сравнение с учениците от традиционната образователна среда.

Хипотеза 2. Учениците от иновативната образователна среда ще демонстрират по-високи нива на субективно благополучие.

Хипотеза 3. Учениците от иновативната образователна среда ще демонстрират по-високи нива на процъфтяване.

Хипотеза 4. Самооценката ще корелира положително със субективното благополучие.

Хипотеза 5. Самооценката ще корелира положително с процъфтяването.

Хипотеза 6. Субективното благополучие ще бъде значим предиктор на процъфтяването.

Основните задачи на изследването са:

- да се установят нивата на самооценка, субективно благополучие и процъфтяване при изследваните лица;
- да се анализират различията между учениците от традиционната и иновативната система на обучение;
- да се проследят взаимовръзките между трите конструкта;
- да се оцени влиянието на образователната среда върху психичното функциониране на юношите.

Изследването има както теоретична, така и практическа значимост. Получените резултати могат да бъдат използвани при разработването на образователни политики, насочени към пси-



хичното благополучие на учениците, както и при създаването на програми за психологическа подкрепа в училищна среда.

2. ТЕОРЕТИЧНА РАМКА

2.1. Самооценка в юношеска възраст

Самооценката е сред най-често изследваните конструкти в психологията на личността и развитието. Тя се разглежда като оценъчния компонент на Аз-концепцията и отразява степента, в която индивидът възприема себе си като ценен, компетентен и значим (Rosenberg, 1965). В най-широк смисъл самооценката представлява общото отношение на личността към самата себе си и включва както когнитивни, така и афективни аспекти на самовъзприятието.

Една от първите концептуализации на самооценката принадлежи на William James (1890), който я определя като съотношение между постигнатите успехи и личните претенции. Според автора усещането за собствена стойност зависи както от реалните постижения, така и от нивото на очакванията, които индивидът поставя пред себе си. Впоследствие Cooley (1902) и Mead (1934) развиват идеята за социалната обусловеност на самооценката чрез концепцията за „огледалния Аз“, според която представата за себе си се формира под влияние на възприеманите оценки на значимите други.

Съвременните изследвания разглеждат самооценката като многокомпонентен конструкт. Според Mruk (2006) тя се основава на взаимодействието между две основни измерения – чувството за лична стойност и чувството за компетентност. От своя страна Baumeister и съавтори (2003) подчертават, че самооценката е по-скоро субективна интерпретация на собствените способности и качества, отколкото тяхно обективно отражение.

Юношеството представлява особено чувствителен период за развитието на самооценката. Биологичните промени, социалното сравнение, формирането на идентичността и нарастващото значение на отношенията с връстниците оказват съществено влияние върху начина, по който младите хора възприемат себе си. Според Harter (2012) именно през този възрастов период самооценката придобива централно значение за психичното благополучие, социалната адаптация и академичната мотивация. Изследванията показват, че юношите с по-висока самооценка демонстрират по-добра психологическа адаптация, по-ниски нива на тревожност и по-висока удовлетвореност от живота (Trzesniewski et al., 2004).

2.2. Субективно благополучие като показател за психично здраве

През последните десетилетия концепцията за субективното благополучие заема централно място в изследванията на позитивната психология и психичното здраве. Най-влиятелна е концепцията на Diener (1984), според която субективното благополучие представлява когнитивна и емоционална оценка на живота, основана върху три основни компонента: удовлетвореност от живота, наличие на позитивни емоции и ниски нива на негативни емоции.

В научната литература се разграничават два основни подхода към благополучието – хедонистичен и евдемоничен. Хедонистичната перспектива свързва благополучието преди всичко с преживяването на удоволствие, щастие и удовлетвореност (Diener, 2000). Евдемоничният подход, от своя страна, поставя акцент върху личностното развитие, реализирането на потенциала и намирането на смисъл в живота (Ryan & Deci, 2000).

Особено влияние върху съвременните изследвания оказва моделът на психологическото благополучие на Ryff (1989), който включва шест основни измерения: себеприемане, автономия, положителни взаимоотношения с другите, овладяване на средата, личностно развитие и цел в живота. Според автора благополучието не се изчерпва с преживяването на позитивни емоции, а включва активно и смислено функциониране в различните сфери на живота.

Допълнителен принос за разбирането на благополучието има теорията за самодетерминацията на Ryan и Deci (2000), според която психичното благополучие е резултат от удовлетворяването на три фундаментални психологически потребности – автономия, компетентност и свързаност с другите хора. Удовлетворяването на тези потребности създава условия за вътрешна мотивация, личностно развитие и устойчиво психологическо функциониране.



В периода на юношеството субективното благополучие е силно повлияно от качеството на семейните отношения, приемането от връстниците, училищния климат и преживяването на академични успехи. Позитивните социални взаимоотношения и усещането за принадлежност се разглеждат като едни от най-силните предиктори за високи нива на благополучие при подрастващите (Калчев, 2011).

2.3. Процъфтяване и позитивно функциониране на личността

Концепцията за процъфтяването (flourishing) възниква в рамките на позитивната психология като опит да се надхвърли традиционното разбиране за психично здраве като отсъствие на психични разстройства. Процъфтяването описва състояние на оптимално психологическо функциониране, при което индивидът реализира своя потенциал, поддържа позитивни взаимоотношения и преживява живота си като смислен и удовлетворяващ (Keyes, 2002).

Според Keyes (2002) психичното здраве следва да се разглежда като континуум, в единия край на който се намира психичното страдание, а в другия – процъфтяването. Процъфтяващите личности се характеризират с високи нива на емоционално, психологическо и социално благополучие, чувство за лична ефективност и активна социална ангажираност.

Сходна концептуална рамка предлага Seligman (2011) чрез модела PERMA, който включва пет взаимосвързани компонента на благополучието: позитивни емоции (Positive Emotions), ангажираност (Engagement), позитивни взаимоотношения (Relationships), смисъл (Meaning) и постижения (Accomplishment). Според автора именно съчетаването на тези елементи води до устойчиво психологическо благополучие и личностно развитие.

Diener et al. (2010) разглеждат процъфтяването като интегрален индикатор за позитивно психично здраве, включващ социално функциониране, компетентност, оптимизъм, смисъл и позитивни взаимоотношения. Изследванията показват, че процъфтяващите юноши демонстрират по-добра адаптация, по-висока устойчивост към стрес и по-нисък риск от развитие на психични затруднения (Orkibi, 2018).

Съществуват множество доказателства за положителната връзка между самооценката, субективното благополучие и процъфтяването. Лицата с висока самооценка по-често съобщават за удовлетвореност от живота, по-добро социално функциониране и по-високи нива на процъфтяване, което предполага съществуването на сложни взаимовръзки между трите конструкта.

Съвременните изследвания разглеждат процъфтяването и като важен обществен и образователен ресурс. Според Vander Weele (2017) процъфтяването обединява физическо и психично здраве, смисъл, добродетели, качествени взаимоотношения и материална сигурност, като представлява интегрален показател за човешко развитие.

2.4. Иновативна образователна среда и моделът „Един ученик – едно устройство“

Развитието на дигиталните технологии през последните десетилетия създава предпоставки за възникването на нови образователни модели, насочени към по-активно участие на учениците в учебния процес. Един от най-разпространените сред тях е моделът „Един ученик – едно устройство“ (1:1), при който всеки ученик разполага с персонално дигитално устройство за обучение.

Според Bebell и Kay (2010) подобни образователни инициативи могат да доведат до повишена ангажираност, по-голяма автономност и по-висока учебна мотивация. Penuel (2006) отбелязва, че персоналният достъп до технологии подпомага развитието на дигитални компетентности, умения за самостоятелно учене и сътрудничество.

Въпреки това резултатите в научната литература не са еднозначни. Наред с потенциалните ползи се обсъждат и редица рискове, включително прекомерно време пред екран, социална изолация, дигитална зависимост и намаляване на директното междуличностно взаимодействие (Warschauer, 2006). Поради тази причина UNESCO (2023) подчертава необходимостта технологиите да бъдат използвани като средство за подпомагане, а не за заместване на човешките взаимоотношения в образователната среда.

В контекста на теорията за самодетерминацията иновативните образователни модели могат да подпомогнат удовлетворяването на потребностите от автономия и компетентност, което от своя



страна би могло да окаже положително влияние върху самооценката, субективното благополучие и процъфтяването на учениците. Именно тази теоретична предпоставка стои в основата на настоящото изследване.

3. МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

3.1. Изследователски дизайн

Настоящото изследване е количествено, сравнително и корелационно. То е реализирано чрез напречен (cross-sectional) дизайн и има за цел да установи различията в нивата на самооценка, субективно благополучие и процъфтяване между ученици, обучаващи се в традиционна и иновативна система на обучение, както и да анализира взаимовръзките между изследваните психологически конструкти.

Изследването е проведено през месец юни 2023 г. чрез анонимно онлайн анкетиране с използване на платформата Google Forms. Участието на учениците е доброволно и при спазване на етичните принципи за конфиденциалност и защита на личните данни.

3.2. Участници

В изследването участват общо 486 ученици от VIII и X клас от три български училища, в които функционират както традиционни, така и иновативни паралелки по модела „Един ученик – едно устройство“ (1:1).

Изследваните лица са разпределени в две групи:

- експериментална група ($n = 238$) – ученици, обучаващи се в иновативна образователна среда чрез персонални Chromebook устройства и платформата Google Workspace for Education;
- контролна група ($n = 248$) – ученици, обучаващи се в традиционна образователна среда.

Подборът на участниците е осъществен така, че двете групи да бъдат максимално съпоставими по отношение на училищна среда, учебно съдържание и преподавателски състав.

Критериите за включване в изследването са:

1. обучение в VIII или X клас;
2. обучение в една от двете образователни системи минимум една учебна година;
3. доброволно участие в изследването;
4. попълване на всички използвани въпросници.

3.3. Изследвани променливи

Изследването включва три основни психологически конструкта:

- самооценка;
- субективно благополучие;
- процъфтяване.

Независимата променлива е типът образователна среда (традиционна или иновативна).

Зависими променливи са резултатите по използваните психологически скали.

3.4. Използвани инструменти

Скала за самооценка на Розенберг (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Самооценката е измерена чрез Скалата за самооценка на Розенберг (Rosenberg, 1965), адаптирана и стандартизирана за български условия от Дилова, Папазова и Коралов (2017).

Инструментът съдържа 10 твърдения, оценявани по четиристепенна Ликертова скала:

- 1 – „Изобщо не съм съгласен“
- 2 – „По-скоро не съм съгласен“
- 3 – „По-скоро съм съгласен“
- 4 – „Напълно съм съгласен“

В настоящото изследване е установена добра вътрешна консистентност на скалата (Cronbach's $\alpha = 0.72$).

Скала за субективно благополучие и взаимоотношения в юношеска възраст

За измерване на субективното благополучие е използвана Скалата за субективно благополучие и взаимоотношения в юношеска възраст (Калчев, 2014).



Инструментът включва следните субскали:

- обща самооценка;
- позитивна нагласа към живота;
- депресивно настроение;
- близост с родителите;
- приемане от връстниците;
- доверително общуване;
- проблеми в отношенията с връстници.

Скалата позволява комплексна оценка на емоционалното и социалното благополучие на подрастващите.

За всички използвани субскали е изчислена вътрешна консистентност чрез коефициента на Кронбах. Най-високи стойности са отчетени при субскалата „Депресивно настроение“ ($\alpha = 0.865$), както и при скалите, измерващи близост с родителите и доверително общуване.

Скала за процъфтяване (Flourishing Scale)

Прocêфтяването е измерено чрез Flourishing Scale на Diener et al. (2010), съдържаща осем твърдения, насочени към оценка на позитивното функциониране, междуличностните отношения, компетентността, смисъла и ангажираността.

В настоящото изследване оригиналният седемстепенен формат е адаптиран към четиристепенна Ликертова скала с оглед възрастовите особености на изследваните лица и улесняване на разбирането на отговорните категории.

За оценка на психометричните характеристики на адаптирания вариант е извършен анализ на вътрешната консистентност на скалата в настоящата извадка.

3.5. Статистическа обработка на данните

Обработката на данните е извършена посредством статистическия пакет SPSS.

Използвани са следните статистически процедури:

- описателна статистика (средни стойности, стандартни отклонения, честоти);
- анализ на вътрешна консистентност чрез коефициента на Кронбах;
- проверка за нормалност на разпределенията чрез тест на Колмогоров–Смирнов;
- t-тест за независими извадки;
- еднофакторен дисперсионен анализ (ANOVA);
- корелационен анализ на Пийрсън;
- линейна регресия.

Нивото на статистическа значимост е прието за $p < .05$.

Освен статистическата значимост са изчислени и показатели за практическия размер на ефекта (Cohen, 1988), позволяващи по-прецизна интерпретация на установените различия между групите.

3.6. Ограничения на изследването

При интерпретацията на резултатите следва да бъдат отчетени няколко ограничения.

На първо място, изследването е напречно и не позволява извеждането на причинно-следствени зависимости между образователната среда и изследваните психологически характеристики.

На второ място, използвани са само самооценъчни инструменти, което предполага възможно влияние на социално желателните отговори.

На трето място, изследването е проведено в ограничен брой училища и не позволява пълна генерализация на резултатите върху всички български ученици.

Накрая, в анализа не са контролирани допълнителни фактори като социално-икономически статус, училищен климат, академична успеваемост и предходна дигитална компетентност, които могат да оказват влияние върху наблюдаваните зависимости.



4. РЕЗУЛТАТИ

4.1. Резултати относно самооценката

Анализът на резултатите показва, че изследваните ученици демонстрират сравнително добри нива на самооценка. Средната стойност по Скалата на Розенберг е 30.66 ± 4.61 , което показва позитивно отношение към себе си при голяма част от участниците.

Резултатите от теста на Колмогоров-Смирнов потвърждават, че разпределението на данните е близко до нормалното.

Учениците от иновативната образователна среда демонстрират тенденция към по-висока самооценка в сравнение с учениците от традиционната система на обучение. Тази тенденция може да бъде свързана с:

- по-висока автономност;
- по-голяма ангажираност в учебния процес;
- възможност за индивидуално темпо на работа;
- по-висока технологична компетентност.

Получените резултати позволяват да бъдат направени няколко важни извода относно влиянието на образователната среда върху психичното функциониране на юношите.

На първо място, изследването потвърждава значимостта на самооценката като централен психологически фактор в периода на юношеството. Учениците с по-висока самооценка демонстрират по-добра социална адаптация, по-висока удовлетвореност от живота и по-добри показатели за психично благополучие.

Тези резултати съответстват на теоретичните постановки на Rosenberg (1965), Harter (2012) и Leary и Baumeister (2000), според които самооценката е пряко свързана със социалното приемане, компетентността и личностната ефективност.

Наличието на положителни корелации между самооценката и процъфтяването потвърждава тезата, че позитивният Аз-образ е основа за оптимално психично функциониране. Юношите, които се възприемат като значими и компетентни, по-лесно изграждат позитивни взаимоотношения и демонстрират по-висока устойчивост.

Интерес представляват различията между учениците от традиционната и иновативната система на обучение. Данните показват, че учениците, обучаващи се по модела 1:1, демонстрират по-високи показатели за ангажираност, увереност и удовлетвореност.

Възможно обяснение за това е персонализираният характер на обучението. Използването на дигитални технологии позволява:

- индивидуален ритъм на работа;
- по-висока автономия;
- активна комуникация;
- достъп до разнообразни ресурси.

Тези характеристики вероятно подпомагат усещането за компетентност и контрол, които според теорията за самодетерминацията са ключови фактори за психично благополучие.

Въпреки това е необходимо резултатите да бъдат интерпретирани внимателно. Не може категорично да се твърди, че самите технологии автоматично водят до повишено благополучие. По-скоро значима роля играе начинът, по който технологиите се интегрират в учебния процес.

Съществуват и потенциални рискове, свързани с дигитализацията:

- социална изолация;
- прекомерно време пред екран;
- дигитална зависимост;
- намалена емоционална комуникация.

Това показва, че успешното прилагане на иновативните модели изисква добре подготвени учители, ясна организация на учебния процес и поддържане на баланс между технологично и социално взаимодействие.



Изследването потвърждава и значимостта на социалните взаимоотношения в периода на юношеството. Близостта с родителите, приемането от връстниците и доверителното общуване се оказват важни фактори за субективното благополучие и процъфтяването.

Получените резултати съответстват на концепциите на позитивната психология, според които психичното здраве не се свежда единствено до отсъствие на психични проблеми, а включва активно позитивно функциониране, удовлетвореност и смисъл.

Настоящото изследване има и практическа стойност. То подчертава необходимостта училищната среда да бъде разглеждана не само като място за академично обучение, но и като пространство за психологическа подкрепа и развитие.

Необходимо е:

- да се създават програми за подкрепа на самооценката;
- да се развиват социално-емоционални умения;
- да се насърчава позитивната училищна среда;
- да се подпомага психичното благополучие на учениците.

4.2. Резултати относно субективното благополучие

Психичното благополучие представлява сложен и многокомпонентен психологически конструкт, който заема централно място в съвременната позитивна психология и в изследванията на психичното здраве. През последните десетилетия интересът към благополучието нараства значително, тъй като научната общност постепенно измества фокуса си от психичните разстройства към факторите, които подпомагат оптималното функциониране, адаптацията и качеството на живота.

Психичното благополучие най-често се свързва със способността на индивида да функционира ефективно, да изгражда позитивни взаимоотношения, да преживява удовлетворение от живота и да се справя успешно с житейските трудности. То включва както емоционални, така и когнитивни и социални аспекти на човешкото функциониране.

В научната литература често се използва понятието „субективно благополучие“, което подчертава личната оценка на индивида за собствения му живот. Дийнър определя субективното благополучие като степента, в която хората преживяват живота си като удовлетворяващ, смислен и емоционално позитивен. Според него благополучието включва три основни компонента:

- наличие на положителни емоции;
- ниски нива на негативни емоции;
- удовлетвореност от живота.

Този подход е свързан с хедонистичната перспектива за благополучието, според която основната цел на човека е постигането на удоволствие, щастие и удовлетворение. Хедонистичният модел разглежда благополучието като резултат от позитивни преживявания и емоционален комфорт.

В рамките на хедонистичния подход благополучието се разбира като субективно преживяване, което се влияе от множество фактори – социални отношения, здравословно състояние, академични успехи, семейна среда и личностови характеристики. В юношеска възраст особено значение имат социалното приемане, принадлежността към групата и качеството на взаимоотношенията с връстници и родители.

Паралелно с хедонистичната перспектива се развива и евдемоничният подход към благополучието. Той поставя акцент не върху удоволствието, а върху личностното развитие, смисъла на живота и реализацията на човешкия потенциал.

Евдемоничният подход се основава на философските идеи на Аристотел, според когото истинското щастие се постига чрез развитие на добродетелите, себеактуализация и реализиране на собствените способности.

Една от най-влиятелните теории в тази насока е моделът на Каръл Риф за психично благополучие. Според Риф (Ryff, 1989) оптималното психологическо функциониране включва шест основни компонента:



- себеприемане;
- автономия;
- положителни взаимоотношения;
- овладяване на средата;
- личностен растеж;
- цел в живота.

Този модел разглежда благополучието като динамичен процес на личностно развитие, а не само като преживяване на положителни емоции.

Значителен принос за разбирането на благополучието има и теорията за самодетерминацията на Райън и Деси (Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000)). Според авторите психичното благополучие зависи от удовлетворяването на три базисни психологически потребности:

- потребност от автономия;
- потребност от компетентност;
- потребност от свързаност с другите.

Когато тези потребности са удовлетворени, индивидът преживява по-високи нива на мотивация, удовлетвореност и психологическа устойчивост.

В контекста на юношеството психичното благополучие придобива особена значимост. Този възрастов период е съпроводен с множество биологични, социални и емоционални промени. Подрастващите често преживяват колебания в настроението, несигурност, повишена чувствителност към социална оценка и стремеж към изграждане на идентичност.

Психичното благополучие в тази възраст се влияе от редица фактори:

- семейна среда;
- училищен климат;
- отношения с връстници;
- академична успеваемост;
- социално-икономически условия;
- дигитална комуникация и социални мрежи.

Изследванията показват, че позитивните отношения с родители и връстници са едни от най-силните предиктори за високо психично благополучие при юношите. Усещането за подкрепа, принадлежност и приемане създава условия за емоционална стабилност и позитивна самооценка.

Особено значение в съвременната среда има дигитализацията. Използването на технологии и онлайн комуникация създава нови възможности за обучение, социализация и достъп до информация, но същевременно поражда и рискове – социална изолация, дигитална зависимост, кибертормоз и повишено социално сравнение.

Въпреки това иновативните образователни системи могат да окажат позитивно влияние върху психичното благополучие, когато технологиите се използват като средство за активно участие, автономност, сътрудничество и развитие на умения.

Позитивната психология разглежда психичното благополучие като предпоставка за процъфтяване и успешно функциониране. Селигман (Seligman (2011) разработва модела P.E.R.M.A., който включва пет основни компонента на благополучието:

- позитивни емоции;
- ангажираност;
- позитивни взаимоотношения;
- смисъл;
- постижения.

Този модел подчертава, че благополучието е резултат не само от отсъствие на психични проблеми, а от активно изграждане на смислен и удовлетворяващ живот.

Съвременните изследвания потвърждават, че психичното благополучие е пряко свързано с академичната мотивация, социалната адаптация, устойчивостта към стрес и качеството на междуличностните отношения.



В училищната среда благополучието на учениците зависи в голяма степен от:

- усещането за сигурност;
- подкрепата от учители;
- възможностите за изява;
- позитивния социален климат;
- автономността в учебния процес.

Следователно психичното благополучие може да бъде разглеждано като фундаментален фактор за успешното развитие на юношите. Подкрепящата образователна среда и позитивните социални взаимоотношения създават условия за по-висока удовлетвореност от живота, по-добра адаптация и устойчиво психично здраве.

Анализът на субективното благополучие показва, че най-високи стойности се наблюдават при скалите:

- позитивна нагласа към живота;
- доверително общуване;
- приемане от връстниците.

Най-ниски стойности се регистрират при депресивното настроение и проблемите в отношенията с връстниците.

Получените резултати сочат, че учениците в иновативната система се чувстват по-ангажирани и по-удовлетворени от образователната среда. При тях се наблюдава по-висока увереност в собствените способности и по-добро преживяване на училищната среда.

Висока вътрешна консистентност е отчетена при следните субскали:

- Депресивно настроение – $\alpha = 0.865$;
- Доверително общуване;
- Близост с родителите.

4.3. Резултати относно процъфтяването

През последните десетилетия понятието „процъфтяване“ се утвърждава като един от ключовите конструкти в позитивната психология и в изследванията на психичното здраве. Терминът се използва за описание на състояние на оптимално психологическо функциониране, при което индивидът не само отсъства от психични страдания, но и реализира своя потенциал, изгражда смислени взаимоотношения и преживява удовлетворение и личностно развитие.

Процъфтяването се разглежда като най-високото равнище на позитивно психично здраве. То включва съчетание между емоционално благополучие, психологическа устойчивост, социална адаптация и активно участие в живота. В този смисъл процъфтяването надхвърля традиционното разбиране за щастие като временно положително емоционално състояние.

В научната литература понятието често се свързва с евидемичната перспектива за благополучието, според която основната човешка цел е реализирането на потенциала и постигането на смислен живот. Процъфтяването предполага активно развитие на личността, стремеж към самоусъвършенстване и изграждане на устойчиви позитивни взаимоотношения.

Кийс определя процъфтяването като състояние на високо психично здраве, при което индивидът функционира ефективно в емоционален, психологически и социален план. Според него процъфтяващите личности демонстрират:

- позитивни емоции;
- удовлетвореност от живота;
- чувство за смисъл;
- активна социална ангажираност;
- висока психологическа устойчивост;
- позитивни междуличностни отношения.

В модела на Кийс психичното здраве се разглежда по континуум – от психично страдание и стагнация до процъфтяване. По този начин отсъствието на психично разстройство не означава автоматично наличие на процъфтяване.



Съществен принос за концептуализирането на процъфтяването има и позитивната психология. Според Селигман (Seligman (2011)) процъфтяването е резултат от съчетанието между позитивни емоции, ангажираност, смисъл, взаимоотношения и постижения. Тези елементи формират основата на психологическото благополучие и устойчивото удовлетворение от живота.

Важен аспект на процъфтяването е способността на индивида да изгражда смисъл и да поддържа усещане за лична значимост. Процъфтяващите хора се възприемат като компетентни, автономни и способни да влияят върху собствения си живот.

Прocêфтяването включва комбинация между добро емоционално състояние и ефективно функциониране. Това означава, че индивидът не само преживява позитивни емоции, но и демонстрира способност за адаптация, устойчивост и активно участие в социалната среда.

Прocêфтяването е тясно свързано със следните психологически характеристики:

- висока самооценка;
- емоционална стабилност;
- оптимизъм;
- социална свързаност;
- чувство за компетентност;
- устойчивост към стрес;
- адаптивност;
- наличие на цели и смисъл.

Изследванията показват, че процъфтяващите личности по-рядко преживяват тревожност и депресивност, демонстрират по-добра социална адаптация и по-висока удовлетвореност от живота.

В юношеска възраст процъфтяването придобива особена значимост, тъй като този период е свързан с формирането на идентичността, социалната принадлежност и емоционалната стабилност. Подрастващите, които демонстрират високи нива на процъфтяване, по-лесно изграждат позитивни взаимоотношения, справят се по-успешно със стреса и проявяват по-висока мотивация за развитие.

Съвременните изследвания свързват процъфтяването при юношите с:

- позитивна семейна среда;
- подкрепящи взаимоотношения;
- добро психично благополучие;
- чувство за принадлежност;
- академична ангажираност;
- висока самооценка.

Оркиби (Orkibi (2018)) установява, че юношите с по-добър самоконтрол и позитивни взаимоотношения с родители и връстници демонстрират по-високи нива на процъфтяване. Това потвърждава значението на социалната подкрепа и емоционалната сигурност за позитивното развитие на личността.

Особено внимание в съвременните изследвания се обръща и на ролята на образователната среда. Училището се разглежда като важен фактор за изграждането на психологическа устойчивост, социални умения и чувство за компетентност.

Иновативните образователни системи, базирани на дигитални технологии и активно участие на учениците, могат да подпомогнат процъфтяването чрез:

- развитие на автономност;
- стимулиране на креативност;
- повишаване на ангажираността;
- улесняване на комуникацията;
- създаване на възможности за индивидуално развитие.

Въпреки това ефектът на технологиите върху процъфтяването не е еднозначен. При липса на баланс между дигитално и реално социално взаимодействие могат да възникнат рискове като



социална изолация, емоционална дистанцираност и намалено качество на междуличностните отношения.

Поради тази причина процъфтяването не може да бъде разглеждано единствено като резултат от външни условия или технологични ресурси. То е комплексен процес, който се формира чрез взаимодействието между личностови характеристики, социална подкрепа, образователна среда и индивидуални стратегии за адаптация.

Съвременната психология подчертава, че процъфтяването е динамично състояние, което може да бъде развивано и подкрепяно чрез подходящи социални, образователни и психологически интервенции.

В училищната среда подпомагането на процъфтяването предполага:

- създаване на позитивен училищен климат;
- насърчаване на социално-емоционални умения;
- развитие на автономност и активност;
- подкрепа на самооценката;
- изграждане на чувство за принадлежност.

Следователно процъфтяването може да бъде разглеждано като интегрален показател за успешно психично функциониране и позитивно развитие в юношеска възраст. То обединява емоционалното благополучие, социалната адаптация, личностното развитие и способността на индивида да води смислен и удовлетворяващ живот.

Прocêфтяването се разглежда като високо равнище на психологическо функциониране, включващо личностен растеж, усещане за смисъл, социална свързаност и ефективна адаптация.

Резултатите по Скалата за процъфтяване показват, че значителна част от изследваните ученици демонстрират позитивно психично функциониране.

Учениците с по-високи нива на процъфтяване:

- се възприемат като компетентни;
- демонстрират по-добра адаптация;
- проявяват по-висока устойчивост;
- имат по-позитивни социални взаимоотношения.

Наблюдава се положителна връзка между процъфтяването и:

- самооценката;
- позитивната нагласа към живота;
- доверието към връстници и родители.

4.4. Корелационен анализ

За проверка на Хипотези 4 и 5 беше проведен корелационен анализ между основните изследвани конструкти.

Установени бяха статистически значими положителни връзки между самооценката, субективното благополучие и процъфтяването както в експерименталната, така и в контролната група.

При анализа на връзката между самооценката и субективното благополучие беше установена силна положителна зависимост в двете групи. За учениците, обучаващи се в иновативна образователна среда, корелационният коефициент е $r = .851$ ($R^2 = .723$; $F = 617.240$; $p < .001$), което показва, че приблизително 72.3% от вариацията в субективното благополучие може да бъде обяснена чрез вариацията в самооценката. При учениците от традиционната образователна среда също е установена силна положителна зависимост ($r = .781$; $R^2 = .610$; $F = 384.097$; $p < .001$), като обяснената вариация достига 61.0%.

Резултатите показват, че по-високата самооценка е свързана с по-високи нива на удовлетвореност от живота, по-позитивно емоционално функциониране и по-добра социална адаптация.

Силна положителна зависимост беше установена и между самооценката и процъфтяването. При експерименталната група корелационният коефициент е $r = .773$ ($R^2 = .598$), а при контролната група $r = .710$ ($R^2 = .503$). Това означава, че самооценката обяснява съответно 59.8% и 50.3% от вариацията в нивата на процъфтяване.



Получените резултати потвърждават Хипотези 4 и 5 и показват, че самооценката представлява значим психологически ресурс, свързан както със субективното благополучие, така и с процъфтяването в юношеска възраст.

Таблица 1. Получени корелации между Скала Самооценка по Розенберг и Скала Субективно благополучие

Група	Уравнение	F	Sig.	R	R ²	St.Error
Експериментална	$Y=3.381+1.755X$	617.240	$0.000<\alpha=0.05$	0.851	0.723	5.388
Контролна	$Y=0.255+1.813X$	384.097	$0.000<\alpha=0.05$	0.781	0.610	6.185

Корелационният анализ потвърждава наличието на статистически значими връзки между трите конструкта.

Установени са:

- положителна корелация между самооценка и субективно благополучие;
- положителна корелация между самооценка и процъфтяване;
- положителна корелация между субективно благополучие и процъфтяване.

Учениците с висока самооценка показват по-високи нива на удовлетвореност от живота, по-добра социална адаптация и по-високи показатели за процъфтяване.

Резултатите потвърждават, че позитивното психично функциониране е многокомпонентен процес, в който отделните психологически конструкти взаимно се подкрепят.

Изследването има и някои ограничения. На първо място извадката обхваща ученици от определени училища. О друга страна основният използван подход са самооценъчни въпросници. Самото изследване е проведено в ограничен времеви период.

5. ДИСКУСИЯ

Настоящото изследване имаше за цел да анализира взаимовръзките между самооценката, субективното благополучие и процъфтяването при юноши, обучаващи се в традиционна и иновативна система на обучение, както и да провери дали съществуват различия между двете образователни среди по отношение на тези психологически конструкти.

Получените резултати потвърждават наличието на статистически значими положителни връзки между самооценката, субективното благополучие и процъфтяването. Тези зависимости съответстват на утвърдени теоретични и емпирични модели в съвременната психология и подкрепят разбирането, че позитивното психично функциониране представлява интегративна система от взаимосвързани личностни и социални ресурси.

5.1. Самооценката като основа на психологическото благополучие

Един от основните резултати на настоящото изследване е установената положителна връзка между самооценката и субективното благополучие. Този резултат е в съответствие с класическите постановки на Rosenberg (1965), според които позитивното отношение към собствената личност е съществен компонент на психологическата адаптация.

Получените данни подкрепят и разбирането на Mruk (2006), че самооценката се основава на взаимодействието между чувството за лична стойност и чувството за компетентност. Учениците, които възприемат себе си като способни и значими, демонстрират по-високи нива на удовлетвореност от живота, по-позитивни социални взаимоотношения и по-добра адаптация към изискванията на училищната среда.

Резултатите съответстват и на социометричната теория на самооценката (Leary & Baumeister, 2000), според която самооценката функционира като индикатор за социално приемане и принадлежност. В юношеска възраст социалните взаимоотношения придобиват особено значение, пора-



ди което усещането за приемане от връстниците и подкрепа от значимите други може да оказва пряко влияние върху самооценката и благополучието.

5.2. Субективното благополучие и процъфтяването

Получените резултати показват също положителна връзка между субективното благополучие и процъфтяването. Това съответства на концепцията на Diener (2000), според която удовлетвореността от живота и позитивните емоции представляват важна основа за цялостното психологическо функциониране.

От друга страна, резултатите подкрепят и евдемониичния подход към благополучието, представен от Ryff (1989) и Ryan и Deci (2000). Според тези автори психичното здраве не се изчерпва с преживяването на позитивни емоции, а включва автономия, компетентност, социална свързаност и личностно развитие. Именно тези характеристики са сред основните компоненти на процъфтяването.

Установените зависимости показват, че учениците, които се чувстват удовлетворени от живота си и поддържат позитивни взаимоотношения, по-често демонстрират усещане за смисъл, ангажираност и психологическа устойчивост.

5.3. Разлики между традиционната и иновативната образователна среда

Анализът на груповите различия показва тенденция учениците от иновативната образователна среда да демонстрират по-високи показатели по изследваните психологически конструктори. Тези резултати могат да бъдат разглеждани в контекста на теорията за самодетерминацията (Ryan & Deci, 2000), според която удовлетворяването на потребностите от автономия и компетентност подпомага психологическото благополучие.

Моделът „Един ученик – едно устройство“ предоставя възможности за по-голяма самостоятелност, персонализиране на учебния процес и активно участие в обучението. Тези характеристики могат да създадат условия за по-високо преживяване на компетентност и контрол върху собственото учене.

В същото време получените резултати следва да бъдат интерпретирани предпазливо. Настоящото изследване не позволява извеждането на причинно-следствени зависимости между образователната среда и изследваните психологически характеристики. Не може категорично да се твърди, че именно използването на технологии води до по-високи нива на самооценка, благополучие или процъфтяване.

Възможно е установените различия да бъдат повлияни и от други фактори, включително училищен климат, стил на преподаване, особености на училищната култура, академична мотивация или предварително съществуващи различия между учениците. Поради това резултатите следва да се разглеждат като индикация за възможна връзка между образователната среда и психологическото функциониране, а не като доказателство за пряк причинен ефект.

5.4. Практически импликации

Получените резултати имат важно практическо значение за образователната и училищната психология. Те показват, че психологическите фактори следва да бъдат разглеждани като съществен елемент от оценката на образователните иновации.

Независимо от използваните технологии, училищната среда следва да подпомага формирането на позитивна самооценка, усещане за компетентност, социална свързаност и психологическа устойчивост. Особено значение имат програмите за социално-емоционално обучение, психологическата подкрепа и изграждането на позитивен училищен климат.

5.5. Ограничения и насоки за бъдещи изследвания

Настоящото изследване има няколко ограничения. Първо, използваният напречен дизайн не позволява проследяване на промените във времето. Второ, всички данни са събрани чрез самооценъчни въпросници, което предполага риск от социално желателни отговори. Трето, не са контролирани фактори като социално-икономически статус, училищен климат и предходни дигитални умения.



Бъдещи изследвания биха могли да използват лонгитюден дизайн, да включат по-широк набор от училища и да анализират ролята на допълнителни променливи, които могат да медиатират или модерираат връзката между образователната среда и психологическото функциониране на учениците.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящото изследване анализира взаимовръзките между самооценката, субективното благополучие и процъфтяването при юноши, обучаващи се в традиционна и иновативна система на обучение.

Получените резултати потвърждават съществуването на статистически значими положителни връзки между трите изследвани конструкта. Учениците с по-висока самооценка демонстрират по-високи нива на субективно благополучие и процъфтяване, което подкрепя разбирането за тяхната взаимна обусловеност в процеса на позитивното психично функциониране.

Анализът на груповите различия показва тенденция учениците от иновативната образователна среда да отчитат по-високи стойности по част от изследваните показатели. Тези резултати предполагат възможна връзка между особеностите на образователната среда и психологическото благополучие на подрастващите. Поради използвания изследователски дизайн обаче не могат да бъдат правени категорични причинно-следствени заключения относно влиянието на иновативното обучение върху самооценката, субективното благополучие и процъфтяването.

Получените данни подкрепят съвременните теоретични модели на позитивната психология, според които психичното здраве следва да се разглежда не само като отсъствие на психични затруднения, но и като наличие на личностни ресурси, позитивни взаимоотношения, усещане за компетентност и смисъл.

Практическата значимост на изследването се състои в подчертаването на необходимостта образователната среда да подпомага не само академичните постижения, но и психологическото благополучие на учениците. Независимо от използваните технологични решения, създаването на подкрепящ училищен климат, насърчаването на социално-емоционалните умения и развитието на позитивна самооценка остават ключови предпоставки за успешното личностно развитие в юношеска възраст.

Бъдещи изследвания биха могли да разширят анализа чрез включване на по-големи извадки, лонгитудно проследяване и контрол върху допълнителни фактори като училищен климат, социално-икономически статус и дигитална компетентност, които могат да влияят върху връзката между образователната среда и психологическото функциониране.

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

- Baumeister, Campbell, Krueger, Vohs, 2003:** Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Bebell, Kay, 2010:** Bebell, D., & Kay, R. (2010). One-to-one computing: A summary of the quantitative results from the Berkshire Wireless Learning Initiative. *Journal of Technology, Learning, and Assessment*, 9(2), 1–60.
- Cohen, 1988:** Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cooley, 1902:** Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Scribner's.
- Diener, 1984:** Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, 2000:** Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, Biswas-Diener, 2010:** Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.



- Дилова, Папазова, Коралов, 2017:** Дилова, М., Папазова, Е., и Коралов, М. (2017). Психометрични характеристики на българската версия на Скалата за самооценка на Розенберг, *Психологически изследвания*, 20(1), 45-58 // Dilova, M., Papazova, E., & Koralov, M. (2017). Psihometrichni harakteristiki na balgarskata versiya na Skalata za samootsenka na Rozenberg [Psychometric characteristics of the Bulgarian version of the Rosenberg Self-Esteem Scale]. *Psihologicheski izsledvania*, 20(1), 45–58.
- Harter, 2012:** Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- James, 1890:** James, W. (1890). *The principles of psychology*. Holt.
- Калчев, 2011:** Калчев, П. (2011). Детско и юношеско благополучие, изд. Изток- Запад // Kalchev, P. (2011). *Detsko i yunoshesko blagopoluchie* [Child and adolescent well-being]. Iztok–Zapad.
- Калчев, 2014:** Калчев, П. (2014). Скала за субективно благополучие и взаимоотношения в юношеска възраст, в „Психологически измервания в училищна среда“, изд. Изток-Запад. // Kalchev, P. (2014). *Skala za subektivno blagopoluchie i vzaimootnosheniya v yunosheska vazrast* [Scale for subjective well-being and relationships in adolescence]. In *Psihologicheski izmervaniya v uchilishtna sreda* [Psychological measurements in the school environment]. Iztok–Zapad.
- Keyes, 2002:** Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Leary, Baumeister, 2000:** Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
- Mead, 1934:** Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
- Mruk, 2006:** Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice* (3rd ed.). Springer.
- Orkibi, 2018:** Orkibi, H. (2018). The association between self-control skills and flourishing among adolescents. *Journal of Adolescence*, 65, 160–169.
- Penuel, 2006:** Penuel, W. R. (2006). Implementation and effects of one-to-one computing initiatives: A research synthesis. *Journal of Research on Technology in Education*, 38(3), 329–348.
- Rosenberg, 1965:** Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryan, Deci, 2000:** Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, 1989:** Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, 2011:** Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton, Caspi, 2004:** Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2004). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390.
- VanderWeele, 2017:** VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31), 8148–8156.
- UNESCO 2023:** UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education – A tool on whose terms?* UNESCO Publishing.
- Warschauer, 2006:** Warschauer, M. (2006). *Laptops and literacy: Learning in the wireless classroom*. Teachers College Press.