

DESCRIPTIVE ANALYSIS OF WELL-BEING AMONG YOUNG PEOPLE IN EDUCATIONAL SETTINGS

Penka Valcheva

Burgas State University “Prof. Dr. Assen Zlatarov”, Bulgaria, penka-vulcheva@uniburgas.bg
ORCID ID: 0000-0002-1546-5631

Abstract: Well-being was assessed using an author-developed questionnaire based on the theoretical PERMA model. A total of 304 university students participated in the study and were grouped according to age and current study/employment status. The largest group consisted of participants aged 18–24 years ($n = 181$). The 25–29 age group included 24 students, while 99 students were aged 30–35 years. The questionnaire comprised a total of 21 items—four for each component of well-being and one item assessing subjective overall well-being. For each item, participants indicated the extent to which each statement applied to them using a five-point Likert scale. Reverse-worded items were reverse-scored so that, after recoding, higher scores on all items reflected higher levels of well-being. The reliability of the overall PERMA scale was assessed using Cronbach’s alpha. The obtained value of $\alpha = 0.909$ indicated very high internal consistency. A comparison of the five PERMA components revealed a relatively consistent pattern across all groups. The highest scores were observed for positive relationships, reaching 4.10 among participants aged 18–24 years, 3.89 among those aged 25–29 years, and 4.21 among those aged 30–35 years. In the oldest age group, all components were at a high level, with scores ranging from 4.01 to 4.21. In contrast, participants aged 25–29 years showed the lowest scores across all components, particularly for meaning (3.71) and positive emotions (3.75). Overall, students reported having goals and being willing to invest effort in achieving them, while also experiencing difficulties in maintaining sustained motivation. The overall PERMA index confirmed the trends observed for the individual components. The highest mean score was found among participants aged 30–35 years (4.10), corresponding to a high level of well-being. The index was 3.97 in the 18–24 age group and 3.80 among participants aged 25–29 years. With regard to current study/employment status, the results were virtually identical: 4.00 among students engaged exclusively in their studies and 3.99 among those combining study and employment. Although these comparisons do not demonstrate statistically significant differences between the groups, they indicate a tendency toward more strongly expressed positive relationships among students and lower levels of engagement and achievement striving. Differences according to current study/employment status were negligible, indicating similar levels of well-being among students regardless of whether they combined work and study or were engaged exclusively in their studies.

Keywords: well-being, PERMA model, educational environment

ОПИСАТЕЛЕН АНАЛИЗ НА БЛАГОПОЛУЧИЕТО ПРИ МЛАДИТЕ ХОРА В ОБРАЗОВАТЕЛНА СРЕДА

Пенка Вълчева

БДУ “Проф. д-р Асен Златаров”, penka-vulcheva@uniburgas.bg
ORCID ID: 0000-0002-1546-5631

Резюме: Равнището на благополучие се установи с авторски въпросник, разработен въз основа на теоретичния модела PERMA. В проучването се включиха общо 304 студенти, които са разпределени по възрастови групи и моментен статус. Най-голям е броят на участниците във възрастовата група 18–24 години, които са 181 души. Във възрастовата група 25–29 години са включени 24 студенти, а във възрастовата група 30–35 години участват 99 студенти. Въпросникът включва общо 21 айтема – по 4 за всеки от компонентите на благополучието и един за субективна оценка на общото благополучие. За всеки айтем участниците отбелязват степента, в която всяко от твърденията се отнася за тях чрез петстепенна Ликертова скала. Реверсивно формулираните айтеми бяха обратно кодирани, като след преобразуването по-високите стойности по всички айтеми отразяват по-високо равнище на благополучие. Надеждността на общата PERMA скала беше проверена чрез коефициента Cronbach’s alpha. Получената стойност $\alpha = 0.909$ показва много висока вътрешна съгласуваност на скалата. Съпоставянето на петте компонента на PERMA показва сравнително устойчив модел във всички групи. Най-високи са стойностите на позитивните отношения, които достигат 4,10 при участниците на възраст 18–24 години, 3,89 при тези на възраст 25–29 години и 4,21 при групата 30–35 години. При най-възрастната група всички компоненти са на високо равнище, като стойностите им варират между 4,01 и 4,21. Обратно, участниците на възраст 25–29 години показват най-ниски стойности по всички компоненти, особено при смисъла – 3,71, и позитивните емоции – 3,75. Студентите като цяло заявяват

наличие на цели и готовност да полагат усилия, но срещат трудности с поддържането на устойчивата мотивация. Общият PERMA индекс потвърждава тенденциите, очертани при отделните компоненти. Най-висока средна стойност се установява при участниците на възраст 30–35 години – 4,10, което съответства на високо равнище на благополучие. При групата 18–24 години индексът е 3,97, а при участниците на възраст 25–29 години – 3,80. По моментен статус резултатите са практически еднакви – 4,00 при студентите, ангажирани само с обучението си, и 3,99 при работещите и учещите едновременно. Макар тези сравнения да не доказват статистически значими различия между групите, те очертават тенденция на по-силно изразени позитивни отношения сред студентите и по-слаба ангажираност и стремеж към постижения. Разликите според моментния статус са незначителни, което показва сходни равнища на благополучие при всички студенти, независимо от това дали работят и учат или само учат.

Ключови думи: благополучие, модел PERMA, образователна среда

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Моделът на благополучието на Мартин Селигман (Seligman, 2018) е известен под названието PERMA. Името му представлява акроним от петте измерения на благополучието – позитивни емоции, ангажираност, позитивни отношения, смисъл и постижения (Фиг.1.). В него Селигман обединява хедонистичната и евдемоничната перспектива – „да се чувстваш добре“ с „да функционираш добре“.

Фиг.1. PERMA модел (адаптиран по Селигман, 2017).



Източник: <https://www.linkedin.com/pulse/why-positive-psychology-dr-miro-jan-lubecki>

Позитивни емоции. Първия път към благополучието е съсредоточен върху позитивните емоции, което отразява хедонистичния аспект. Моделът препоръчва ангажиране с активности, носещи удоволствия, без достигане до крайности (Стаматов, Сарийска, 2022:83-83). Според Барбара Фредриксън позитивните емоции притежават способността да премахват физиологичните и психичните следствия от негативните емоции като гняв, тъга, тревожност и хроничен стрес (Fredrickson & Levenson, 1998).

Ангажираност. Вторият път към благополучието е чрез ангажирането или поток. Ангажирането със задачи, които се преживяват като предизвикателни и изискващи участие на силните страни и способностите, създава състояние на поток. Активностите, които осигуряват поток, са различни – от областта на изкуството, спорта, науката, игрите, развлеченията и др. (Стаматов, Сарийска, 2022:83-84). Михай Чиксентмихай подчертава, че не всяка обективна ангажираност с потокова дейност води до потовоко преживяване. Авторът изтъква, че значение имат не само „реалните“ предизвикателства в ситуацията, но и онези, които човек съзира в нея. Как ще се чувстваме, определят не само уменията, които в действителност притежаваме, но и онези, които смятаме, че притежаваме (Чиксентмихай, 2024:104).

Смисъл. Третият път към постигане на благополучие е свързан със смисъла на живота. Смисълът е свързан с преследване на цели, които са значими и отиващи отвъд самите нас (Стаматов, Сарийска, 2022:84). Смисълът присъства във всички модели на благополучието и добрия живот. Пол Уонг отбелязва, че без наличието на чувство за смисъл в живота и цел хората биха преживели живота си „като пътуване с кораб без кормило“ (Wong, 2012:6). Според автора темата за смисъла е тясно свързана със способността на човека да прави избор, да се ръководи от собствените си ценности и да намира смисъл в условията на непрекъснато променящия се живот (Wong, 2012:3-11).

Позитивни отношения. Отношенията с другите като компонент на благополучието се откриват във всички концепции. Изключително много емпирични изследвания отбелязват значението на позитивните отношения за благополучието, както и отсъствието на тези отношения за ограбването на добрия живот и оптимално функциониране. Моделът отбелязва не само значението на позитивните отношения, но и пътищата за тяхното създаване и поддържане (Стаматов, Сарийска, 2022:85).

Постигания. Този път към оптималното благополучие отбелязва значението на постиженията, които изискват усъвършенстване на способностите, отдаване на времето и усилията. Преследването на дългосрочните цели, които се откриват като значими и ценни, придружени с преживяване на прогреса

към тяхното постигане, е път към благополучието. Тази пътека е свързана с ангажирането и чувството на удовлетворение от постигането, което свидетелства и за едно непрекъснато усъвършенстване на изпълненията (Стаматов, Сарийска, 2022:85).

Анджела Дъкуърт (Дъкуърт, 2021) разглежда усилията в контекста на постиженията, таланта и успеха. Усилията издават една непреклонна решимост, която си изразява в упоритост, страст, постоянство и усещане за посока. Без усилие талантът не е нищо повече от един неосъществен потенциал. Без усилие уменията не са нищо повече от онова, което сме могли да направим, но в крайна сметка не сме. С усилие талантът става умение и едновременно с това усилието прави умениято продуктивно (Дъкуърт, 2021:56-64).

Всеки от петте елемента в модела PERMA трябва да отговарят на следните критерии:

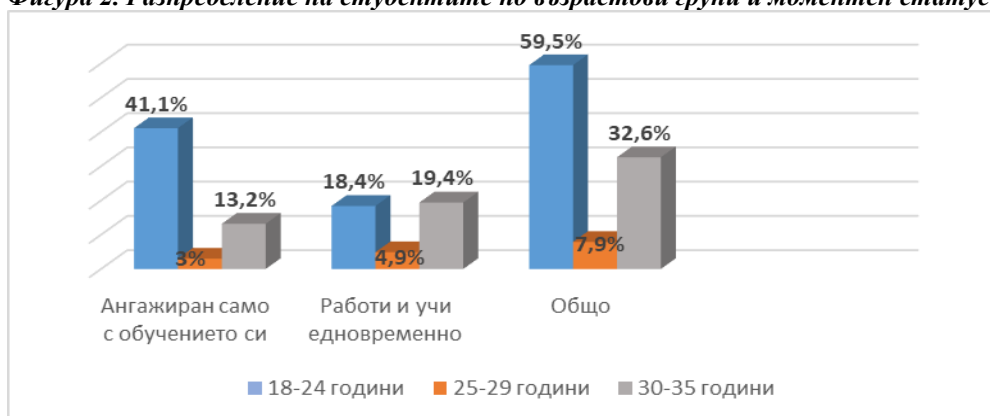
- Да допринася за благополучието.
- Да представлява за много хора самостоятелна цел, а не просто средство за постигане на някой от другите елементи.
- Да може да се дефинира и измери независимо от другите елементи (самостойност) (Селигман, 2017).

2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

В проучването се включиха общо 304 студенти, които са разпределени по възрастови групи и моментен статус. Най-голям е броят на участниците във възрастовата група 18–24 години – 181 души, като от тях 125 са посочили, че са ангажирани само с обучението си, а 56, че работят и учат едновременно. Във възрастовата група 25–29 години са включени 24 студенти, от които 9 са посочили, че само учат, а 15, че работят и учат едновременно. Във възрастовата група 30–35 години участват 99 студенти, от които 40 са посочили, че само учат, а 59, че работят и учат едновременно.

Като цяло данните показват, че в извадката преобладават участниците на възраст 18–24 години, а по отношение на моментния статус най-голям е дялът на студентите, които не работят. В същото време с увеличаване на възрастта се наблюдава нарастване на дела на студентите, които работят и учат едновременно. (Фиг. 2).

Фигура 2. Разпределение на студентите по възрастови групи и моментен статус



Източник: Изследване на автора

Разпределението по пол показва ясно изразено преобладаване на жените, които са 281 (92,4%) от общо 304 участници. Мъжете са 23 (7,6%). Най-голям е дялът на жените при участниците на възраст 30–35 години – 96%, а най-голям дял на мъжете се наблюдава в групата 18–24 години – 9,4%.

Равнището на благополучие се установи с авторски въпросник, разработен въз основа на теоретичния модела PERMA. Въпросникът включва общо 21 айтема – по 4 за всеки от компонентите на благополучието и един за субективна оценка на общото благополучие (Таблица 1).

Таблица 1. Въпросник за оценка на равнището на благополучие по модела PERMA

Компонент на PERMA	на	Айтем
Позитивни емоции	PE1	През по-голямата част от деня се чувствам в добро настроение.
	PE2_rev	Има дни, в които почти не изпитвам радост или ентусиазъм.
	PE3	Доволен/а съм от живота си като цяло.
	PE4	Изпитвам чувство на радост или благодарност.
Ангажираност	EN1	Когато се занимавам с важна за мен дейност, мога да се

		концентрирам изцяло върху нея.
	EN2	Дейностите, с които се занимавам, имат ясни цели и ми дават усещане за напредък.
	EN3_rev	Изпълнявам задачите си механично, без особен интерес.
	EN4	Увличам се толкова в дадена дейност, че губя представа за времето.
Позитивни отношения	RE1_rev	Чувствам се сам/а или откъснат/а от хората около мен.
	RE2	Имам близки хора, на които мога да разчитам в трудни моменти.
	RE3	Чувствам се емоционално близък/близка с хората, които са важни за мен.
	RE4	Когато споделям важни за мен събития, близките ми реагират с интерес и подкрепа.
Смисъл	ME1	Чувствам, че чрез това, което правя, допринасям с нещо ценно за другите.
	ME2	В отношенията и преживяванията си откривам неща, които придават смисъл на живота ми.
	ME3	Дори когато се сблъскам с трудности, се опитвам да намеря смисъл в тях.
	ME4_rev	Имам чувството, че това, което правя, няма особен смисъл.
Постижения	AC1	Поставям си ясни цели, към които се стремя.
	AC2	Полагам постоянни усилия, за да постигна целите си.
	AC3_rev	Трудно намирам мотивация да преследвам целите си.
	AC4	Успявам да реализирам важни за мен цели.
Общо благополучие	GWB	Като цяло се чувствам щастлив/а.

Източник: Изследване на автора

За всеки айтем участниците отбелязват степента, в която всяко от твърденията се отнася за тях чрез петстепенна ликертова скала: 1 – никога; 2 – много рядко; 3 – понякога; 4 – често; 5 – много често. Реверсивно формулираните айтеми (PE2, EN3, RE1, ME4 и AC3) бяха обратно кодирани по формулата: $X_{rev}=6-X$, където X е първоначалната стойност на айтема, а X_{rev} – стойността след обратно кодиране. След преобразуването по-високите стойности по всички айтеми отразяват по-високо равнище на благополучие. Равнищата на благополучие се определят въз основа на средната стойност на всички айтеми чрез интерпретационна скала. Посочените граници имат ориентировъчен характер. Те не представляват нормативни стойности, изведени от разпределението на резултатите в изследваната извадка, а служат за качествено описание на равнищата при индивидуална интерпретация (Таблица 2).

Таблица 2. Скала за оценка на равнището на благополучие по модела PERMA.

Средна стойност	Интерпретация
1,0 – 1,9	Много ниско равнище на благополучие
2,0 – 2,9	Ниско равнище на благополучие
3,0 – 3,9	Средно равнище на благополучие
4,0 – 4,4	Високо равнище на благополучие
4,5 – 5,0	Много високо равнище на благополучие

Източник: Изследване на автора

Надеждността на общата PERMA скала беше проверена чрез коефициента Cronbach's alpha. Получената стойност $\alpha = 0.909$ показва много висока вътрешна съгласуваност на скалата. Това означава, че включените айтеми измерват съгласувано конструкта благополучие и дават основание за използване на общ PERMA индекс в последващия анализ. Всички item-rest correlations са положителни, поради което няма основание за изключване на айтем от общия PERMA индекс (Таблица 3).

Таблица 3. Item-rest correlations за общата PERMA скала

Айтем	Item-rest correlation	Cronbach's α if item dropped
PE1	0.640	0.902
PE2_rev	0.498	0.905
PE3	0.680	0.901
PE4	0.663	0.902
EN1	0.547	0.904

EN2	0.565	0.904
AC4	0.644	0.902
AC2	0.604	0.903
AC3_rev	0.487	0.906
AC1	0.568	0.904
EN3_rev	0.421	0.907
ME3	0.499	0.905
ME4_rev	0.488	0.906
RE1_rev	0.557	0.904
ME2	0.697	0.901
RE4	0.629	0.902
ME1	0.660	0.901
RE2	0.398	0.908
RE3	0.498	0.905
EN4	0.360	0.909

Източник: Изследване на автора, <https://www.jamovi.org/>

3. РЕЗУЛТАТИ

Резултатите за компонента „Позитивни емоции“ показват, че най-високи средни стойности по четирите айтема се наблюдават при участниците на възраст 30–35 години, а най-ниски – при групата 25-29 години. Във всички възрастови групи най-високо е оценен айтемът „Изпитвам чувство на радост или благодарност.“, следван от общата удовлетвореност от живота. По-ниски са стойностите на реверсивния айтем, което показва, че част от участниците по-често преживяват дни с ограничена радост или ентусиазъм. Според моментния статус разликите са минимални: студентите, ангажирани само с обучението си, имат малко по-високи стойности по всички айтеми от работещите и учещите едновременно. Това показва, че трудовата заетост не е свързана със съществена разлика в преживяването на позитивни емоции.

При компонента „Ангажираност“ отново най-високи стойности се установяват при възрастовата група 30–35 години, а най-ниските преобладават при участниците на възраст 25–29 години. Най-високо във всички групи е оценен айтемът „Когато се занимавам с важна за мен дейност, мога да се концентрирам изцяло върху нея.“, а най-ниско реверсивният айтем „Изпълнявам задачите си механично, без особен интерес.“ По моментен статус стойностите също са близки, като студентите, ангажирани само с обучението си, показват малко по-високо равнище на ангажираност в сравнение с работещите студенти. Разликата е малка и данните по-скоро показват сходно равнище на съсредоточеност, целенасоченост и увличане в дейността при двете групи (Ди

Компонентът „Позитивни отношения“ се откроява с едни от най-високите стойности в изследването. Най-високи равнища се наблюдават при участниците на възраст 30–35 години, следвани от групата 18–24 години. Във всички групи най-високо е оценено чувството за емоционална свързаност с близките хора, докато най-ниска е стойността на реверсивния айтем „Чувствам се сам/а или откъснат/а от хората около мен“. Особено ниска е неговата стойност при участниците на възраст 25–29 години- 2,92, което може да се разглежда като признак за по-често преживяване на социална дистанцираност в тази група. По отношение на моментния статус резултатите са практически еднакви, което показва, че емоционалната близост и получаваната подкрепа са устойчиво изразени независимо от трудовата заетост.

При компонента „Смисъл“ най-високи стойности се установяват отново при участниците на възраст 30–35 години, следвани от най-младата възрастова група. При 25-29-годишните се наблюдават по-ниски резултати по всички четири айтема, като най-ниски те са на айтемите „Чувствам, че с това, което правя, допринасям с нещо ценно за други-те.“ – 3,50 и реверсивния айтем „Имам чувството, че това, което правя, няма особен смисъл.“ – 3,54. По моментен статус работещите студенти имат малко по-високи стойности в сравнение със студентите, ангажирани само с обучението си. Най-значимата разлика е на третия айтем „Дори когато се сблъскам с трудности, се опитвам да намеря смисъл в тях.“, което показва, че съчетаването на обучение и трудова дейност може да предоставя допълнителни области, в които младите хора откриват значимост и личен принос.

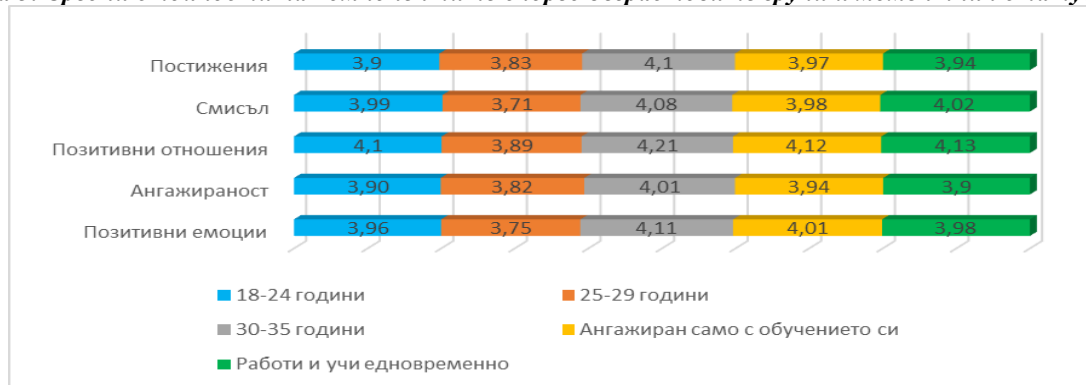
Резултатите за компонента „Постижения“ показват най-високи средни стойности при студентите на възраст 30–35 години, следвани от най-младата възрастова група. Най-високи са резултатите по айтема „Полагам постоянни усилия, за да постигна целите си.“, докато най-ниски стойности се наблюдават при реверсивния айтем, отнасящ се до трудностите при поддържане на мотивацията. Това показва, че студентите като цяло заявяват наличие на цели и готовност да полагат усилия, но срещат трудности с

поддържането на устойчивата мотивация. Това особено отчетливо се наблюдава при работещите студенти (Диаграма 6).

4. ОБСЪЖДАНЕ

Съпоставянето на петте компонента на PERMA показва сравнително устойчив модел във всички групи. Най-високи са стойностите на позитивните отношения, които достигат 4,10 при участниците на възраст 18–24 години, 3,89 при тези на възраст 25–29 години и 4,21 при групата 30–35 години. При най-възрастната група всички компоненти са на високо равнище, като стойностите им варират между 4,01 и 4,21. Обратно, участниците на възраст 25–29 години показват най-ниски стойности по всички компоненти, особено при смисъла – 3,71, и позитивните емоции – 3,75. По моментен статус профилите са почти идентични. Студентите, ангажирани само с обучението си, имат малко по-високи стойности при позитивните емоции, ангажираността и постиженията, а работещите студенти – при позитивните отношения и смисъла. Разликите обаче са малки и не позволяват да се говори за ясно изразено превъзходство на една от двете групи (Фиг. 3).

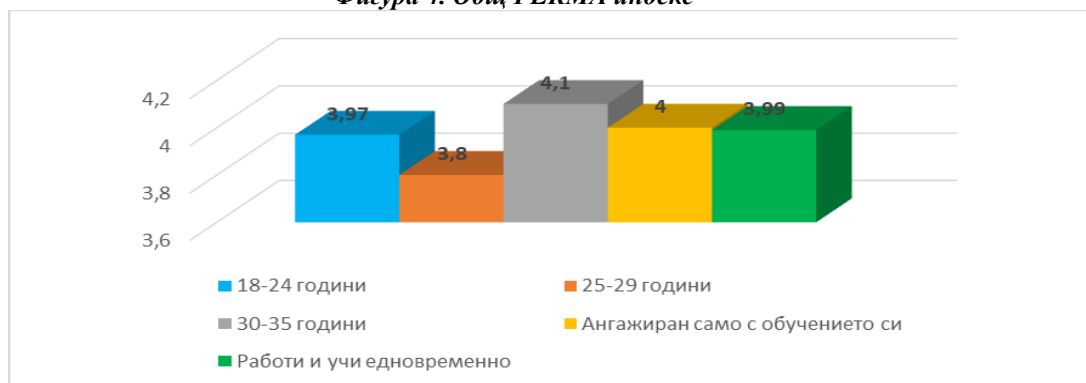
Фигура 3. Средни стойности на компонентите според възрастовите групи и моментния статус.



Източник: Изследване на автора

Общият PERMA индекс потвърждава тенденциите, очертани при отделните компоненти. Най-висока средна стойност се установява при участниците на възраст 30–35 години – 4,10, което съответства на високо равнище на благополучие. При групата 18–24 години индексът е 3,97, а при участниците на възраст 25–29 години – 3,80. Следователно групата 25–29 години се характеризира с най-ниско общо равнище на благополучие, макар стойността да остава в границите на средното равнище. По моментен статус резултатите са практически еднакви – 4,00 при студентите, ангажирани само с обучението си, и 3,99 при работещите и учещите едновременно. Тази минимална разлика показва, че трудовата заетост не оказва влияние върху общото равнище на благополучие в изследваната извадка (Фиг. 4).

Фигура 4. Общ PERMA индекс



Източник: Изследване на автора

5. ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Макар тези сравнения да не доказват статистически значими различия между групите, те очертават тенденция на по-силно изразени позитивни отношения сред студентите и по-слаба ангажираност и стремеж към постижения. Разликите според моментния статус са незначителни, което показва сходни равнища на благополучие при всички студенти, независимо от това дали работят и учат или само учат.

ЛИТЕРАТУРА

- Дъкуърт, А. (2021). Хъс. Силата на отдадеността и постоянството. (И. Димитрова, прев.), Изток-Запад, ISBN 978-619-01-0784-2.
- Селигман, М. (2017). Благоденствие. Ново разбиране за щастието и просперитета. (А. Мичев, прев.), Хермес, ISBN 978-954-26-1707-5.
- Стаматов, Р., & Сарийска, С. (2022). Позитивна психология. Хермес, ISBN 978-954-26-2201-7.
- Чиксентмихай, М. (2024). Поток. Психология на оптималното преживяване. Пл., Хермес, ISBN 978-954-26-1561-3.
- Bozhilova, V. (2023). OPPORTUNITIES FOR FORMAL ADULT EDUCATION AND TRAINING IN BULGARIA – A DISCUSSION ON FLEXIBILITY AND PERMEABILITY OF THE SYSTEM. KNOWLEDGE - International Journal , 59(2), 135–140. Retrieved from <https://ojs.ikm.mk/index.php/kij/article/view/6196>
- Dimitrova, S. (2025). REFLECTIONS ON THE PROBLEMS OF HIGHER EDUCATION IN THE REPUBLIC OF BULGARIA. *SCIENCE International Journal*, 3(4), 187-192. <https://doi.org/10.35120/>
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the car-diovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3–22). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203146286-2>
- Zukorlić, M. S., Nikolić, I. A., & Milosavljević, P. D. (2025). POSSIBILITIES OF AN INTEGRATIVE APPROACH IN THE IMPLEMENTATION OF ENVIRONMENTAL EDUCATION IN THE YOUNGER PRIMARY SCHOOL CLASSES. *SCIENCE International Journal*, 3(2), 51-57. <https://doi.org/10.35120/>