

Югозападен Университет „Неофит Рилски“ – Благоевград

Философски факултет

Катедра „Психология“



Йордан Димитров Аврамов

**ВЗАИМОРЪЗКИ МЕЖДУ ДУХОВНО-ЕКЗИСТЕНЦИАЛНОТО
БЛАГОПОЛУЧИЕ, УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ ЖИВОТА И ПРОЯВИТЕ НА
АЛТРУИЗЪМ**

АВТОРЕФЕРАТ

**Към Дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор“
по област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки;
професионално направление 3.2. Психология, Докторска програма „Педагогическа
и възрастова психология“**

Научен ръководител: доц. д. н. Стоил Мавродиев

БЛАГОЕВГРАД, 2025

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита от катедра „Психология“ при Философски факултет на ЮЗУ „Неофит Рилски“ – Благоевград. Йордан Аврамов е отчислен с право за защита като докторант в свободна форма на обучение по „Педагогическа и възрастова психология“.

Дисертацията и материалите по защитата са на разположение в катедра „Психология“ кабинет – 1349

Дисертационната работа съдържа 208 стандартни страници, включително използваната литература и приложения методически инструментариум. Теоретико-емпиричната разработката е онагледена с 38 таблици и 8 фигури.

Библиографията съдържа 233 източника, от които 79 на кирилица и 154 на латиница.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 06.06.2025 г. от 14.00 часа в зала 1412, на открито заседание пред научно жури в състав: доц. д-р Наташа Ангелова, доц. д-р Теодор Гергов, проф. д-р Велислава Чавдарова, проф. д-р Даниела Тасевска, доц. д. н. Манол Манолов

Увод

Актуалност на темата

Религиозната вяра е изключително важна за много хора. Религиозността и духовността са неразделна част от много аспекти на човешкото съществуване. Религията създава множество контексти, в които свещеното и възвишеното придават особено значение на житейските събития. В християнски план духовните практики могат да съпътстват човека през целия му живот. Те могат да придават смисъл на раждането чрез кръщение, да придават смисъл на живота чрез търсенето на висше предназначение, да се благославят браковете, при които брачният живот се разглежда като съюз на съзидание. Молитвения и богослужебен цикъл също могат да имат важен дял в живота на вярващия, а хората от религиозната общност могат да са повече от познати, имащи сходни духовни ориентации и да се възприемат като по-голямо семейство или източник на подкрепа. Религиозните морални принципи могат да служат като основа на положително социално взаимодействие и да формират специфичен мироглед. Религиозните вярвания са универсални. Независимо времето, мястото, културния, исторически и икономически контекст, духовността е всеобхватна.

Данни от преброяването на населението, проведено септември месец на 2021 – ва година, показват актуална статистика за самоопределилите се като християни. Данните от изследването показват, че като православни християни се самоопределят 4091780 души от 6519789 души население, което прави 62,8 % от населението. От общия брой на православните християни в България 2382912 души се определят като активно вярващи, което дава 36,5 % от населението на страната.

В България духовността е по-скоро субективно събитие и участието на хората в масовите религиозни прояви е доста стеснено. Проучванията на Т. Карамелска (2008) за степента на изразеност на религиозните вярвания и религиозна принадлежност показват противоречивост в религиозните нагласи. Според изследването за голяма част от самоопределилите се като православни християни религиозността се изразява само в ритуални форми, а не като активно участие (Карамелска, 2008).

В дисертационния труд се прави опит да се изясни, как спецификата на религиозната вяра и духовното преживяване, води до състояние на удовлетвореност и благополучие. Търси се отговор на въпроса каква е връзката между цялостното духовно

благополучие, удовлетвореността и проявите на алтруизъм? Такъв е замисълът на настоящото изследване.

Религиозна перспектива при разглеждане на теоретичния обзор

В настоящия труд религиозната вяра, духовност и духовни практики са разгледани през перспективата на православното християнство и богословие, защото то е най-изповядваната религиозна вяра в България, но и защото представените духовни концепции са близки до други традиционни християнски изповедания. Разгледаните проблеми за вярата, религиозната антропология, радостта, благодарността и проявите на състрадателна любов са общовалидни за всички християнски изповедания. Специфичните духовни практики, като молитва, покаяние, прошка, участие в богослуженията са представени с идеята да се покаже многопластовото изграждане на духовното и екзистенциалното възприятие за пълноценния живот.

Темата в научното пространство

В англоезичната научна литература по психология въпросът за религиозността е силно развит. Авторитетни издания на Американската психологическа асоциация, научни списания като *American Psychologist*, *Journal of Personality*, *Journal of Clinical Psychology*, *Psychology of Religion and Spirituality* и много други с редица водещи учени, обхващат редица важни въпроси като: психология на религията, религия и еволюция, духовност, биология и психоневрология. Разглеждат се въпроси от възрастовата психология като: религиозно и духовно развитие в детството, юношеството и напредналата възраст. В научното пространство широко се застъпват паралелите между екзистенциалната и хуманитарната психология и сходните религиозни концепции. Особено внимание се обръща на религията и смисъла на живота, духовни борби и екзистенциални кризи, духовни ресурси и копинг стратегии.

В българската научна литература психологическият интерес към религиозността е доста слабо застъпен и има едва няколко научни публикации, които разглеждат значението на религиозността. В своя статия „Религия и общество” д-р Борисов прави сравнителен анализ на религията и някои православни духовни практики (Борисов 2012). Пряко изследване на религиозността, копинг стратегии и психичното благополучие е публикувано от д-р М. Иванова и проф. Р. Божинова от БАН (Иванова & Божинова, 2017). Изследване на православните духовни практики и отношението им към

удовлетвореността е направено от Д. Цветков (Цветков, 2018). Ползите от духовността са прегледани от Стаматов & Сарийска (2023), Стаматов & Сарийска, (2017).

1.Първа глава. Теоретичен обзор на изследваните конструкти

1.1. Определение на понятието духовно-екзистенциално благополучие

Голяма част от интернет публикациите, както и научните публикации по темата разглеждат въпроса едностранчиво, като разглеждат или само екзистенциалната страна на благополучието в перспективата на екзистенциалната психология, или само духовно благополучие в сакрално-религиозна перспектива. Тук те ще бъдат разглеждани като единен конструкт, съдържащ различни направления и обединяващ екзистенциалните и духовни перспективи.

П. Уонг дава следното определение за духовно-екзистенциалното благополучие:

“цялостно благополучие или качество на живот, характеризиращо се с вътрешен мир, радост и хармония, произтичащи както от преодоляване на тъмната страна на живота, така и от задоволяването на основните духовни нужди на човек за вяра, надежда и любов“ (Wong, 2023: 8)

Друго определение за понятието може да се извлече от дефиницията на Хайдегер за екзистенциалната философия, която добре описва измеренията на духовно-екзистенциалното благополучие:

„то е метафизика, която мисли съществуващото в цялост – света, човека, Бога – по отношение на битието, по отношение на съпринадлежността на съществуващото в битието“ (Хайдегер, 1993: 193).

Д. Моберг дава много точно описание на същността на духовно-екзистенциалното благополучие, като го описва в двете му измерения – хоризонтално измерение, отнасящо се до чувството за цел и удовлетворяващото усещане за мир и хармония, и вертикално измерение, отнасящо се до чувството за благополучие във връзката с Бог и хармонично съответствие на личния живот с духовните ценности (Moberg, 2002). По този начин

духовно-екзистенциалното благополучие обхваща въпроси насочени към разбиране на духовното в човека и духовността като цяло.

Освен това духовното измерение на благополучието може да се раздели на две направления: вътрешна трансцендентност, насочена към самоусъвършенстване и личностно развитие, и външна, насочена към другите, вселената и Бог (Božek, Nowak & Blukacz, 2020).

1.1.1. Чувството за съществуване и благополучие

Начина, по който човек съществува стои във фокуса на екзистенциалната психология, като се съсредоточава върху това, как хората се справят с реалностите на човешкото преживяване. Това може да включва чувството за самосъзнание, чувство на свързаност с другите и света, с Бога, способността да се живее смислен и удовлетворяващ живот, способността да се влияе на посоката на живота. Според Хайдегер екзистенциалното благополучие може да се изведе от основанието, да се придава значение на всичко присъстващо в обхвата на човешкото битие (Хайдегер, 1993). То може да се разглежда и като стремеж на личността да преживее осъзнаването на себе си в структурата на живота, като саморефлексия на личното си битие. Според идеята, която искам да изразя, духовно-емоционалното измерение на благополучието се разглежда не толкова в засилването на Аз-а и неговата отделеност от другите и света, а по-скоро в деконструирането на Аз-а и неговата единност с другите и света.

Важен аспект от екзистенциалните измерения на благополучието е здравето чувство за себе си. Множеството теории за личността са единни, че развитието на Аз-а на личността по отношение на ценности и идеи, освен че води до зрялост и пълноценност във функционирането, води и до пълноценно съществуване. Както беше посочено благополучието като конструкт включва положително себевъзприемане и оптимистична нагласа за бъдещето, топли отношения към другите, с прояви на доброжелателност и щедрост, чрез които благополучната личност съучаства в развитието на чуждото благосъстояние. Психичното благополучие се демонстрира и при реалистично възприятие за собствената си ограниченост, спрямо външни фактори, при които има правилно разпределение между свобода и отговорност. Справянето с предизвикателствата също усилва усещането за смислен и благополучен живот. Но докато въпросите за страданията, кризите, борбата за съществуване, смъртта и смисъла на живота са получили широк отзвук в екзистенциалната философия и психология, то

същината на акта на живеенето като феноменологичен процес е слабо застъпена. Този въпрос до голяма степен все още стои предимно в сферата на лириката и поезията.

Прави впечатление, че благополучието се разглежда само в контекста на личностното развитие, осъществяване и преживяване на удовлетвореност от това. В този подход качеството на съществуването е в зависимост от процеса на ставането на личността, т.е. колкото повече личността постига, толкова повече благополучие преживява. Фокусът е върху личността и индивидуалното развитие, а не върху самата ситуация на съществуване. Оценява се функционалността, а ефективността на личността е мерило за успех и благополучие или неуспех и неблагополучие. В този подход на разглеждане се поставя равенство между персонална функционалност и дълбока смисленост на живота. Донякъде самите термини „щастие“ и „благополучие“ са пропити със съвременен смисъл. Благополучието е индивидуализирано, а процъфтяващата личност е преуспяла. Много философски и религиозни концепции умишлено избягват трактуването на щастieto, за да се избегне илюзията за непременно щастие. Особено в духовните и религиозни традиции вниманието се насочва към начините на живот, който да е достойно изживян и се акцентира върху отговорното преживяване на личното време. Животът се разглежда като дар, той е тайнство, което се живее. Не е време за правене на сложни сметки или за постигане на свръхчовешки постижения и щастieto не е на всяка цена. Добрият живот според традициите се живее не само с добра самооценка, но също със смирение, съдържаност, с внимателност и благодарност. Щастieto, разглеждано в съвременна перспектива е поставено в причинно-следствена връзка с „правене“ на обществено одобрени модели или с „постигане“ на предварително определени и общовалидни цели, т.е. щастieto се разглежда като резултат.

Друг възможен подход е духовно-екзистенциалният, при когото разглеждането на благополучието е животът да бъде възприеман не от процесуалната му страна, а от съдържателната. Тук централната идея е, че за същината на добрия живот, освен процеса на личностното осъществяване, е важно личността да осъзнава чувството за съществуването си и случването на живеенето като акт. Живеенето като процес е свързано с правенето на нещата от живота – осъществяване, постижения и реализация на Аза, това може да се определи като „живот към“. Преживяването на съдържанието на живота е насочено към конкретните начини, по които се осъзнава или афективно оценява самия живот и процесите в него. Това може да се определи като „живот във“. Преживяването на духовно-екзистенциално благополучие, освен гореописаното е

свързано с дълбоко чувство на хармония и свързаност, не толкова отнасящи се до собствената личност и представата за себе си, а за случването на самия живот, в който самият човек е участник. То може да се дефинира като чувство за живот, съзнание за съществуване и памет за съществуване. То е подход към живота и съществуването, при които има не само преживяване на смисъла на собствения живот, но и крайна съгласуваност между собствения смисъл, смисъла на другите, смисъла на всичко съществуващо. Съгласуваност между себе си и времето на живота, себе си и пространството, себе си и другите, себе си и преживяванията - духовно-естетично преживяване на всичко случващо се в личното време. Най-близка концепция са описаните идеи на Е. Маслоу за осъзнатото преживяване на битието или изпитване на „върхови преживявания“. За видния психолог върховите преживявания са крайни преживявания на съвършенство на самоактуализиращата се личност, чрез които се постига познание на същността на битието (Maslow, 2012). Използвайки подхода на Маслоу за описване на върховите преживявания, може да се направи описание на концепцията за благополучие от живеенето.

- В преживяването на осъзнатото чувство от съществуването или духовно-екзистенциалното благополучие, съдържанието на живота се възприема не фрагментирано и разчленено, а като цялост, като пълнота. Живота се възприема и усеща, сякаш е единственото нещо, имащо значение и стойност. Това чувство може да се опише като състояние на „пълно внимание“, при което субектът е погълнат от живеенето и се намира в състояние на поток, където всичко друго е маловажно.
- Възприятието за съществуването е различно от нормалното възприятие. В акта на преживяването на собственото битие липсва сравнение за повече или по-малко, то е когниция без оценка и сравнение, а себеотнасяне в картината на живота и в неговото многообразие. То е насочено към съзерцание на случването на самия акт на живота.
- Всичко присъстващо в обхвата на човешкото битие, както и света, се възприемат некомерсиално, те се преживяват със съзнание, че не принадлежат на никого, а всичко се възприема като част от живота. Животът се случва не просто за постигане на цели и не е нещо, което може да се заграби за себе си.

- Опитът на преживяването е самодостатъчен и няма нужда от нещо друго, той е почти мистично преживяване, инсайт за акта на живота. Реакцията към този опит е със страхопочитание, удивление, смирение и благочестие.
- Чувството за съществуване не поражда интензивно афективно състояние. То е чувство, внасящо усещане за участие в нещо велико, съпроводено с преживяване на блаженство и мир.

Преживяването на благополучие от съществуването може да възникне при досег с природата и околната среда, при осъзнаването на значими екзистенциални събития, при участие в религиозни дейности, при върхови преживявания, по време на творчески преживявания, в моменти на състрадание, доброжелателност и емпатия.

1.2. Вярата – богословски измерения

Богословската интерпретация на понятието „вяра”, почти винаги започва с определението дадено от ап. Павел:

„вярата е жива представа за онова, което се надяваме и разкриване на онова, което не се вижда” (евр.11:1).

Счита се, че християнската вяра е обектна и конкретна, чийто координатен център е Бог разкрит в Откровението. В християнската вяра Бог е личностен, със съответните персонални черти, а не е неопределен субект. Вярата изразена в житейската прагматика предявява изисквания към човека за съответен на възвишеността на вярата живот. Също така, вярата предполага определено познание, тъй като във веровия акт непременно се преминава през мисловните процеси на осъзнаване обекта на вярата – Бог, отношенията и съответната религиозна активност.

Вярата в Бог предполага ангажираност между обект и субект. Ясни форми на договореност има изразени като завети между Бог, Ной, Авраам, Исаак и т.н. в Стария завет и Иисус Христос с човечеството в Новия завет, в чиято светлина вярата има за цел да преобрази човека и да го направи нова твар (Шмеман, 1997). По този начин вярата има за цел да промени човека, да енергизира и мотивира към такава активност - добри дела, които в съответствие с доктрината на вярата да водят към изграждане на по-добър свят. Но преобразяването на света се свързва преди всичко с промяна на човека по посока на неговото духовно съвършенство. Вярата е съкровено изживяване, в чийто процес възниква безрезервното упование. За вярващия човек вярата е вътрешно убеждение,

осмислящо живота, чрез който житейските превратности могат да загубят своята тежест или да придобият друго значение.

Важно е да се подчертае, че богословското разбиране за вярата не внушава гаранция за благоденствие или безметежна радост в живота на вярващия тук и сега, поне не непременно. Мандзаридис посочва, че вярата поставя целта на живота на друга плоскост – във вечността на Царството Божие. Въпреки това, ефектите на вярата като житейска удовлетвореност и придаване на смисъл на живота, могат да бъдат перспектива на човешкия живот и в настоящето (Мандзаридис, 2013).

1.3. Същност на психичното благополучие и удовлетвореността от живота

Научната литература по въпроса за психичното благополучие и удовлетвореността от живота дава изключително широка концепция, свързваща добрите преживявания и ефективното функциониране. Американската психологическа асоциация определя благополучието като: състояние на щастие и задоволство, с ниски нива на дистрес, цялостно добро физическо и психическо здраве или добро качество на живот (<https://dictionary.apa.org>, 2018). Концепцията за устойчивото благосъстояние не включва разбирането, че хората трябва да изпитват постоянно положителни чувства. Преживяването на болезнени емоции (например разочарование, провал, скръб) са естествена част от живота, но способността да се контролират отрицателните и болезнени емоции, е от съществено значение за дългосрочното благополучие. Според Veenhoven изследването на благополучието трябва да отчита обективни и субективни показатели или външни и вътрешни (Veenhoven, 2000; Veenhoven, 2015). Обективните външни фактори за благополучие се свързват с качествено ниво на средата, където живее индивида, състоянието на икономиката, качеството на управление на национално или регионално ниво, т. е. отразяват социалното влияние. Други външни обективни показатели според него могат да бъдат: ниво на образование, престъпност в обществото, физическо здраве, доходи и други, които са независими от гледната точка на индивида. Външните фактори, според Veenhoven, предлагат изходните условия за субективното вътрешно състояние (Veenhoven, 2015). Субективни показатели могат да бъдат изпитвано удовлетворение от живота, изпитвано щастие, удовлетвореност от различни житейски области като семеен живот, професионална реализация, физическо здраве и други (Veenhoven, 2000). Вътрешните фактори, влияещи на благополучието могат да

включват характеристики на личността като: екстраверсия, нива на оптимизъм, добро себевъзприемане, придобити индивидуални качества и способности (Veenhoven, 2015).

1.3.1. Компоненти на субективно благополучие

Ед Динър е един от водещите изследователи на субективното благополучие. Той счита, че определението за благополучие и щастие може да бъде групирено в три категории:

- Външни, нормативни, в които благополучието се определя от външни критерии като добродетел или някаква социална ценност. (Diener, 1984).
- Втората категория се фокусира върху въпроса какво кара хората да оценяват своя живот в положително отношение. Тя е свързана с вътрешни за човека (субективни) критерии за благополучие и удовлетворение от живота и разчита на субективните стандарти на респондента да определи границите на щастливия живот за себе си (пак там).
- Третата категория дефиниции засягат разбирането за щастие като превес на положителния афект над отрицателния и се базира на модела на благополучие на Брадбърн (1969), определен като баланс на афектите. (Bradburn, 1969; Diener, 1984).

Според Динър субективното благополучие като конструкт има три отличителни белега. Първо, то е субективно, защото се намира в опита на индивида. Субективното благополучие включва положителни мерки, но не е липса на отрицателни. Трето, субективните мерки за благополучие могат да включват глобална оценка за всички аспекти от живота на човек или отделни оценъчни скали по области от живота (Diener, 1984).

1.3.2. Психично благополучие. Модел на Карл Риф

В своя модел К. Риф развива идеите за пълноценното функциониране на личността, особено в сходствата във формулировките за разгръщане на личностния потенциал и удовлетворяващия живот. Концепциите на Риф обръщат внимание на дългосрочните активи на личността, които могат да му послужат при справяне с предизвикателствата в живота и да му придават смисъл и посока (Ryff & Keyes, 1995).

К. Риф създава многомерен модел на психично благополучие, като изработва и скали за измерването му. Тя определя следните шест компонента, представлящи удовлетворяващото човешко функциониране (Ryff, 2017).

1. Себеприемане. Личността осъзнава своите силни и слаби страни и има стремеж да преживява добри чувства, въпреки, че осъзнава своите несъвършенства. Има положителна нагласа към себе си, приема своето минало и функционира спрямо собствените си възможности. Според Риф компонента на самоприемането е централна характеристика за добро психично здраве, белег за самоактуализация, зрялост и оптимално функциониране в средата (Ryff, 2017).

2. Положително отношение с другите. Проявите на съпричастност, обич, привързаност, любов и идентификация с другите, се разглеждат като характеристика на самоактуализираната и зряла личност. Положителните отношения с другите са силно средство за повишаване на психичното благополучие (Ryff, 2017).

3. Независимост. Компонента независимост описва положителното качество на устойчивата личност и силата да се изразяват личните убеждения, както и да се отстояват индивидуалните ценности при неблагоприятни условия. Отразява също способността за автономно взимане на решения и регулация на поведението (Ryff, 2017).

4. Справяне с предизвикателствата на средата. Теорията на психичното благополучие подчертава способността на личността да функционира в средата и да въздейства върху средата чрез физически или умствени дейности. Благополучието често е резултат от способността на човека да избира средата, да манипулира или контролира обстоятелствата (Ryff, 2017).

5. Наличие на цел в живота. Намирането на личностно значими цели придават посока на живота, а намирането на смисъл в живота създава усещане за целеустременост, насоченост и преднамереност. Благополучието, емоционалния комфорт и цялостната интеграция на личността в живота се оформят при постигането на поставените цели и справянето със задачите (Ryff, 2017).

6. Личностно израстване. Тази категория най-добре се вписва в теорията на Аристотел за евдемонията. Психичното благополучие се свързва с оптималното развитие и разширяване на личностния потенциал. Растежа на личността изисква учене, адаптиране и самоактуализация през целия живот (Ryff, 2017).

1.4. Позитивната психология за психичното благополучие

Теориите за психичното благополучие в позитивната психология се основават на множество предходни психологични изследвания за субективното благополучие и за психичното благополучие, както и на философските схващания за „добрия живот” и щастието (Lambert, Passmore & Holder, 2015).

Мавродиев посочва, че позитивната психология бива повлияна също от предшестващи психологични системи като хуманистичната, феноменологичната и екзистенциалната психология, проучванията за подобряване на психичното здраве и профилактика, от рационалните подходи, насочени към преодоляване на негодите в живота, изследванията за психичната устойчивост и посттравматичния растеж (Мавродиев, 2015).

Фокусът на позитивната психология е насочен към изучаването на щастието и благоденствието, но генералния и принос е за процъфтяването на човека и обществото, разглеждани като начин на съществуване и функциониране.

1.4.2. Теория за благополучието ПАСВЕ

Проф. Селигман доразвива своята теория, въвеждайки идеята за благополучието като широка абстрактна категория, която според него включва елементите от теорията за автентичното щастие – положителни емоции, ангажираност и смисъл, и добавя два допълнителни елемента – положителни взаимоотношения и постижения.

Моделът ПАСВЕ на Селингман включва:

- Постижения.

Елемента на постиженията включва разбирането, че хората се стремят към успехи, победи, завоевания и оказване на контрол като крайна цел. Стремещт към постижения може да способства за повишаване на благополучието чрез проявяването на вътрешните за личността ресурси и умения (пак там).

- Ангажираност

Този елемент запазва своите характеристики от теорията за автентичното щастие с възможността да въвлече човека в състояние на поток – пълна въвлечена и отдаденост на дейността. (пак там).

- Смисъл

Запазва своето първенстващо място и в новата теория за благополучието.

- Взаимоотношения.

Според Селингман всички положителни преживявания могат да се случат в контекста на другите хора и във близостта с тях. Положителните преживявания не се разбират като елементарни забавления, а като преживявания възникнали във взаимодействието с другите. (пак там).

- Емоция

Изживяването на положителни емоции има основно място и в новата концепция за благополучието, но преживяването на положителни емоции в новата теория, не се разглежда като самоцел и се оттегля от идеите за хедонистичното преживяване на добри емоции (пак там).

1.5. Алтруизмът като психичен феномен. Същност и особености

Дефиницията на алтруизма го представя като поведение, насочено към другия, при което има безкористен стремеж да се осигури добруването и благоденствието на другия човек (Batson, 1987). Друго определение за алтруизма го описва като нравствена дейност, изразяваща вътрешната нагласа на човек, да поставя интересите на другите хора над своите и да работи за тях; нагласа, изразяваща готовността на човек да направи жертва в полза на общото благо или на конкретна личност. Алтруистичното поведение пък е насочено към повишаване на благосъстоянието на другите за сметка на собствените усилия и саможертви (Мещеряков & Зинченко, 2004). Противоположност на алтруистичната ориентация е егоистичната. Егоизмът е онази жизнена ориентация на човек, изразяваща неговите морални качества, при които се поставят като преимущество на първо място собствените интереси и предпочитания пред тези на другите хора. Алтруизмът от своя страна е онази ориентация, която изразява безкористната и добронамерена грижа за другия, при които не се очаква реципрочност в поведението на човека, към когото е отправено алтруистичното действие.

1.5.1. Влияние на алтруизма върху благополучието

Като се остави настрана произхода на алтруистичната мотивация и се погледне към функционалността и феноменологията на алтруистичното поведение, може да се забележи недвусмислена връзка между алтруизъм и удовлетворение.

Според Rhoads & Marsh (2023) връзката между алтруизъм и благополучие е двупосочна, където алтруистичните постъпки, извършени безвъзмездно, усилват субективното усещане за благополучие. И обратното, онези, които са по-удовлетворени от своя живот са по-склонни да извършват алтруистични постъпки и добротворство. Положителните ефекти на алтруистичните актове върху благополучието, могат да засегнат и трети страни, освен извършител и получател, те може да окажат благотворно въздействие върху лица наблюдаващи алтруистичните поведения (Rhoads & Marsh, 2023).

Post е на мнение, че ангажирането с безкористна грижа, в съчетание с преживяване на възвишени емоции, като любов и състрадание, създават огромно чувство на удовлетвореност (Post, 2005). Според автора могат да се изведат пет ползи, съставлящи ефекта на благополучието:

- Усилване на социалната интеграция
- Отклоняване на вниманието от собствените проблеми
- Повишаване на самооценката
- Подобро усещане за личностна значимост и компетентност
- Подобро настроение и активност в живота

Към тези ползи Стаматов & Сарийска (2023) добавят:

- Засилване на съзнанието за цел и смисъл на живота
- Създаване и подсилване на силните страни и личностната идентичност

Авторите считат, че алтруизмът може да се разглежда като психичен феномен, при който човек има възможността да надрасне себе си (Стаматов & Сарийска, 2023). Всяко алтруистично действие е форма на изява на личността навън, отвъд личното и субективното.

Втора глава. Дизайн на изследването

2.1. Цел на изследването

Настоящото изследване има за цел да се изследват взаимовръзките между психичното благополучие – в т.ч. неговите духовно-екзистенциални измерения, удовлетвореността от живота и проявите на алтруизъм, сред лица с различни религиозни ориентации или нерелигиозни лица.

2.2. Задачи на изследването

1. Да се изследват половите и възрастови различия в нивата на: психично благополучие, алтруизма, удовлетвореността, духовното благополучие, както и половите различия в честотата на молитвите и размишленията за Бог.
2. Да се изследва взаимовръзката между духовното благополучие, психично благополучие, удовлетвореност от живота и алтруизъм.
3. Да се изследва влиянието на цялостното духовно благополучие върху психичното благополучие, удовлетвореността от живота, алтруизъм.
4. Да се изследва влиянието на алтруизма върху психичното благополучие и удовлетвореността.

2.3. Хипотези

1. Допуска се, че ще се установят статистически значими полови различия в нивата на психично благополучие, алтруизъм, удовлетвореността, духовното благополучие.
2. Допуска се, че ще се установят статистически значими възрастови различия в нивата на психично благополучие, алтруизъм, удовлетвореността, духовното благополучие.
3. Допуска се, че ще се установи статистически значима положителна корелация между духовното благополучие, психичното благополучие, удовлетвореността от живота и алтруизма.
4. Допуска се, че ще се установи статистически значима положителна корелация между честотата духовните практики (молитва и участие в богослуженията) с нивата на: психично благополучие, алтруизма, удовлетвореност и духовно благополучие.

5. Допуска се, че цялостното духовно благополучие ще бъде значим предиктор на психичното благополучие, удовлетвореността от живота и алтруизма.
6. Допуска се, че алтруизмът ще бъде значим предиктор на психичното благополучие и удовлетвореността от живота.

2.4. Изследвани лица

Изследвани са 298 лица от цялата страна, с различни религиозни ориентации и различна степен на вяра – от активно религиозно вярващи – до нерелигиозни.

Респондентите са 298 души, от които 48,3 % от изследваните лица са мъже, а 51,7% лица са жени, участващи доброволно в проучването. Извадката е направена анонимно, на случаен принцип. Изследваните лица са на възраст от 18 до 79 години, като средната възраст е 41 години ($M=41,48$, $SD=11,14$).

2.5. Методически инструментариум

2.6.1. Въпросник на Каръл Риф- кратка версия

Използвана е кратка версия на въпросник за измерване на психичното благополучие в юношеска възраст на К. Риф. Въпросникът е адаптиран от П. Калчев (2014).

Въпреки че въпросникът е адаптиран с юношеска извадка от проф. Калчев, този въпросник се предпочете поради неговата практичност и поради това, че самите айтеми са подходящи да бъдат използвани не само от юноши, но и от възрастни. Оригиналната версия на Каръл Риф е използвана предимно за изследване психичното благополучие сред възрастната популация. Самата концепция за психично благополучие, както беше изяснено, съдържа идеята за развитие на човешкия потенциал, чието развитие рядко е завършено в юношеска възраст.

В настоящото изследване с извадка от 298 лица са изчислени следните стойности алфа на Кронбах за субскалите на въпросник за психично благополучие

Таблица 1. Вътрешна консистентност на въпросник *психично благополучие на К. Риф* – кратка версия при настоящата извадка ($N=298$)

Скала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Автономия	0,583	5
Овластяване на средата	0,627	5
Личностен ръст	0,664	5
Взаимоотношения	0,669	5
Цел в живота	0,736	5
Приемане на себе си	0,824	5

Изчислена алфа на Кронбах за субскалите по въпросника при настоящата извадка (N = 298).

Интерпретация: доколкото скалите са с под 10 айтема, стойността на алфа на Кронбах се интерпретира като допустима.

Таблица 2. Вътрешна консистентност на въпросника за психично благополучие

Алфа на Кронбах	брой на айтеми
0,876	30

Изчислената алфа на Кронбах на въпросника *психично благополучие на К. Риф* – *кратка версия* при настоящата извадка (N=298) е равна на 0,876. Въпросникът демонстрира добра вътрешна консистентност.

Съдържанието на въпросника за измерване на *психичното благополучие* е представен в Приложение 1.

2.6.2. Въпросник на Дейнър, Емонс, Ларсен и Грифин за удовлетвореността от живота

Удовлетвореността от живота е измерена с въпросник на Динър и сътрудници – SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Въпросникът се състои от 5 айтема, на които изследваните лица отговарят по 7 - степенна скала от 1 – напълно несъгласен до 7 – напълно съгласен (Стойнова, Гарванова & Папазова, 2020).

Таблица 3. Вътрешна консистентност на въпросника за *удовлетвореност от живота* SWLS при настоящата извадка (N=298)

Алфа на Кронбах	брой на айтемите
0,855	5

Скалата демонстрира добра вътрешна консистентност по стойностите на алфа на Кронбах при настоящата извадка (N=298).

Съдържанието на скалата за *удовлетвореност от живота* е представено в Приложение 2.

2.6.3. Скала за измерване на духовното благополучие SWBS

Скалата е създадена от проф. Реймънд Палуциан и проф. Крейг Елисън, като двамата са видни изследователи на психологията на религията и влиянието на духовността върху психичното здраве (Paloutzian & Ellison, 1982).

2.6.3.1. Психометрични характеристики на въпросника за духовно благополучие (SWBS)

2.6.3.1.3. Вътрешна консистентност на въпросник за измерване на духовното благополучие на Палуциан и Елисън – SWBS

Таблица 4. Вътрешна консистентност на скалите *религиозно и екзистенциално благополучие* SWBS за настоящата извадка (N=298)

Скала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Религиозно благополучие	0,952	10
Екзистенциално благополучие	0,848	10

Както е видно от представената таблица Алфа на Кронбах за скала *религиозно благополучие* за 10 айтема е 0,952, което говори за много добра вътрешна консистентност.

Алфа на Кронбах за скала *екзистенциално благополучие* за 10 айтема е 0,848, което говори за добра вътрешна консистентност (Русев & Русева, 2021).

Таблица 5. Вътрешна консистентност на въпросник за измерване на духовното благополучие – SWBS при настоящата извадка (N=298)

Алфа на Кронбах	Брой айтеми
0,911	20

Видно от представената таблица въпросника за измерване на духовното благополучие – SWBS при настоящата извадка (N=298) демонстрира много добра вътрешна консистентност.

2.6.3.1.4. Описателна статистика за въпросник за измерване на духовното благополучие (SWBS)

Таблица 6. Описателна статистика на суров и общ бал на въпросник SWBS, при изследваните лица (N=298)

	средна аритметична стойност (M)	медиана (Me)	мода (Mo)	SD	асиметрия	ексцес
Религиозно благополучие	46,75	50,00	60,00	12,817	-1,230	0,936
Екзистенциално благополучие	47,20	48,00	47,00	7,960	-0,542	0,164
Цялостно духовно благополучие	93,95	97,00	88,00	16,889	-0,632	0,039

Доколкото е видно от таблицата разпределението на бала на изследваните лица по субскала *религиозно благополучие* не е гаусово, поради което по-долу ще бъдат представени и перцентилни норми.

Съдържанието на въпросник за измерване на цялостно духовно благополучие е представено в Приложение 3.

2.6.4. Въпросник за измерване *Личностни нагласи към алтруизъм*. Методика на М. Ясин

Авторът на въпросник за „Нагласа към алтруизъм” Михаил Ясин (2020) разглежда алтруизмът като основа, върху която се надгражда социалното взаимодействие и допринася за жизнеността на общностите.

Въпросникът Нагласа към алтруизъм използван в настоящото изследване е адаптиран за българската популация с настоящата извадка (N=298). Данните от адаптацията са представени в трета глава на настоящото изследване.

2.6.4.1. Психометрични характеристики на въпросника нагласа към алтруизъм

2.6.4.1.2. Описателна статистика на въпросника *Личностни нагласи към алтруизъм*

Таблица 7. Описателна статистика на въпросника *Личностни нагласи към алтруизъм*

	Средно аритметична стойност (M)	Медиана (Me)	Мода (Mo)	SD	Асиметрия	Ексцес
Безусловен алтруизъм	63,37	65	72	7,618	-1,204	1,48
Условен алтруизъм	27,15	28	30	5,526	-0,517	-0,05
Цялостен алтруизъм	90,53	92,5	98	11,593	-0,884	0,916

Данните от асиметрия и ексцес на описателна статистика на въпросника *Нагласи към алтруизъм*, показват че разпределение на отговорите на изследваните лица не е гаусово.

2.6.4.1.3. Вътрешна консистентност на въпросник *Личностни нагласи към алтруизъм*

Анализ на надеждността – вътрешната консистентност на инструмента, чрез изчисляване алфа на Кронбах за двете скали и за целия въпросник е представен в таблица 8.

Таблица 8. Алфа на Кронбах за скалите *Безусловен алтруизъм* и *Условен алтруизъм*

Скала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Безусловен алтруизъм	0,842	12
Условен алтруизъм	0,674	6

Изчислена алфа на Кронбах за скала *Безусловен алтруизъм* при настоящата извадка (N = 298), за 12 айтема е 0,842, което говори за много добра вътрешна консистентност.

Изчислена алфа на Кронбах за скала *Условен алтруизъм* при настоящата извадка (N = 298), съдържаща 6 айтема е 0,674, което говори за приемлива вътрешна консистентност.

Интерпретация: доколкото скалата *Условен алтруизъм* е с под 10 айтема, стойността на алфа на Кронбах се интерпретира като допустима (Русев & Русева, 2021).

Таблица 9. Алфа на Кронбах за целия въпросник за алтруизъм

Алфа на Кронбах	Брой айтеми
0,801	18

Изчислена алфа на Кронбах за целия въпросник *Нагласа към алтруизъм* при настоящата извадка (N=298), за 18 айтема, което говори за много добра вътрешна консистентност.

Съдържанието на скалата *нагласа към алтруизъм* е представено в Приложение 4.

2.6.5. Собствена анкета

Изследователският инструментариум включва и авторска анкета, състояща се от осем въпроса, чиято цел е да покаже по-добро дискриминиране нагласите и поведенията на вярващите. По-особен акцент е направен в опита да се изясни възприятието за отношението към невярващите и грешните, което би изразило собствените на респондента разбирания за алтруизма.

Съдържанието на анкетата е представено в Приложение 5.

Трета глава. Анализ на резултатите

В настоящата глава са направени анализи на половите и възрастови различия, на взаимовръзките и влиянията между изследваните конструкции

3.1. Полови различия

Следват резултати от t-test за независими извадки.

3.1.1. Полови различия в нивата на психичното благополучие, удовлетвореността, цялостното духовно благополучие, алтруизма и честотата на молитвите и размишленията за Бог

Таблица 10. Полови различия в нивата на психичното благополучие, удовлетвореността, цялостното духовно благополучие, алтруизма и честотата на молитвите и размишленията за Бог

	Пол	N	M	SD	t	p
Автономия	мъж	144	23,28	3,916	1,118	0,264
	жена	154	23,77	3,516		

Овластяване на средата	мъж	144	23,50	3,881	1,450	0,148
	жена	154	24,12	3,541		
Личностен растеж	мъж	144	26,43	2,956	0,493	0,345
	жена	154	26,74	2,698		
Отношения	мъж	144	21,03	5,314	1,677	0,095
	жена	154	20,01	5,194		
Цел в живота	мъж	144	24,75	4,470	1,082	0,280
	жена	154	24,20	4,288		
Приемане на себе си	мъж	144	24,51	4,624	0,113	0,910
	жена	154	24,56	4,229		
Психично благополучие	мъж	144	143,50	17,715	0,049	0,961
	жена	154	143,40	16,819		
	Пол	N	M	SD	t	p
Удовлетвореност от живота	мъж	144	27,31	6,262	0,513	0,608
	жена	154	27,64	5,059		
	Пол	N	M	SD	t	p
Религиозно благополучие	мъж	144	46,96	12,908	0,273	0,785
	жена	154	46,55	12,770		

Екзистенциално благополучие			мъж	144	46,78	8,118	0,895	0,372	
			жена	154	47,60	7,815			
Цялостно духовно благополучие			мъж	144	93,74	17,369	0,214	0,831	
			жена	154	94,16	16,482			
			Пол	N	M	SD	t	p	
Безусловен алтруизъм			мъж	144	62,56	7,989	1,1781	0,076	
			жена	154	64,13	7,197			
Условен алтруизъм			мъж	144	26,28	5,349	2,654	0,008	
			жена	154	27,96	5,582			
Цялостен алтруизъм			мъж	144	88,84	11,607	2,439	0,015	
			жена	154	92,09	11,394			
$\chi^2_{(4)}=3,974$; p=0,410			Честотата на молитвите и размишленията за Бог						общо
			Колко пъти на ден се молите на Бог или размишлявате за Него?						
			нула пъти, не се моля	един път на ден	два пъти на ден	три пъти на ден	четири и повече пъти на ден		
Пол	мъж	брой	32	63	22	5	22	144	
		%	22,2%	43,8%	15,3%	3,5%	15,3%	100,0%	

	жена	брой	29	68	25	13	19	154
		%	18,8%	44,2%	16,2%	8,4%	12,3%	100,0%

Проведеният анализ демонстрира, че *не се установяват* статистически значими различия в нивата на психично благополучие според пола на изследваните лица ($p>0,05$).

Не се установяват значими различия по факторите на психично благополучие: автономия, овладяване на средата, личностен растеж, отношения с другите, цел в живота и приемане на себе.

Видно от проведения анализ *не се установяват* статистически значими различия в нивата на удовлетвореност от живота, според пола на изследваните лица ($p>0,05$).

От проведения анализ е видно, че *не се установяват* статистически значими различия в нивата на цялостно духовно благополучие, нито в компонентите му (екзистенциално и религиозно) според пола на изследваните лица ($p>0,05$).

Представените резултати показват, че *се установяват* статистически значими полови различия в нивата на *условен алтруизъм* ($t_{(296)}=2,654$; $p=0,008$) и *цялостен алтруизъм* ($t_{(296)}=2,439$; $p=0,015$).

При изследваните жени ($M=27,96$; $SD=5,582$) *се установява* по-високо ниво на условен алтруизъм в сравнение с изследваните мъже ($M=26,28$; $SD=5,349$).

При изследваните жени ($M=92,09$; $SD=11,394$) *се установява* по-високо ниво на цялостен алтруизъм в сравнение с изследваните мъже ($M=88,84$; $SD=11,607$).

Проведеният анализ показва, че *не се установяват* статистически значими различия в нивата на безусловен алтруизъм според пола на изследваните лица ($p>0,05$).

При проведения Chi-square анализ на Пиърсън *не се установяват* статистически значими различия в честотата на молитвите и размишленията за Бог според пола на изследваните лица

3.2. Възрастови различия

Следват резултати от t-test за независими извадки.

3.2.1. Възрастови различия в нивата на психичното благополучие, удовлетвореността, цялостното духовно благополучие, алтруизма и честотата на молитвите и размишленията за Бог

Изследваните лица са разпределени в две възрастови групи. Първа група обхваща лицата от ранна зрялост 18, 20 – 35, 40 години, а във втора група влизат лицата от средна и късна зрялост, според общоприетото възрастово разделение (Лазарова, 2022; Крайг & Ботум, 2005).

Разпределението в две групи беше предпочетено поради няколко причини. Първо средната възраст на изследваните лица е 41 години, което се доближава до възрастовите периодизации представени от Лазарова (2022) и Крайг & Ботум (2005), при които в ранна зрялост влизат лица от 18, 20 – 35, 40 години, а в средна и късна зрялост лица над 40 години. Второ, за провеждане на параметричен сравнителен анализ се изисква еднородност на дисперсиите, която предпоставка, може да се избегне при уеднаквяване на групите. За тази цел се намери за по-практично да се обособят две приблизително равни на брой групи, каквото е сравнителното разпределение в самата извадка от 298 души. Сред изследваните лица само осем души са на възраст от 60 до 65, двама от респондентите са на възраст от 66 години и само един на възраст 79 години. По-голямата част от респондентите във втора група са на възраст 41-59 години. Друга причина е, че при почти всички възрастови периодизации, които са условни разбира се, възрастта 40 г. е преломна - човек преосмисля живота си, доколкото в него настъпват редица психични и физиологични промени.

Таблица 11. Възрастови различия в нивата на психичното благополучие, удовлетвореността, цялостното духовно благополучие, алтруизма и честотата на молитвите и размишленията за Бог

	Възраст	N	M	SD	t	p
Автономия	18-40 г.	133	23,41	3,798	0,531	0,596
	41-79 г.	165	23,64	3,658		
Овластяване на средата	18-40 г.	133	23,74	3,828	0,355	0,723
	41-79 г.	165	23,89	3,634		

Личностен растеж	18-40 г.	133	26,68	2,845	0,513	0,608
	41-79 г.	165	26,52	2,815		
Отношения	18-40 г.	133	20,50	5,670	0,011	0,991
	41-79 г.	165	20,50	4,938		
Цел в живота	18-40 г.	133	24,71	4,773	0,85	0,396
	41-79 г.	165	24,27	4,035		
Приемане на себе си	18-40 г.	133	24,57	4,898	0,121	0,904
	41-79 г.	165	24,51	4,002		
Психично благополучие	18-40 г.	133	143,61	18,573	0,143	0,886
	41-79 г.	165	143,32	16,120		
	Възраст	N	M	SD	t	p
Удовлетвореност от живота	18-40 г.	133	27,23	6,472	0,675	0,5
	41-79 г.	165	27,68	4,930		
	Възраст	N	M	SD	t	p
Религиозно благополучие	18-40 г.	133	45,04	14,2491	2,08	0,038
	41-79 г.	165	48,13	11,393		
Екзистенциално благополучие	18-40 г.	133	47,00	8,518	0,398	0,691
	41-79 г.	165	47,37	7,503		
Цялостно духовно благополучие	18-40 г.	133	92,04	18,326	1,764	0,079
	41-79 г.	165	95,50	15,520		

		Възраст	N	M	SD	t	p
Безусловен алтруизъм		18-40 г.	133	62,87	8,333	1,018	0,31
		41-79 г.	165	63,78	6,988		
Условен алтруизъм		18-40 г.	133	26,54	6,071	1,706	0,089
		41-79 г.	165	27,64	5,010		
Цялостен алтруизъм		18-40 г.	133	89,41	12,806	1,482	0,139
		41-79 г.	165	91,41	10,468		
$\chi^2_{(1)}=3,829$; p=0,035				Честотата на молитвите и размишленията за Бог		Total	
				Молите ли се?			
				не	да		
Възраст	18-40 г.	брой		34	99	133	
		%		25,6%	74,4%	100,0%	
	41-79 г.	брой		27	138	165	
		%		16,4%	83,6%	100,0%	
Общо		брой		61	237	298	
		%		20,5%	79,5%	100,0%	

Видно от проведения анализ *не се установяват* статистически значими възрастови различия в нивата на психичното благополучие и по факторите: автономия, овладяване на средата, личностен растеж, отношения с другите, цел в живота и приемане на себе.

Видно от проведения анализ *не се установяват* статистически значими възрастови различия в нивата на удовлетвореност.

Резултатите от проведения анализ показват, *че се установяват* статистически значими възрастови различия в нивата на *религиозно благополучие* ($p < 0,05$) между изследваните лица на възраст 41-79 г. и лицата на възраст 18-40 г.

При изследваните лица на възраст 41-79 г. *се установяват* по-високи нива на *религиозно благополучие* в сравнение с по-младите (18-40 г).

От проведения анализ е видно, *че не се установяват* статистически значими възрастови различия в нивата на *цялостен алтруизъм*, както и в компонентите му – *безусловен* и *условен* алтруизъм.

Представените резултати показват, *че се установяват* статистически значими възрастови различия в честотата на молитвите и размишленията за Бог ($\chi^2_{(1)} = 3,829$; $p = 0,035$). Резултатите показват, че е по-голям процентът на лицата на възраст 41-79 г., които се молят и размишляват за Бог, в сравнение с лицата на възраст 18-40 г.

3.3. Корелация между конструктите духовното благополучие, психично благополучие, удовлетвореност от живота и алтруизъм

3.3.1. Корелация между цялостно духовно благополучие, психично благополучие, удовлетвореност и цялостен алтруизъм

Таблица 12. Корелация между цялостно духовно благополучие, психично благополучие, удовлетвореност и цялостен алтруизъм при изследваните лица (N=298)

		Психично благополучие
Религиозно благополучие	r_s	0,227**
	p	0,000
Екзистенциално благополучие	r_s	0,652**
	p	0,000
Цялостно духовно благополучие	r_s	0,459**
	p	0,000

		Удовлетвореност от живота
Религиозно благополучие	r_s	0,247**
	p	0,000
Екзистенциално благополучие	r_s	0,609**
	p	0,000
Цялостно духовно благополучие	r_s	0,456**
	p	0,000
		Цялостен алтруизъм
Религиозно благополучие	r_s	0,396**
	p	0,000
Екзистенциално благополучие	r_s	0,430**
	p	0,000
Цялостно духовно благополучие	r_s	0,494**
	p	0,000

Забележка: **. Корелацията е значима на ниво 0,01

*. Корелацията е значима на ниво 0,05

Представените резултати от проведен корелационен анализ на субскалата *религиозно благополучие* от въпросника SWBS, показват, че корелира статистически значимо положително слабо с общия бал по въпросника за *психично благополучие* ($r_s=0,227$; $p<0,001$). Субскалата *екзистенциално благополучие* от въпросника SWBS, корелира статистически значимо положително значително с общия бал по въпросника за *психично благополучие* ($r_s=0,652$; $p<0,001$). Получения резултат показва, че с повишаване на равнищата на *религиозно* и *екзистенциално* благополучие се повишава и нивото на психичното благополучие на изследваните лица.

Представените резултати от проведения корелационен анализ на суров/общ бал от въпросника за SWBS със суров/общ бал по въпросника за *психично благополучие*, показват, че корелират статистически значимо положително умерено с общия бал по

въпросника за психично благополучие ($r_s=0,459$; $p<0,001$). Полученият резултат показва, че с повишаване на равнищата на *цялостно духовно благополучие* се повишава и нивото на психичното благополучие на изследваните лица.

Проведеният корелационен анализ показва, че *религиозното благополучие* корелира статистически значимо положително слабо с *удовлетвореност от живота* при изследваните лица ($r_s=0,247$; $p<0,001$), както и че *екзистенциалното благополучие* корелира статистически значимо положително значително с *удовлетвореност от живота* при изследваните лица ($r_s=0,609$; $p<0,001$). Също така се установява, че *цялостното духовно благополучие* корелира статистически значимо положително умерено с *удовлетвореността от живота* при изследваните лица ($r_s=0,456$; $p<0,001$). Полученият резултат показва, че колкото е по-високо нивото на *религиозното* и *екзистенциалното* и *цялостното духовно благополучие*, толкова е и по-високо нивото на *удовлетвореността от живота*.

Видно от проведения корелационен анализ се установява, че *религиозното благополучие* корелира статистически значимо положително умерено с *цялостния алтруизъм* при изследваните лица ($r_s=0,396$; $p<0,001$), *екзистенциалното благополучие* корелира статистически значимо положително умерено с *цялостния алтруизъм* при изследваните лица ($r_s=0,430$; $p<0,001$). Също така се установява, че *цялостното духовно благополучие* корелира статистически значимо положително умерено с *цялостния алтруизъм* при изследваните лица ($r_s=0,494$; $p<0,001$). Полученият резултат показва, че колкото е по-високо нивото на *религиозното*, *екзистенциалното* и *цялостното духовно благополучие*, толкова е и по-високо нивото на *цялостния алтруизъм*.

3.4. Корелация между алтруизъм с психично благополучие и удовлетвореност от живота

3.4.1. Корелация между алтруизъм с психично благополучие и удовлетвореност от живота

Таблица 13. Корелация между алтруизъм, психично благополучие и удовлетвореност от живота при изследваните лица (N=298)

		Цялостен алтруизъм	Безусловен алтруизъм	Условен алтруизъм
Психично благополучие	r_s	0,372**	0,389**	0,246**
	p	0,000	0,000	0,000
		Удовлетвореност от живота		
Цялостен алтруизъм	r_s	0,344**		
	p	0,000		

Проведеният корелационен анализ показва, че психичното благополучие корелира статистически значимо положително слабо с условия алтруизъм при изследваните лица ($r_s=0,246$; $p<0,001$), статистически значимо положително умерено с безусловен алтруизъм при изследваните лица ($r_s=0,389$; $p<0,001$). Установява се и статистически значима положителна умерена корелация между цялостен алтруизъм и психично благополучие ($r_s=0,372$; $p<0,001$). Полученият резултат показва, че колкото е по-високо нивото на условен, безусловен и цялостен алтруизъм, толкова е и по-високо нивото на психичното благополучие.

Проведеният корелационен анализ показва, че цялостния алтруизъм корелира статистически значимо положително умерено с удовлетвореност от живота при изследваните лица ($r_s=0,344$; $p<0,001$). Полученият резултат показва, че колкото е по-високо нивото на цялостен алтруизъм, толкова е и по-високо нивото на удовлетвореност от живота.

3.4.2. Корелация между честотата духовните практики (молитва и участие в богослуженията) с нивата на: психично благополучие, удовлетвореност, духовно благополучие и алтруизъм

Таблица 14. Корелация между честотата на духовните практики (молитва и участие в богослуженията) с нивата на: психично благополучие, удовлетвореност и духовно благополучие и алтруизъм

	Колко често участвате в богослуженията на църквата?	Колко пъти на ден се молите на Бог
--	---	------------------------------------

			или размишлявате за Него?
Цялостно духовно благополучие	r_s	0,425**	0,516**
	p	0,000	0,000
Психично благополучие	r_s	-0,058	-0,006
	p	0,319	0,924
Удовлетвореност от живота	r_s	-0,045	0,048
	p	0,443	0,414
Цялостен алтруизъм	r_s	0,160**	0,243**
	p	0,006	0,000

Видно от проведенния корелационен анализ се установява статистически значима положителна от слаба до умерена корелация между честотата духовните практики (молитва и участие в богослуженията) с нивата на: цялостно духовно благополучие и цялостен алтруизъм.

3.5. Регресионен анализ

3.5.1. Влияние на цялостното духовно благополучие върху психичното благополучие, удовлетвореността от живота и алтруизма

Таблица 15. Влияние на цялостното духовно благополучие върху психичното благополучие, удовлетвореността от живота и алтруизма

Model		Нестандартизирани коефициенти		Стандартизирани коефициенти	t	p
		B	SE	β		
1	(Константа)	101,766	5,096		19,968	0,000
	Цялостно духовно благополучие	0,444	0,053	0,435	8,310	0,000
	Променлива психично благополучие					

Model		Нестандартизирани коефициенти		Стандартизирани коефициенти	t	p
		B	SE	β		
2	(Константа)	12,223	1,628		7,507	0,000
	Цялостно духовно благополучие	0,162	0,017	0,484	9,520	0,000
	Променлива <i>удовлетвореност от живота</i>					
Model		Нестандартизирани коефициенти		Стандартизирани коефициенти	t	p
		B	SE	β		
3	(Константа)	58,527	3,307		17,700	0,000
	Цялостно духовно благополучие	0,341	0,035	0,496	9,830	0,000
	Променлива <i>цялостен алтруизъм</i>					

Зависима (результативна „у“) променлива: психично благополучие

Получените резултати сочат, че регресионните модели в случая са статистически значими: за психично благополучие - ($F=69,051$; $p<0,001$); за удовлетвореност от живота - ($F=90,622$; $p<0,001$); за цялостен алтруизъм - ($F=96,633$; $p<0,001$).

Получените резултати от регресионните анализи показват, че съществува статистически значимо влияние от страна на *цялостното духовно благополучие* върху *психичното благополучие*. Полученият резултат сочи, че 19% ($R^2=0,189$) от дисперсията на зависимата променлива (*психично благополучие*) може да се прогнозира от независимата променлива (*цялостно духовно благополучие* ($\beta=0,435$; $p<0,001$)). Установява се също, че съществува статистически значимо влияние от страна на *цялостното духовно благополучие* върху *удовлетвореността от живота*. Полученият резултат сочи и че 23% ($R^2=0,234$) от дисперсията на зависимата променлива

(удовлетвореност от живота) може да се прогнозира от независимата променлива (цялостно духовно благополучие ($\beta=0,484$; $p<0,001$)). Допълнително се установява, че съществува статистически значимо влияние от страна на *цялостното духовно благополучие* върху *цялостния алтруизъм*. Полученият резултат сочи и че 25% ($R^2=0,246$) от дисперсията на зависимата променлива (*цялостния алтруизъм*) може да се прогнозира от независимата променлива (*цялостно духовно благополучие* ($\beta=0,496$; $p<0,001$)).

Също така големината на ефекта по Cohen (1988) е средна или типична ($R=0,435$) за променливата психично благополучие, ($R=0,484$) за променливата удовлетвореност от живота и ($R=0,496$) за променливата цялостен алтруизъм.

От проведения анализ се вижда, че духовното благополучие може да бъде значим предиктор на психичното благополучие, удовлетвореността от живота и цялостния алтруизъм..

3.5.2. Влияние на цялостния алтруизъм върху психичното благополучие и удовлетвореността от живота

Таблица 16. Влияние на цялостния алтруизъм върху психичното благополучие и удовлетвореността от живота

Model		Нестандартизирани коефициенти		Стандартизирани коефициенти	t	p
		B	SE	β		
1	(Константа)	99,038	7,441		13,310	0,000
	Цялостен алтруизъм	0,491	0,082	0,330	6,017	0,000
	Променлива психично благополучие					
Model		Нестандартизирани коефициенти		Стандартизирани коефициенти	t	p

		B	SE	β		
2	(Константа)	14,790	2,483		5,957	0,000
	Цялостен алтруизъм	0,140	0,027	0,287	5,153	0,000
	Променлива удовлетвореност от живота					

Получените резултати сочат, че регресионните модели в случая са статистически значими: за психично благополучие - ($F=36,206$; $p<0,001$); за удовлетвореност от живота - ($F=26,549$; $p<0,001$).

Получените резултати от регресионните анализи показват, че съществува статистически значимо влияние от страна на *цялостния алтруизъм* върху *психичното благополучие*. Полученият резултат сочи и че 11% ($R^2=0,109$) от дисперсията на зависимата променлива (*психично благополучие*) може да се прогнозира от независимата променлива (*цялостен алтруизъм* ($\beta=0,330$; $p<0,001$)). Също така показват, че съществува статистически значимо влияние от страна на *цялостния алтруизъм* върху *удовлетвореността от живота*. Полученият резултат сочи, че 8% ($R^2=0,82$) от дисперсията на зависимата променлива (*удовлетвореност от живота*) може да се прогнозира от независимата променлива (*цялостен алтруизъм* ($\beta=0,287$; $p<0,001$)).

Също така големината на ефекта по Cohen (1988) е средна или типична ($R=0,330$) за променливата психично благополучие и ($R=0,287$) за променливата удовлетвореност от живота.

От проведения анализ се вижда, че *цялостния алтруизъм* може да бъде значим предиктор на *психичното благополучие* и *удовлетвореността от живота*.

3.5.5. Влияние на участието в богослуженията върху цялостното духовно благополучие

Таблица 17. Влияние на участието в богослуженията върху цялостното духовно благополучие

Model		Нестандартизирани коэффициенти		Стандартизи рани коэффициент и	t	p
		B	SE	β		
1	(Константа)	86,350	1,340		64,439	0,000
	Колко често участвате в богослуженията на църквата?	5,526	0,724	0,405	7,629	0,000

Зависима (результативна „у“) променлива: цялостно духовно благополучие

Получените резултати сочат, че регресионният модел в случая е статистически значим ($F=58,204$; $p<0,001$).

Получените резултати от регресионния анализ показват, че съществува статистически значимо влияние от страна на *участието в богослуженията* върху *цялостното духовно благополучие*. Полученият резултат сочи и че 16% ($R^2=0,164$) от дисперсията на зависимата променлива (*цялостното духовно благополучие*) може да се прогнозира от независимата променлива (*участието в богослуженията*) ($\beta=0,405$; $p<0,001$). Също така големината на ефекта е малка или типична ($R=0,405$) по Cohen (1988).

От проведения анализ се вижда, че *участието в богослуженията* може да бъде значим предиктор на *цялостното духовно благополучие*.

3.5.6. Влияние на честотата на молитвата и размишленията за Бог върху психичното благополучие

Таблица 18. Влияние на честотата на молитвата и размишленията за Бог върху психичното благополучие

Model		Нестандартизирани коэффициенти		Стандартизирани коэффициенти	t	p
		B	SE	β		

1	(Константа)	143,643	1,541		93,209	0,000
	4. Колко пъти на ден се молите на Бог или размишлявате за Него?	-0,130	0,789	-0,010	-0,165	0,869

Зависима (резултативна „у“) променлива: психично благополучие

Получените резултати сочат, че регресионният модел в случая не е статистически значим ($F=0,027$; $p=0,869$).

Получените резултати от регресионния анализ показват, че не съществува статистически значимо влияние от страна на честотата на молитвата и размишленията за Бог върху *психичното благополучие*.

От проведения анализ се вижда, че честотата на молитвата и размишленията за Бог не може да бъде значим предиктор на психичното благополучие.

3.5.7. Влияние на честотата на молитвата и размишленията за Бог върху цялостното духовно благополучие и цялостния алтруизъм

Таблица 19. Влияние на честотата на молитвата и размишленията за Бог върху цялостното духовно благополучие и цялостния алтруизъм

Model		Нестандартизирани коефициенти		Стандартизирани коефициенти	t	p
		B	SE	β		
1	(Константа)	84,548	1,329		63,613	0,000
	Колко пъти на ден се молите на Бог или размишлявате за Него?	6,326	0,680	0,475	9,298	0,000

	Променлива <i>цялостно духовно благополучие</i>					
Model		Нестандартизирани коефициенти		Стандартизирани коефициенти	t	p
		B	SE	β		
1	(Константа)	86,992	1,001		86,873	0,000
	Колко пъти на ден се молите на Бог или размишлявате за Него?	2,373	0,513	0,260	4,630	0,000
	Променлива <i>цялостен алтруизъм</i>					

Получените резултати сочат, че регресионният модел в случая е статистически значим за *цялостно духовно благополучие* - ($F=86,444$; $p<0,001$) и за *цялостен алтруизъм* - ($F=21,435$; $p<0,001$).

Получените резултати от регресионния анализ показват, че съществува статистически значимо влияние от страна на честотата на молитвата и размишленията за Бог върху *цялостното духовно благополучие*. Полученият резултат сочи и че 23% ($R^2=0,226$) от дисперсията на зависимата променлива (*цялостно духовно благополучие*) може да се прогнозира от независимата променлива (*честотата на молитвата и размишленията за Бог* ($\beta=0,475$; $p<0,001$)). Резултатите показват, че съществува статистически значимо влияние от страна на честотата на молитвата и размишленията за Бог върху *цялостния алтруизъм*. Полученият резултат сочи и че 7% ($R^2=0,68$) от дисперсията на зависимата променлива (*цялостен алтруизъм*) може да се прогнозира от независимата променлива (*честотата на молитвата и размишленията за Бог* ($\beta=0,260$; $p<0,001$)).

Също така големината на ефекта по Cohen (1988) е малка или типична за *цялостното духовно благополучие* - ($R=0,475$) и за *цялостния алтруизъм* - ($R=0,260$).

От проведения анализ се вижда, че честотата на молитвата и размишленията за Бог може да бъде значим предиктор на *цялостното духовно благополучие* и на *цялостния алтруизъм*.

Дискусия и изводи

Целта на настоящия дисертационен труд е да изследват взаимовръзките между духовните практики сред вярващи християни, удовлетвореността от живота, психичното благополучие, духовно-екзистенциалните измерения на благополучието и проявите на алтруизъм.

Допускането в първа хипотеза, че ще се установят статистически значими полови различия в нивата на психично благополучие, алтруизъм, удовлетвореността, духовното благополучие, се потвърждава частично.

А). При изследваните жени се установяват значимо по-високи нива на *условен* и *цялостен алтруизъм* в сравнение с изследваните мъже.

По-високите нива на *условен* и *цялостен алтруизъм* сред изследваните жени в настоящото изследване може да се обясни с това, че жените като цяло са по-емоционални и състрадателни. Емоционалната експресивност също е по-характерна за женския пол. Друго възможно обяснение е това, че жените, дори в съвремието, не рядко са обект на насилие или дискриминация, което ги прави по-състрадателни и склонни да оказват помощ. Освен това, жените са повече групово ориентирани, отколкото мъжете. В групата жената освен да споделя своите емоции е склонна и да оказва подкрепа на другите членове на групата. Освен тези разсъждения, данните се потвърждават и от други изследвания относно половите различия в алтруистичното поведение (Brañas-Garza, Capraro & Ramirez, 2016). От своя страна Andreoni & Vesterlund (2001) посочват сложността в половите разграничения в нивата на алтруизъм. Според тях жените са повече ориентирани към баланс и равномерност в помагането, нещо, което потвърждава идеята за *условен* алтруизъм. Според авторите мъжете могат да лавират между краен егоизъм до безусловен алтруизъм или съвършена безкористност, повече от жените (Andreoni & Vesterlund, 2001).

Б). Не се установят значими полови различия в нивата на психичното благополучие, удовлетвореността и духовното благополучие.

Полученият резултат е в подкрепа на предходни данни на Myers & Diener (1995), които в своето изследване посочват, че няма значими полови различия в нивата на психичното благополучие и удовлетвореността от живота. Освен това в свое изследване от 2018 та година авторите Myers & Diener посочват, че половите различия в нивата на психичното благополучие и удовлетвореност могат да са културално обусловени, като в някои страни са по-високи нивата на благополучие и удовлетвореност при жените, докато в други страни са по-високи нива на благополучие и удовлетвореност при мъжете (Myers & Diener, 2018).

Липсата на полови различия по отношение на цялостното духовно благополучие може да се интерпретира с това, че отношението към духовността или връзката с Бог, или всичко, което изразява духовната страна на живота, включително екзистенциалните чувства за смисъл и цел, са еднакво необходими за всеки човек, без значение от неговия пол. Данните се потвърждават и от Rich, A. (2012).

Допускането във втора хипотеза, че ще се установят значими възрастови различия в нивата на психично благополучие, алтруизъм, удовлетвореност от живота, духовно благополучие, се потвърждава частично.

А). При изследваните лица на възраст 41-79 г. се установяват значимо по-високи нива на *религиозно благополучие* в сравнение с по-младите (18-40 г.)

Както беше посочено по-горе религиозното благополучие отразява възприятието за духовната страна на живота и връзката с Бог. По-високите нива на *религиозно благополучие* при изследваните лица на възраст 41-79 г. могат да се обяснят с това, че в тази възраст се гледа по различен начин на живота и съществуването като цяло. В тази възраст материалните потребности в голямата им част са задоволени, преживени са много житейски кризи, като е променено самото отношение към съществуването. Човек във възрастта 41-79 г. добива генеративна мъдрост, която често приема духовно-религиозни оттенъци и се създава специфично отношение към онова, което надвишава човека – света, природата и Бог.

Б). Не се установяват значими възрастови различия между двете възрастови групи в нивата на психично благополучие, алтруизъм и удовлетвореност.

Психичното благополучие не е привилегия за дадена възраст. Данните от изследваните лица в настоящото изследване се потвърждават и в по-ранно изследване на Springer, Pudrovska & Hauser (2011).

В). Редица изследвания сочат, че съществува значимо възрастово различие по отношение на алтруистичното поведение, при което по-възрастните индивиди са по-алтруистично и просоциално ориентирани. Данните от настоящото изследване не са в съответствие с тенденциите в други страни. Това може да се обясни с някои особености от социално-икономическото състояние на лицата във възрастовата група 41-79 г. в българската извадка, както и с политико-социалните специфики на лицата на възраст 41-79 г. Българското общество се намира в своя дългогодишен неосъществен преход. В тази социална и политическа неопределеност, в която живее съвременният човек, лутащ се между минало и бъдеще, в сложна геополитическа обстановка на войни, много хора са концентрирани върху собственото оцеляване или благосъстояние. Именно това може да обясни разликите между посткомунистическия човек в България на възраст 41-79 г. и неговия връстник в Европа или САЩ.

Г). Изследванията на възрастовите различия в удовлетвореността са разнопосочни Sirgy (2012). Sirgy проследява различни възрастови динамики в субективното благополучие и говори за относителна стабилност на удовлетвореността с нарастването на възрастта. Diener, Suh, Lucas & Smith (1999), пък са на мнение, че субективното благополучие нараства с възрастта или се стабилизира. Baird, Lucas & Donnellan (2010) доказват значимо намаляване на субективното благополучие след седемдесет годишна възраст. Данните от настоящото изследване са съответни на посочените резултати.

Допускането в трета хипотеза, че ще се установи значима положителна корелация между цялостното духовно благополучие, психичното благополучие, удовлетвореността от живота и алтруизма, се потвърждава.

А). Проведения анализ показва, че с повишаване на равнищата на религиозно и екзистенциално благополучие, значимо се повишава и нивото на психично благополучие на изследваните лица.

Аналогично с повишаване на равнищата на цялостно духовно благополучие значимо се повишава и нивото на психичното благополучие на изследваните лица.

Б). Анализът показва също, че колкото е по-високо нивото на религиозното благополучие, толкова е и по-високо нивото на удовлетвореност от живота при изследваните лица.

Резултатът показва, че колкото е по-високо нивото на екзистенциалното благополучие, толкова е и по-високо нивото на удовлетвореност от живота.

Установява се също, че цялостното духовно благополучие е взаимосвързано с нивото на удовлетвореност от живота.

Резултатът от изследването напълно съвпада с резултатите от предходни изследвания на Paloutzian & Ellison, 1982.

В). Анализът показва, че колкото е по-високо нивото на религиозното и екзистенциалното благополучие, толкова е и по-високо нивото на цялостния алтруизъм.

Беше посочено по-горе, че проявите на милосърдие и състрадателност са в основата на религиозния живот и са норма за моралното поведение на вярващите. Именно това може да обясни положителната взаимосвързка между религиозното, екзистенциалното и цялостното духовно благополучие, и цялостния алтруизъм.

Г). Установява се също, че цялостното духовно благополучие, е взаимосвързано с нивото на цялостния алтруизъм.

Беше посочено по-горе, че проявите на милосърдие и състрадателност са в основата на религиозния живот и са норма за моралното поведение на вярващите. Взаимовръзката между религиозното, екзистенциалното, цялостното духовно благополучие и цялостния алтруизъм се потвърждава и в изследвания на Tsang, Al Kire & Ratchford (2021) и Morelli (2005).

Допускането в четвърта хипотеза, че ще се установи значима положителна корелация между честотата на духовните практики (молитва и участие в богослуженията) с нивата на: психично благополучие, алтруизма, удовлетвореност и духовно благополучие, се потвърждава частично.

А). Проведеният анализ показва, че колкото по-чести са заниманията с духовни практики, толкова са по-високи нивата на цялостното духовно благополучие и цялостния алтруизъм. Взаимовръзката между заниманията с духовни практики и алтруизма беше посочена по-горе (Tsang, Al Kire & Ratchford, 2021). Религиозните занимания освен да засилват връзката с Бог, насочват вярващите към прояви на добри дела и състрадание, което обяснява тази динамика.

Б). Не се установява значима взаимовръзка между честотата духовните практики (молитва и участие в богослуженията) с нивата на удовлетвореност и психично благополучие.

Получените данни от изследваните лица в настоящото изследване не са в съответствие с изследвания в Европа или САЩ (<https://www.pewresearch.org>). Myers & Diener (1995); Myers & Diener (2018) също намират връзката между благополучие, удовлетвореност и прояви на религиозност за впечатляваща, тъй като религиозната вяра повлиява положително много поведения. Тази разлика в данните може да се обясни със следното:

- Религиозността в България по-често се изразява в частното и субективното ѝ изразяване, а не толкова в колективното богослужение (Карамелска, 2008).
- Голяма част от богослужебната система (типик) е насочена към възпроизвеждането на старинни християнски образци, но не е насочена към задоволяване на конкретни духовни нужди или търсения на вярващите за личностен ръст, себеприемане, управление на средата, автономност, положителни взаимоотношения или цел на живота.

Допускането в пета хипотеза, че цялостното духовно благополучие ще бъде значим предиктор на психичното благополучие, удовлетвореността от живота и алтруизма, се потвърждава.

А). Проведеният анализ показва, че цялостното духовно благополучие може да бъде значим предиктор на психичното благополучие, удовлетвореността от живота и цялостния алтруизъм.

Макар че духовните практики (молитва и участие в богослуженията) не оказват пряко влияние на психичното благополучие и удовлетвореността от живота, то цялостното духовно-екзистенциално благополучие може да предскаже положително психичното благополучие и удовлетвореността. Това може да се интерпретира с положителното влияние, което оказва религиозността и духовността на всички аспекти от човешкия живот. Религиозната вяра може да отговори на редица екзистенциални въпроси, да формира миросгледа и да мотивира към определени поведения, да стимулира личностния ръст или добрите взаимоотношения, както и да осмисля живота.

Допускането в шеста хипотеза, че алтруизмът ще бъде значим предиктор на психичното благополучие и удовлетвореността от живота, се потвърждава.

А). Анализът показва, че алтруизмът може да бъде значим предиктор на психичното благополучие и удовлетвореността от живота.

Получените данни са в пълно съответствие с предишни изследвания на връзката между алтруизма, психичното благополучие и удовлетвореността (Rhoads & Marsh, 2023); (Post, 2005), (Стаматов & Сарийска, 2023)

Ограничения на изследването:

1. Прилагането на самооценъчни психологични инструменти за събирането на данните за изследването. Голяма част от данните са събрани в онлайн базирани форми за попълване и е възможно да има преднамереност в отговорите, както и прибързаност в попълването.
2. Ограничение на средата и самата извадка. За да попаднат различни лица на случаен принцип в извадката бяха посетени различни религиозни общности или нерелигиозни групи. Изследването на религиозността и духовността сред различни религиозни общности или нерелигиозни лица обикновено се посреща с недоверие и скептичност относно изследването, защото в религиозните общности като цяло, подобни изследвания са голяма рядкост. От друга страна нерелигиозните групи поставят под въпрос онези айтеми, в които се говори за вяра или за Бог, и е възможно да има преднамереност в отговорите, както и прибързаност в попълването.
3. Ограничения от теоретичен характер. Религиозната вяра е в по-голямото си проявление изключително съкровено преживяване, придобиващо не рядко характер на любовна връзка или на патетично възхищение. То не е непременно константна величина, но може да се променя според субективната емоционалност или богословска осъзнатост. В този смисъл ограничение на изследването е и това, че теоретичните религиозни концепции и духовни практики са представени предимно в светлината на православното християнство. Преодоляването донякъде е постигнато като е направен опит да се обособят конкретни категории, за изследване, като понятията са изведени към измерими компоненти, характерни за духовността като цяло, а не само за православното християнство и са избегнати голяма част от конфесионалните особености на различните вероизповедания.

Заклучение

Вярата в Бог и духовността засягат едни от най-интимните сфери на душевността. Както беше изложено религиозността засяга много аспекти от съществуването, поради което представената тема е много важна. Теоретичната обосновка на аспектите на вярата и религиозността демонстрираха възможните ползи, но и предизвикателствата, пред които е изправена религиозността в съвременното.

Теоретико-аналитичното изследване, категорично допуска да се направи генералното заключение, че вярата, духовността и честотата на религиозните занимания подобряват психичното благополучие, удовлетвореността от живота, цялостното духовно-екзистенциално благополучие и проявите на алтруизъм. Това може да се изразява чрез внушен смисъл на живота, повишена автономност на изборите, добър контрол над средата, възможност за личностен ръст, както и позитивни взаимоотношения.

Разгледаните теоретични въпроси и направените анализи допълват важна информация за връзките между благополучието, удовлетвореността, алтруизма, пола, възрастта, честотата на духовните занимания и други, с което може в бъдещи проучвания да се разшири познанието за психологията на духовността и ефектите на религиозността върху живота на човека.

Приноси

1. Представен е изчерпателен богословско-психологически анализ на специфични религиозни конструкти, като вярата, радостта в живота, благодарността, отношението към човека, любовта „агапе“, смисъла на живота и тяхното отношение към духовно-екзистенциалното благополучие, процъфтяването и удовлетвореността като цяло, което е принос както за психологията, така и за богословието.
2. Направени са адаптации на *въпросник за измерване на цялостното духовно благополучие SWBS*, с автори Р. Палуциан и К. Елисън и *въпросник за измерване Личностни нагласи към алтруизъм*, с автор М. Ясин.
3. Получени са важни данни относно половите и възрастовите различия в нивата на цялостното духовно благополучие, психичното благополучие, удовлетвореността и проявите на алтруизъм, които разкриват важни специфики и динамики в половите и възрастови различия в българската извадка, по отношение на изследваните конструкти.

4. Доказа се наличието на положителните взаимовръзки между духовно-екзистенциалното благополучие и честотата на духовните практики (молитва и участие в богослуженията) с нивата на психичното благополучие, удовлетвореността и алтруизма.
5. Доказа се положителното влияние на духовното благополучие върху нивата на психичното благополучие, удовлетвореността и проявите на алтруизъм. Както и положително влияние на алтруизма върху психичното благополучие и удовлетвореността от живота.

Публикации:

1. Аврамов, Йордан. (2024). Влияние на духовността върху благополучието. Yearbook of Psychology, Vol.15, Issue 2, с, 84-90. (Doctoral and student session). ЮЗУ „Неофит Рилски“ - Благоевград
2. Аврамов, Йордан. (2024). Духовни и екзистенциални аспекти на естетичното преживяване и благополучието, Yearbook of Psychology, 2024, Vol.15, Issue 2, с, 91-97. (Doctoral and student session). ЮЗУ „Неофит Рилски“ - Благоевград
3. Мавродиев, Стоил., Аврамов, Йордан. (2024). Добродетелите и отвъд тях в позитивната психология и християнството, Yearbook of Psychology, Vol. 15, Issue 1, с, 49-58. ЮЗУ „Неофит Рилски“ – Благоевград.
4. Аврамов, Йордан. (2024). Духовност и психично здраве. Подходи в консултирането на вярващи християни. Yearbook of Psychology , Vol, 15, Issue 2, с, 18-33. (Doctoral and student session), Online ISSN 2683-0426, ЮЗУ „Неофит Рилски“ – Благоевград.
5. Аврамов, Йордан. (2025). Адаптация на въпросник нагласи към алтруизъм, (**под печат**), (Doctoral and student session), ЮЗУ „Неофит Рилски“ – Благоевград.
6. Аврамов, Йордан. (2025). Адаптация на въпросник за измерване на цялостното духовно благополучие (SWBS), (**под печат**), (Doctoral and student session), ЮЗУ „Неофит Рилски“ – Благоевград.

South-West University “Neofit Rilski” - Blagoevgrad

Faculty of Philosophy

Department of Psychology



Yordan Dimitrov Avramov

ABSTRACT

On a dissertation on:

**RELATIONSHIPS BETWEEN SPIRITUAL AND EXISTENTIAL BENEFITS, LIFE
SATISFACTION AND THE MANIFESTATIONS OF ALTRUISM**

**for the award of the educational and scientific degree “Doctor” in the field of higher
education 3. Social, Economic and Legal Sciences; professional field 3.2. Psychology,
Doctoral Program “Pedagogical and Age Psychology”**

Scientific supervisor Assoc. Prof. Stoil Mavrodiev, PhD, D.Sc.

BLAGOEVGRAD, 2025

The dissertation was discussed and recommended for defense by the Department of Psychology at the Faculty of Philosophy of the South-Western University “Neofit Rilski” - Blagoevgrad. Yordan Avramov was discharged with the right to defend as a doctoral student in the free form of study in “Pedagogical and Age Psychology”.

The dissertation and the defense materials are available at the Department of Psychology, office - 1349

The dissertation contains 208 standard pages, including the used literature and the attached methodological tools. The theoretical-empirical development is illustrated with 38 tables and 8 figures.

The bibliography contains 233 sources, of which 79 in Cyrillic and 154 in Latin.

The defense of the dissertation will take place on 06.06.2025 at 14.00 in hall 1412, at an open meeting before a scientific jury composed of: assoc. prof. Natasha Angelova, Ph.D, assoc. prof. Theodor Gergov, Ph.D, prof. Veleslava Chavdarova, Ph.D, prof. dr. Daniela Tasevska, assoc. prof. Manol Manolov, Ph.D, D.Sc.

Introduction

Topic Relevance

Religious faith is extremely important to many people. Religiosity and spirituality are integral to many aspects of human existence. Religion creates a multitude of contexts in which the sacred and the sublime attach special significance to life events. In Christian terms, spiritual practices can accompany a person throughout his or her life. They can give meaning to birth through baptism, give meaning to life through the search for a higher purpose, and bless marriages in which married life is seen as a union of creation. Prayer and worship cycles can also play an important part in the life of the believer, and people in the religious community may be more than acquaintances, having similar spiritual orientations and being seen as extended family or a source of support. Religious moral principles can serve as the basis for positive social interaction and shape a specific worldview. Religious beliefs are universal. Regardless of time, place, cultural, historical and economic context, spirituality is universal.

Data from the September 2021 Census shows current statistics for those who self-identify as Christian. The data from the survey shows that 4091780 people out of a population of 6519789 people self-identify as Orthodox Christians, which is 62.8% of the population. Out of the total number of Orthodox Christians in Bulgaria 2382912 people define themselves as active believers, which gives 36,5 % of the population of the country.

In Bulgaria spirituality is rather a subjective event and people's participation in mass religious events is rather narrow. T. Karamelska (2008) on the degree of expression of religious beliefs and religious affiliation show inconsistency in religious attitudes. According to the study, for a large part of those who self-identified as Orthodox Christians, religiosity was expressed only in ritual forms, not as active participation (Karamelska, 2008).

The thesis attempts to clarify how the specificity of religious faith and spiritual experience, leads to a state of satisfaction and well-being. It seeks to answer the question of what is the relationship between overall spiritual well-being, satisfaction and altruism? Such is the design of the present study.

A Religious Perspective in Considering the Theoretical Review

In this paper, religious faith, spirituality, and spiritual practices are examined through the perspective of Orthodox Christianity and theology because it is the most widely practiced religious faith in Bulgaria, but also because the spiritual concepts presented are similar to other

traditional Christian faiths. The issues of faith, religious anthropology, joy, gratitude, and expressions of compassionate love discussed are common to all Christian denominations. Specific spiritual practices, such as prayer, repentance, forgiveness, and participation in worship, are presented with the idea of showing the multilayered construction of spiritual and existential perception for a fulfilling life.

The topic in the scientific space

In the English-language scientific literature on psychology, the issue of religiosity is highly developed. Authoritative publications of the American Psychological Association, scientific journals such as *American Psychologist*, *Journal of Personality*, *Journal of Clinical Psychology*, *Psychology of Religion and Spirituality*, and many others with a number of leading scholars, cover a number of important issues such as: psychology of religion, religion and evolution, spirituality, biology, and psychoneurology. Issues in age psychology are addressed, such as: religious and spiritual development in childhood, adolescence and old age. The parallels between existential and humanistic psychology and similar religious concepts are widely advocated in the scientific community. Particular attention is paid to religion and the meaning of life, spiritual struggles and existential crises, spiritual resources and coping strategies.

In the Bulgarian scientific literature, psychological interest in religiosity is rather underrepresented and there are only a few scientific publications that address the meaning of religiosity. In his article “Religion and Society” Dr. Borisov provides a comparative analysis of religion and some Orthodox spiritual practices (Borisov 2012). A direct study of religiosity, coping strategies, and mental well-being has been published by Dr. Ivanova and prof. P. Bozhinova from the Bulgarian Academy of Sciences (Ivanova & Bozhinova, 2017). Research on Orthodox spiritual practices and their relation to satisfaction was made by D. Tsvetkov (Tsvetkov, 2018). The benefits of spirituality have been reviewed by Stamatov & Sariiska (2023), Stamatov & Sariiska, (2017).

1. Chapter One. Theoretical review of the constructs studied

1.1. Definition of the concept of spiritual-existential well-being

Much of the Internet publications, as well as scientific publications on the topic, address the issue one-sidedly, considering either only the existential side of well-being in the perspective of existential psychology, or only spiritual well-being in a sacred-religious

perspective. Here they will be considered as a unified construct containing different strands and uniting existential and spiritual perspectives.

P. Wong provides the following definition of spiritual-existential well-being:

“an overall well-being or quality of life characterized by inner peace, joy, and harmony resulting from both overcoming the dark side of life and satisfying one's basic spiritual needs for faith, hope, and love” (Wong, 2023: 8)

Another definition of the concept can be derived from Heidegger's definition of existential philosophy, which well describes the dimensions of spiritual-existential well-being:

“it is a metaphysics that thinks of the existent in its totality - the world, man, God - in terms of being, in terms of the belonging of the existent in being” (Heidegger, 1993: 193).

D. Moberg gives a very accurate description of the nature of spiritual-existential well-being, describing it in its two dimensions - a horizontal dimension referring to a sense of purpose and a satisfying sense of peace and harmony, and a vertical dimension referring to a sense of well-being in relationship with God and a harmonious correspondence of personal life with spiritual values (Moberg, 2002). Thus Spiritual-existential well-being encompasses issues aimed at understanding the spiritual in humans and spirituality in general.

Furthermore, the spiritual dimension of well-being can be divided into two strands: inner transcendence, focused on self-improvement and personal development, and outer transcendence, focused on others, the universe and God (Božek, Nowak & Blukacz, 2020).

1.1.1. Sense of Existence and Well-Being

The way humans exist is the focus of existential psychology, focusing on how people cope with the realities of human experience. This can include a sense of self-awareness, a sense of connectedness to others and the world, to God, the ability to live a meaningful and fulfilling life, and the ability to influence the direction of life. According to Heidegger, existential well-being can be derived from the ground of giving meaning to everything present in the scope of human existence (Heidegger, 1993). It can also be seen as an individual's striving to experience the awareness of self in the structure of life, as a self-reflection of one's personal being. According to the idea I want to express, the spiritual-emotional dimension of well-being is seen not so much in the enhancement of the self and its separateness from others and the world, but rather in the deconstruction of the self and its unity with others and the world.

An important aspect of the existential dimensions of well-being is a healthy sense of self. The many theories of personality are unanimous that the development of the self in terms of values and ideas, in addition to leading to maturity and fulfillment in functioning, leads to a fulfilling existence. As stated, well-being as a construct involves a positive self-concept and an optimistic attitude about the future, warm relations to others, with expressions of benevolence and generosity through which the well-being person participates in the development of others' well-being. Mental well-being is also demonstrated in a realistic perception of one's own limitations, relative to external factors, in which there is a proper distribution between freedom and responsibility. Coping with challenges also reinforces a sense of a meaningful and well-being life. But while questions of suffering, crises, the struggle for existence, death, and the meaning of life have received wide coverage in existential philosophy and psychology, the the essence of the act of living as a phenomenological process is poorly covered. This question is still largely in the realm of lyric and poetry.

It is noteworthy that well-being is considered only in the context of personal development, fulfillment, and the experience of satisfaction therefrom. In this approach, the quality of existence is dependent on the process of becoming of the individual, i.e. the more the individual achieves, the more well-being is experienced. The focus is on the personality and individual development rather than on the situation of being itself. Functionality is valued and personality performance is the measure of success and well-being or failure and adversity. In this approach of consideration, personal functionality and deep meaningfulness of life are equated. To some extent, the very terms "happiness" and "well-being" are imbued with contemporary meaning. Well-being is individualized, and the flourishing person is overachieving. Many philosophical and religious concepts deliberately avoid the treatment of happiness in order to avoid the illusion of necessarily happiness. Especially in spiritual and religious traditions, the focus is on ways of life that are worthy of being lived and the emphasis is on the responsible experience of personal time. Life is seen as a gift; it is a sacrament to be lived. It is not a time for making elaborate calculations or achieving superhuman accomplishments and happiness is not at any price. The good life according to tradition is lived not only with good self-esteem, but also with humility, restraint, mindfulness and gratitude. Happiness seen in a contemporary perspective is causally related to "doing" socially approved patterns or "achieving" predetermined and universally valid goals, i.e. happiness is seen as an outcome.

Another possible approach is the spiritual-existential approach, in which the consideration of well-being is to view life not from its procedural side but from its substantive side. Here the central idea is that for the essence of the good life, apart from the process of personal fulfillment, it is important for the individual to be aware of his sense of being and the happening of living as an act. Living as a process is concerned with doing the things of life - fulfillment, achievement and realization of the Self, this can be defined as 'living towards'. Experiencing the content of life is directed to the concrete ways in which life itself and its processes are realized or affectively appreciated. This can be defined as 'living into'. The experience of spiritual-existential well-being, in addition to the above, is associated with a deep sense of harmony and connectedness, not so much relating to one's own personality and self-image, but to the happening of life itself, in which one is a participant. It can be defined as a sense of life, a consciousness of being and a memory of being. It is an approach to life and existence in which there is not only an experience of the meaning of one's own life, but also an ultimate coherence between one's own meaning, the meaning of others, and the meaning of all that exists. A coherence between self and the time of life, self and space, self and others, self and experience - a spiritual-aesthetic experience of everything happening in personal time. The closest concept are the ideas described by E. Maslow's ideas of the conscious experience of being or experiencing "peak experiences". For the eminent psychologist, peak experiences are ultimate experiences of perfection of the self-actualizing personality through which knowledge of the essence of being is achieved (Maslow, 2012). Using Maslow's approach to describe peak experiences, a description of the concept of well-being from living can be made.

- In the experience of the conscious feeling of being or spiritual-existential well-being, the content of life is perceived not fragmented and disjointed, but as a whole, as wholeness. Life is perceived and felt as if it were the only thing of meaning and value. This feeling can be described as a state of "full attention" where the subject is absorbed in living and is in a state of flow where everything else is unimportant.

- The perception of being is different from normal perception. In the act of experiencing one's own being there is no comparison for more or less, it is cognition without evaluation and comparison, but self-reference in the picture of life and in its multiplicity. It is directed towards contemplation of the happening of the act of life itself.

- Everything present in the scope of human existence, as well as the world, are perceived non-commercially, they are experienced with the consciousness that they belong to no one, and everything is perceived as part of life. Life happens not just for the sake of achieving goals and

is not something that can be grabbed for oneself. - The experience of experience is self-sufficient and needs nothing else, it is almost a mystical experience, an insight into the act of living. The reaction to this experience is one of awe, wonder, humility and reverence.

- The sense of being does not give rise to an intense affective state. It is a feeling bringing a sense of participation in something great, accompanied by an experience of bliss and peace.

The experience of the well-being of being can arise in contact with nature and the environment, in awareness of significant existential events, in participation in religious activities, in peak experiences, during creative experiences, and in moments of compassion, benevolence, and empathy.

1.2. Faith - Theological Dimensions

The theological interpretation of the term “faith” almost always begins with the definition given by Ap. Paul:

“faith is a living knowledge of what is hoped for and a revelation of what is not seen” (Heb 11:1).

Christian faith is considered to be objective and concrete, whose focal point is God revealed in Revelation. In the Christian faith, God is personal, with corresponding personal attributes, and is not an indefinite subject. Faith expressed in the pragmatics of life makes demands on man for a life appropriate to the sublimity of faith. Also, faith presupposes a certain cognition, since in the act of faith one necessarily goes through the mental processes of awareness of the object of faith - God, the relations and the corresponding religious activity.

Belief in God implies an engagement between object and subject. There are clear forms of agreement expressed as covenants between God, Noah, Abraham, Isaac, etc. in the Old Testament and Jesus Christ with humanity in the New Testament, in the light of which faith aims to transform man and make him a new creature (Schmemmann, 1997). Faith thus aims to change man, to energise and motivate him to such activity - good works that in accordance with the doctrine of faith lead to the building of a better world. But the transformation of the world is associated above all with the change of man in the direction of his spiritual perfection. Faith is a cherished experience in the process of which unreserved trust arises. For the believer, faith is an inner conviction, meaningful life, through which life's vicissitudes can lose their weight or take on another meaning.

It is important to emphasize that a theological understanding of faith does not imply a guarantee of prosperity or serene joy in the believer's life here and now, at least not necessarily. Manzarides points out that faith places the purpose of life on another plane - in the eternity of the Kingdom of God. However, the effects of faith, such as life satisfaction and giving meaning to life, can also be a perspective of human life in the present (Manzaridis, 2013).

1.3. Nature of Mental Well-Being and Life Satisfaction

The scientific literature on mental well-being and life satisfaction provides an extremely broad conceptualization linking good experiences and effective functioning. The American Psychological Association defines well-being as: a state of happiness and contentment, with low levels of distress, overall good physical and mental health, or good quality of life (<https://dictionary.apa.org>, 2018). The concept of sustainable well-being does not include the understanding that people should experience positive feelings all the time. Experiencing painful emotions (e.g., disappointment, failure, grief) are a natural part of life, but the ability to control negative and painful emotions is essential for long-term well-being. According to Veenhoven, research on well-being should consider objective and subjective indicators or external and internal (Veenhoven, 2000; Veenhoven, 2015). The objective external factors of well-being are related to the qualitative level of the environment where the individual lives, the state of the economy, the quality of governance at the national or regional level, i.e. they reflect social influence. Other external objective indicators, according to him, can be: level of education, crime rate in society, physical health, income, etc., which are independent of the individual's point of view. External factors, according to Veenhoven, offer the initial conditions for the subjective internal state (Veenhoven, 2015). Subjective indicators can be experienced life satisfaction, experienced happiness, satisfaction with various life domains such as family life, occupational fulfillment, physical health, and others (Veenhoven, 2000). Internal factors influencing well-being may include personality characteristics such as: extraversion, levels of optimism, good self-concept, acquired individual qualities and abilities (Veenhoven, 2015).

1.3.1. Components of subjective well-being

Ed Diener is one of the leading researchers on subjective well-being. He believes that the definition of well-being and happiness can be grouped into three categories:

- External, normative, in which well-being is determined by external criteria such as virtue or some social value (Diener, 1984).

- The second category focuses on the question of what makes people evaluate their lives in positive terms. It relates to a person's internal (subjective) criteria for well-being and life satisfaction and relies on the respondent's subjective standards to define the limits of a happy life for themselves (ibid).
- The third category of definitions concerns the understanding of happiness as the prevalence of positive affect over negative affect and is based on Bradburn's (1969) model of well-being, defined as a balance of affects (Bradburn, 1969; Diener, 1984).

According to Diener, subjective well-being as a construct has three distinctive features. First, it is subjective because it is located in the experience of the individual. Subjective well-being includes positive measures but is not the absence of negative ones. Third, subjective measures of well-being may include a global assessment of all aspects of a person's life or individual rating scales for domains of life (Diener, 1984).

1.3.2. Mental well-being. Carl Rieff's model

In his model, C. Rieff develops the ideas of the full functioning of the personality, especially in the similarities in the formulations of the unfolding of personal potential and the satisfying life. Ryff's concepts draw attention to the longer-term assets of the individual that can serve him or her in dealing with life's challenges and give meaning and direction (Ryff & Keyes, 1995). K. Rieff created a multidimensional model of mental well-being and developed scales to measure it. She identifies the following six components representing satisfying human functioning (Ryff, 2017).

1. Self-acceptance. The individual is aware of his or her strengths and weaknesses and strives to experience good feelings despite being aware of his or her imperfections. Has a positive attitude toward self, accepts one's past, and functions according to one's own capabilities. According to Ryff, the self-acceptance component is a central characteristic of good mental health, a marker of self-actualization, maturity, and optimal functioning in the environment (Ryff, 2017).
2. Positive relationship with others. Expressions of empathy, affection, attachment, love, and identification with others are seen as characteristics of a self-actualized and mature person. Positive relationships with others are a powerful means of enhancing psychological well-being (Ryff, 2017).

3. Independence. The independence component describes the positive quality of a resilient personality and the power to express personal beliefs as well as assert individual values under adverse conditions. It also reflects the ability to make autonomous decisions and regulate behavior (Ryff, 2017).

4. Coping with environmental challenges. Mental well-being theory emphasizes an individual's ability to function in the environment and influence the environment through physical or mental activities. Wellbeing is often the result of a person's ability to choose the environment, manipulate or control circumstances (Ryff, 2017).

5. Having a purpose in life. Finding personally meaningful goals give direction to life, and finding meaning in life creates a sense of purposefulness, direction, and intentionality. Well-being, emotional comfort, and the overall integration of the individual in life are shaped when goals are set and tasks are accomplished (Ryff, 2017).

6. Personal growth. This category best fits Aristotle's theory of eudemonia. Mental well-being is associated with the optimal development and expansion of personal potential. Personal growth requires lifelong learning, adaptation, and self-actualization (Ryff, 2017).

1.4. Positive psychology on mental well-being

Theories of mental well-being in positive psychology draw on a body of previous psychological research on subjective well-being and mental well-being, as well as philosophical conceptions of the 'good life' and happiness (Lambert, Passmore & Holder, 2015).

Mavrodiev points out that positive psychology has also been influenced by prior psychological systems such as humanistic, phenomenological, and existential psychology, mental health enhancement and prevention research, rational approaches aimed at overcoming adversity in life, and research on mental resilience and posttraumatic growth (Mavrodiev, 2015).

The focus of positive psychology is on the study of happiness and well-being, but its general contribution is to the flourishing of the person and society, seen as a way of being and functioning.

1.4.1. PASVE Well-Being Theory

Prof. Seligman elaborates on his theory by introducing the idea of well-being as a broad abstract category, which he argues includes the elements of authentic happiness theory -

positive emotions, engagement and meaning, and adds two additional elements - positive relationships and achievement.

Sellingman's PASVE model includes:

- Achievement.

The achievement element includes the understanding that people strive for success, victories, conquests, and exerting control as the ultimate goal. The pursuit of achievement can promote well-being through the manifestation of resources and skills internal to the individual (ibid).

- Engagement

This element retains its characteristics from the theory of authentic happiness with the ability to involve the person in a state of flow - fully engaged and committed to the activity (ibid).

- Meaning retains its primacy in the new theory of well-being.

- Relationships.

According to Sellingman, all positive experiences can happen in the context of and in proximity to other people. Positive experiences are not understood as elementary entertainments, but as experiences occurring in interaction with others (ibid.).

- Emotion

The experience of positive emotions also has a central place in the new conception of well-being, but the experience of positive emotions in the new theory is not seen as an end in itself and is withdrawn from ideas of the hedonistic experience of good emotions (ibid.).

1.5. Altruism as a psychic phenomenon. Nature and Characteristics

The definition of altruism presents it as other-oriented behaviour in which there is a selfless striving to secure the good and welfare of another person (Batson, 1987). Another definition of altruism describes it as a moral activity expressing one's inner disposition to put other people's interests above one's own and to work for them; an attitude expressing one's willingness to make sacrifices for the common good or for a particular person. Altruistic behavior, on the other hand, is aimed at enhancing the welfare of others at the expense of one's own efforts and sacrifices (Meshcheriakov & Zinchenko, 2004). The opposite of the

altruistic orientation is the selfish orientation. Selfishness is that life orientation of a person, expressing his moral qualities, in which one's own interests and preferences are placed as a priority over those of other people. Altruism, on the other hand, is that orientation which expresses selfless and benevolent concern for the other, in which no reciprocity is expected in the behavior of the person to whom the altruistic action is directed (ibid.).

According to Yassin, when the altruistic act is intended not only to relieve the sufferer, but also benefits the doer of the help, it can be defined as “reasonable altruism” in the sense of a deliberate action that can have beneficial consequences for both parties (Yassin, 2020). Authentic altruism, however, aims not at the satisfaction of its perpetrator but at the good and welfare of the recipient. The satisfaction experienced from the altruistic act performed is also not the ultimate goal; such satisfaction can occur in the happiness of the other (Batson, 1987).

1.5.1. The Impact of Altruism on Well-Being

Putting aside the origins of altruistic motivation and looking at the functionality and phenomenology of altruistic behavior, one can see an unambiguous link between altruism and satisfaction.

According to Rhoads & Marsh (2023), the relationship between altruism and well-being is bidirectional, where altruistic acts performed gratuitously enhance the subjective sense of well-being. Conversely, those who are more satisfied with their lives are more likely to perform altruistic acts and benevolence. The positive effects of altruistic acts on well-being may also affect third parties, in addition to the perpetrator and recipient, they may have beneficial effects on individuals observing altruistic behaviors (Rhoads & Marsh, 2023).

Post is of the opinion that engaging in selfless caring, coupled with the experience of lofty emotions such as love and compassion, create a tremendous sense of satisfaction (Post, 2005). According to the author, five benefits can be derived that make up the well-being effect:

- Enhanced social integration
- Diversion of attention from one's own problems
- Increased self-esteem
- Improved sense of personal significance and competence
- Improved mood and activity in life

To these benefits Stamatov & Sariiska (2023) add:

- Enhancement of the consciousness of purpose and meaning of life
- Creation and enhancement of strengths and personal identity

The authors believe that altruism can be viewed as a psychological phenomenon in which a person has the opportunity to outgrow him or herself (Stamatov & Sariska, 2023). Every altruistic act is a form of personality expression outward, beyond the personal and subjective.

Chapter Two. Study Design

2.1. Purpose of the Study

This study aims to examine the relationships between psychological well-being - including its spiritual-existential dimensions, life satisfaction and expressions of altruism, among individuals with different religious orientations or non-religious individuals.

2.2. Research objectives

1. To examine gender and age differences in levels of: psychological well-being, altruism, life satisfaction, spiritual well-being, and gender differences in frequency of prayer and reflection about God.
2. To examine the relationship between spiritual well-being, psychological well-being, life satisfaction, and altruism.
4. To examine the impact of overall spiritual well-being on psychological well-being, life satisfaction, and altruism.
5. To examine the impact of altruism on psychological well-being and life satisfaction.

2.3. Hypotheses

1. It is hypothesized that statistically significant gender differences will be found in levels of psychological well-being, altruism, life satisfaction, spiritual well-being.
2. It is assumed that statistically significant age differences will be found in levels of psychological well-being, altruism, satisfaction, spiritual well-being.
3. It is assumed that a statistically significant positive correlation will be found between spiritual well-being, mental well-being, life satisfaction, and altruism.

4. It is hypothesized that there will be a statistically significant positive correlation between frequency of spiritual practices (prayer and participation in worship) with levels of: psychological well-being, altruism, satisfaction, and spiritual well-being.
5. It is hypothesized that overall spiritual well-being will be a significant predictor of mental well-being, life satisfaction, and altruism.
6. It is assumed that altruism will be a significant predictor of psychological well-being and life satisfaction.

2.4. Subjects

298 individuals from across the country, with different religious orientations and varying degrees of faith - from actively religious believers - to non-religious were surveyed.

The respondents were 298 persons, of which 48.3% of the persons surveyed were men and 51.7% of the persons were women who volunteered for the study. The sample was drawn anonymously, at random. The subjects ranged in age from 18 to 79 years, with a mean age of 41 years ($M=41.48$, $SD=11.14$).

2.5. Methodological tools

2.5.1. Carol Rieff questionnaire- short version

A short version of K's questionnaire for measuring mental well-being in adolescence was used. Riff. The questionnaire was adapted from P. Kalchev (2014).

Although the questionnaire was adapted with an adolescent sample by Prof. Kalchev, this questionnaire was preferred because of its practicality and because the items themselves are suitable to be used not only by adolescents but also by adults. The original version of Carroll-Riff was used primarily to study mental well-being in the adult population. The concept of mental well-being itself, as has been elucidated, contains the idea of the development of human potential, the development of which is rarely complete in adolescence.

In the present study with a sample of 298 individuals, the following Cronbach's alpha values were calculated for the subscales of the mental well-being questionnaire

Table 1. Internal consistency of C's mental well-being questionnaire. Rieff short version in the present sample (N=298)

Scale	Cronbach's alpha	Number of items
Autonomy	0,583	5
Mastery of environment	0,627	5
Personal growth	0,664	5
Relationships	0,669	5
Purpose of life	0,736	5
Self-acceptance	0,824	5

Cronbach's alpha calculated for the questionnaire subscales in the present sample (N = 298).

Interpretation: as long as the scales have less than 10 aitems, the Cronbach's alpha value is interpreted as acceptable.

Table 2. Internal consistency of the mental well-being questionnaire

Cronbach's alpha	Number of items
0,876	30

2.5.2. Diener, Emmons, Larsen & Griffin's Life Satisfaction Questionnaire

Life satisfaction was measured with Diener and associates' SWLS questionnaire (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). The questionnaire consists of 5 items, which the subjects answer on a 7-point scale from 1 - completely disagree to 7 - completely agree (Stoyanova, Garvanova & Papazova, 2020).

In the present study with a sample (N = 298), the following results are demonstrated and presented in Table 3.

Table 3. Internal consistency of the SWLS life satisfaction questionnaire in the current sample (N=298)

Cronbach's alpha	Number of items
------------------	-----------------

0,855	5
-------	---

The scale demonstrates good internal consistency on Cronbach's alpha values in the current sample (N=298).

2.5.3. Spiritual Well-Being Measurement Scale SWBS

The scale was created by prof. Raymond Paloutzian and prof. Craig Ellison, both prominent researchers in the psychology of religion and the impact of spirituality on mental health (Paloutzian & Ellison, 1982).

2.5.3.1. Psychometric characteristics of the spiritual well-being questionnaire (SWBS)

2.5.3.1.2. Internal consistency of Paloutzian and Ellison's spiritual well-being measurement questionnaire - SWBS

Table 4. Internal consistency of religious and existential well-being SWBS scales for the current sample (N=298)

Scale	Cronbach's alpha	Number of items
Religious Wellbeing	0,952	10
Existential Wellbeing	0,848	10

As is evident from the presented table Cronbach's alpha for the religious well-being scale for the 10 aitems is 0,952, indicating very good internal consistency.

Cronbach's alpha for existential well-being scale for 10 aitems is 0,848, which indicates good internal consistency (Rusev & Ruseva, 2021).

Table 5. Internal consistency of a questionnaire measuring spiritual well-being - SWBS with the present sample (N=298)

Cronbach's alpha	Number of items
0,911	20

As can be seen from the table presented, the spiritual well-being measurement questionnaire - SWBS in the present sample (N=298) demonstrated very good internal consistency.

2.5.3.1.3. Descriptive statistics for the spiritual well-being measurement questionnaire (SWBS)

Table 6. Descriptive statistics of raw and total scores of SWBS questionnaire, for the subjects (N=298)

	Mean (M)	Median (Me)	Mode (Mo)	SD	Asymmetry	Skewness
Religious well-being	46,75	50,00	60,00	12,817	-1,230	0,936
Existential well-being	47,20	48,00	47,00	7,960	-0,542	0,164
Overall spiritual well-being	93,95	97,00	88,00	16,889	-0,632	0,039

As far as it is evident from the table the distribution of the scores of the persons surveyed on the religious well-being subscale is not Gaussian, therefore percentile norms will be presented below.

The content of the questionnaire measuring overall spiritual well-being is presented in Appendix 3.

2.5.4. Questionnaire *Personal Attitudes toward Altruism*. M. Yassin

The author of the “Attitude Towards Altruism” questionnaire, Mikhail Yassin (2020), views altruism as a foundation on which social interaction builds and contributes to the vitality of communities.

The Attitude Towards Altruism questionnaire used in this study was adapted for the Bulgarian population with the current sample (N=298). Data from the adaptation are presented in Chapter Three of this study.

2.5.4.1. Psychometric characteristics of the *Personal Attitudes toward Altruism* questionnaire

2.5.4.1.2. Descriptive statistics of the *Personal Attitudes toward Altruism* questionnaire

Table 7. Descriptive statistics of the *Personal Attitudes toward Altruism* questionnaire

	Mean (M)	Median (Me)	Mode (Mo)	SD	Asymmetry	Skewness
Unconditional Altruism	63,37	65	72	7,618	-1,204	1,48
Conditional Altruism	27,15	28	30	5,526	-0,517	-0,05
Comprehensive Altruism	90,53	92,5	98	11,593	-0,884	0,916

The asymmetry and skewness data of the descriptive statistics of the Attitudes Towards Altruism questionnaire indicate that the distribution of responses of the individuals surveyed is not Gaussian.

2.5.4.1.3. Internal consistency of the *Personal Attitudes toward Altruism* questionnaire

Reliability analysis - the internal consistency of the instrument by calculating Cronbach's alpha for the two scales and for the whole questionnaire is presented in Table 8.

Table 8. Cronbach's alpha for the Unconditional Altruism and Conditional Altruism scales

Scales	Cronbach's alpha	Number of items
Unconditional Altruism	0,842	12
Conditional Altruism	0,674	6

Cronbach's alpha calculated for the Unconditional Altruism scale in the present sample (N = 298), for 12 aitems was 0,842, indicating very good internal consistency.

The calculated Cronbach's alpha for the Conditional Altruism scale in the current sample (N = 298) containing 6 aitems is 0,674, indicating acceptable internal consistency.

Interpretation: as long as the Conditional Altruism scale has less than 10 aitems, the Cronbach's alpha value is interpreted as acceptable (Rusev & Ruseva, 2021).

Table 9. Cronbach's alpha for the whole altruism questionnaire

Cronbach's alpha	Number of items
0,801	18

Cronbach's alpha calculated for the whole Attitude towards Altruism questionnaire with the present sample (N=298), for 18 items, which indicates very good internal consistency.

2.5.5 My own survey

The research instrument includes a survey I constructed, consisting of eight questions, which aims to show a better discrimination of the attitudes and behaviours of believers. The questions are aimed at understanding bias and frequency regarding prayer, worship, perceptions of personal relationship with God, and representations of God as a loving figure, a punishing figure, or as concerned only with keeping commandments.

Chapter Three. Analysis of results

This chapter analyses gender and age differences, interrelationships and influences between the constructs under study

3.1. Gender differences

Following are the results of t-test for independent samples.

3.1.1. Gender differences in levels of psychological well-being, satisfaction, overall spiritual well-being, altruism, and frequency of praying and reflecting on God

Table 10. Gender differences in levels of psychological well-being, satisfaction, holistic spiritual well-being, altruism and frequency of prayers and reflections about God

	Gender	N	M	SD	t	p
Autonomy	male	144	23,28	3,916		0,264

	female	154	23,77	3,516	1,118	
Environmental mastery	male	144	23,50	3,881	1,450	0,148
	female	154	24,12	3,541		
Personal growth	male	144	26,43	2,956	0,493	0,345
	female	154	26,74	2,698		
Relationships	male	144	21,03	5,314	1,677	0,095
	female	154	20,01	5,194		
Purpose in life	male	144	24,75	4,470	1,082	0,280
	female	154	24,20	4,288		
Self-acceptance	male	144	24,51	4,624	0,113	0,910
	female	154	24,56	4,229		
Mental well-being	male	144	143,50	17,715	0,049	0,961
	female	154	143,40	16,819		
	male	N	M	SD	t	p
Life Satisfaction	female	144	27,31	6,262	0,513	0,608
		154	27,64	5,059		
		N	M	SD	t	p
Religious Well-Being	male	144	46,96	12,908	0,273	0,785

			female	154	46,55	12,770		
Existential Well-Being			male	144	46,78	8,118	0,895	0,372
			female	154	47,60	7,815		
Overall Spiritual Well-Being			male	144	93,74	17,369	0,214	0,831
			female	154	94,16	16,482		
				N	M	SD	t	p
Unconditional Altruism			male	144	62,56	7,989	1,1781	0,076
			female	154	64,13	7,197		
Conditional Altruism			male	144	26,28	5,349	2,654	0,008
			female	154	27,96	5,582		
Comprehensive Altruism			male	144	88,84	11,607	2,439	0,015
			female	154	92,09	11,394		
$\chi^2_{(4)}=3,974$; p=0,410			The frequency of praying and meditating on God					Total
			How many times a day do you pray to God or meditate on Him?					
			do not pray	once a day	twice a day	three times a day	four or more times a day	
Gender	male	number	32	63	22	5	22	144
		%	22,2%	43,8%	15,3%	3,5%	15,3%	100,0%
	female	number	29	68	25	13	19	154

		%	18,8%	44,2%	16,2%	8,4%	12,3%	100,0%
--	--	---	-------	-------	-------	------	-------	--------

The conducted analysis demonstrated that there were no statistically significant differences in the levels of mental well-being according to the gender of the subjects ($p < 0,05$).

No significant differences were found in the factors of mental well-being: autonomy, mastery of environment, personal growth, relationships with others, purpose in life and self-acceptance.

According to the analysis, no statistically significant differences were found in the levels of life satisfaction according to the gender of the subjects ($p < 0,05$).

It is evident from the analysis conducted that no statistically significant differences were found in the levels of overall spiritual well-being, nor in its components (existential and religious) according to the gender of the persons studied ($p < 0,05$).

The presented results show that statistically significant gender differences were found in the levels of conditional altruism ($t(296) = 2,654$; $p = 0,008$) and overall altruism ($t(296) = 2,439$; $p = 0,015$).

Female subjects ($M = 27,96$; $SD = 5,582$) were found to have higher level of conditional altruism compared to male subjects ($M = 26,28$; $SD = 5,349$).

Female subjects ($M = 92,09$; $SD = 11,394$) were found to have higher level of overall altruism compared to male subjects ($M = 88,84$; $SD = 11,607$).

The analysis conducted showed that there were no statistically significant differences in the levels of unconditional altruism according to the gender of the study subjects ($p < 0,05$).

The Chi-square Pearson analysis performed did not find statistically significant differences in the frequency of prayers and reflections about God according to the gender of the persons studied

3.2. Age differences

The following are t-test results for independent samples.

3.2.1. Age differences in levels of mental well-being, satisfaction, overall spiritual well-being, altruism, and frequency of praying and reflecting on God

The subjects were divided into two age groups. The first group comprised persons of early adulthood 18, 20 - 35, 40 years, and the second group included persons of middle and late

adulthood, according to the generally accepted age division (Lazarova, 2022; Craig & Botum, 2005).

The division into two groups was preferred for several reasons. First, the mean age of the individuals studied was 41 years, which is close to the age periodizations presented by Lazarova (2022) and Craig & Botum (2005), in which early maturity includes individuals aged 18, 20 - 35, 40, and middle and late maturity individuals aged 40 and older. Second, to conduct parametric comparative analysis requires homogeneity of variances, a prerequisite that can be avoided by unifying the groups. For this purpose, it was found more practical to separate two groups of approximately equal numbers, as is the comparative distribution in the sample of 298 persons itself. Among the persons surveyed, only eight were aged 60 to 65, two respondents were aged 66 and only one aged 79. The majority of respondents in the second group were aged 41-59. Another reason is that in almost all age periodizations, which are conditional of course, the age of 40 is a turning point - a person is rethinking his or her life insofar as a number of mental and physiological changes are taking place.

Table 11. Age differences in levels of mental well-being, satisfaction, overall spiritual well-being, altruism, and frequency of prayer and reflection about God

	Age	N	M	SD	t	p
Autonomy	18-40 г.	133	23,41	3,798	0,531	0,596
	41-79 г.	165	23,64	3,658		
Environmental mastery	18-40 г.	133	23,74	3,828	0,355	0,723
	41-79 г.	165	23,89	3,634		
Personal growth	18-40 г.	133	26,68	2,845	0,513	0,608
	41-79 г.	165	26,52	2,815		
Relationships	18-40 г.	133	20,50	5,670	0,011	0,991
	41-79 г.	165	20,50	4,938		
Purpose in life	18-40 г.	133	24,71	4,773	0,85	0,396
	41-79 г.	165	24,27	4,035		

Self-acceptance	18-40 г.	133	24,57	4,898	0,121	0,904
	41-79 г.	165	24,51	4,002		
Mental well-being	18-40 г.	133	143,61	18,573	0,143	0,886
	41-79 г.	165	143,32	16,120		
	Възраст	N	M	SD	t	p
Life Satisfaction	18-40 г.	133	27,23	6,472	0,675	0,5
	41-79 г.	165	27,68	4,930		
	Age	N	M	SD	t	p
Religious Well-Being	18-40 г.	133	45,04	14,2491	2,08	0,038
	41-79 г.	165	48,13	11,393		
Existential Well-Being	18-40 г.	133	47,00	8,518	0,398	0,691
	41-79 г.	165	47,37	7,503		
Overall Spiritual Well-Being	18-40 г.	133	92,04	18,326	1,764	0,079
	41-79 г.	165	95,50	15,520		
	Възраст	N	M	SD	t	p
Unconditional Altruism	18-40 г.	133	62,87	8,333	1,018	0,31
	41-79 г.	165	63,78	6,988		
Conditional Altruism	18-40 г.	133	26,54	6,071	1,706	0,089
	41-79 г.	165	27,64	5,010		

Overall Altruism		18-40 г.	133	89,41	12,806	1,482	0,139
		41-79 г.	165	91,41	10,468		
$\chi^2_{(1)}=3,829; p=0,035$				The frequency of prayers and meditations on God		Total	
				Do you pray?			
				no	yes		
Age	18-40 г.	брой		34	99	133	
		%		25,6%	74,4%	100,0%	
	41-79 г.	брой		27	138	165	
		%		16,4%	83,6%	100,0%	
Total		брой		61	237	298	
		%		20,5%	79,5%	100,0%	

According to the analysis, no statistically significant age differences were found in the levels of mental well-being and in the factors: autonomy, mastery of the environment, personal growth, relationships with others, purpose in life and self-acceptance.

No statistically significant age differences in levels of satisfaction were found from the analysis conducted.

The results of the analysis conducted showed that statistically significant age differences in levels of religious well-being ($p<0.05$) were found between the subjects aged 41-79 and those aged 18-40.

The subjects aged 41-79 were found to have higher levels of religious well-being compared to younger subjects (18-40).

From the analysis conducted, it is evident that no statistically significant age differences were found in the levels of overall altruism as well as its components, unconditional and conditional altruism.

The results presented show that statistically significant age differences are found in the frequency of prayers and reflections about God ($\chi^2(1)=3,829$; $p=0,035$). The results show that a higher percentage of persons aged 41-79 years pray and reflect on God compared to persons aged 18-40 years.

3.3. Correlation between the constructs spiritual well-being, psychological well-being, life satisfaction and altruism

3.3.1. Correlation between overall spiritual well-being, psychological well-being, life satisfaction and overall altruism

Table 12. Correlation between overall spiritual well-being, psychological well-being, life satisfaction and overall altruism in the study subjects (N=298)

		Psychological well-being
Religious Well-Being	r_s	0,227**
	p	0,000
Existential Well-Being	r_s	0,652**
	p	0,000
Overall Spiritual Well-Being	r_s	0,459**
	p	0,000
		Life satisfaction
Religious Well-Being	r_s	0,247**
	p	0,000
Existential Well-Being	r_s	0,609**
	p	0,000
Overall Spiritual Well-Being	r_s	0,456**
	p	0,000
		Overall altruism

Religious Well-Being	r_s	0,396**
	p	0,000
Existential Well-Being	r_s	0,430**
	p	0,000
Overall Spiritual Well-Being	r_s	0,494**
	p	0,000

Note: **. Correlation is significant at 0.01 level

*. The correlation is significant at the 0.05 level

The results presented from a correlation analysis conducted on the Religious Well-Being subscale of the SWBS questionnaire show that it correlates statistically significantly positively weakly with the total score on the Mental Well-Being Questionnaire ($r_s=0,227$; $p<0,001$). The existential well-being subscale of the SWBS questionnaire, correlated statistically significantly positively with the total score on the mental well-being questionnaire ($r_s=0,652$; $p<0,001$). The obtained result indicates that as the levels of religious and existential well-being increase, the level of mental well-being of the subjects also increases.

The results presented from the correlation analysis conducted on raw/total score of SWBS questionnaire with raw/total score of mental well-being questionnaire, showed that it correlated statistically significant positive moderately with total score of mental well-being questionnaire ($r_s=0,459$; $p<0,001$). The result shows that as the levels of overall spiritual well-being increase, the level of mental well-being of the subjects also increases.

The correlation analysis conducted showed that religious well-being correlated statistically significantly positively weakly with life satisfaction in the study subjects ($r_s=0,247$; $p<0,001$), and that existential well-being correlated statistically significantly positively significantly with life satisfaction in the study subjects ($r_s=0,609$; $p<0,001$). It was also found that overall spiritual well-being correlated statistically significantly positively moderately with life satisfaction in the subjects ($r_s=0,456$; $p<0,001$). The obtained result indicates that the higher the level of religious and existential and overall spiritual well-being, the higher the level of life satisfaction.

It is evident from the correlation analysis conducted that religious well-being is statistically significantly positively moderately correlated with overall altruism in the study subjects ($r_s=0,396$; $p<0,001$), existential well-being is statistically significantly positively moderately correlated with overall altruism in the study subjects ($r_s=0,430$; $p<0,001$). Also, overall spiritual well-being was found to correlate statistically significantly positively moderately with overall altruism in the subjects ($r_s=0,494$; $p<0,001$). The result shows that the higher the level of religious, existential and overall spiritual well-being, the higher the level of overall altruism.

3.4. Correlation between altruism with psychological well-being and life satisfaction

3.4.1. Correlation between altruism with psychological well-being and life satisfaction

Table 13. Correlation between altruism, psychological well-being and life satisfaction in surveyed individuals (N=298)

		Overall altruism	Unconditional Altruism	Conditional Altruism
Psychological well-being	r_s	0,372**	0,389**	0,246**
	p	0,000	0,000	0,000
		Life satisfaction		
Overall altruism	r_s	0,344**		
	p	0,000		

The correlation analysis conducted showed that psychological well-being correlated statistically significantly positively weakly with conditional altruism in the subjects ($r_s=0,246$; $p<0,001$), statistically significantly positively moderately with unconditional altruism in the subjects ($r_s=0,389$; $p<0,001$). There was also a statistically significant positive moderate correlation between overall altruism and psychological well-being ($r_s=0,372$; $p<0,001$). The obtained result indicates that the higher the level of conditional, unconditional and overall altruism, the higher the level of psychological well-being.

The correlation analysis conducted shows that overall altruism is statistically significantly positively moderately correlated with life satisfaction in the subjects ($r_s=0,344$;

p<0001). The obtained result indicates that the higher the level of overall altruism, the higher the level of life satisfaction.

3.4.2 Correlation between frequency of spiritual practices (prayer and participation in worship) with levels of: mental well-being, satisfaction, spiritual well-being and altruism

Table 14. Correlation between frequency of spiritual practices (prayer and participation in worship) with levels of: psychological well-being, satisfaction and spiritual well-being and altruism

		How often do you participate in the worship services of the church?	How many times a day do you pray to God or meditate on Him?
Overall spiritual well-being	r _s	0,425**	0,516**
	p	0,000	0,000
Psychological well-being	r _s	-0,058	-0,006
	p	0,319	0,924
Life satisfaction	r _s	-0,045	0,048
	p	0,443	0,414
Overall altruism	r _s	0,160**	0,243**
	p	0,006	0,000

A statistically significant positive weak-to-moderate correlation between frequency of spiritual practices (prayer and participation in worship) and levels of: overall spiritual well-being and overall altruism is evident from the correlation analysis conducted.

3.5. Regression Analysis

3.5.1. Impact of overall spiritual well-being on psychological well-being, life satisfaction and altruism

Table 15. Impact of overall spiritual well-being on psychological well-being, life satisfaction and altruism

Model	Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
	B	SE	β		

1	(Constant)	101,766	5,096		19,968	0,000
	Overall spiritual well-being	0,444	0,053	0,435	8,310	0,000
	Variable Psychological well-being					
Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
2	(Constant)	12,223	1,628		7,507	0,000
	Overall spiritual well-being	0,162	0,017	0,484	9,520	0,000
	Variable Life satisfaction					
Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
3	(Constant)	58,527	3,307		17,700	0,000
	Overall spiritual well-being	0,341	0,035	0,496	9,830	0,000
	Variable Overall altruism					

Dependent (outcome “y”) variable: mental well-being

The results indicate that the regression models in this case are statistically significant: for mental well-being - ($F=69,051$; $p<0,001$); for life satisfaction - ($F=90,622$; $p<0,001$); for overall altruism - ($F=96,633$; $p<0,001$).

The results obtained from the regression analyses indicate that there is a statistically significant effect of overall spiritual well-being on mental well-being. The obtained result indicates that 19% ($R^2=0,189$) of the variance of the dependent variable (mental well-being) can be predicted by the independent variable (overall spiritual well-being ($\beta=0,435$; $p<0,001$)).

It is also found that there is a statistically significant effect of overall spiritual well-being on life satisfaction. The result also indicates that 23% ($R^2=0,234$) of the variance of the dependent variable (life satisfaction) can be predicted by the independent variable (overall spiritual well-being ($\beta=0,484$; $p<0,001$)). Additionally, it is found that there is a statistically significant effect of overall spiritual well-being on overall altruism. The result also indicates that 25% ($R^2=0,246$) of the variance of the dependent variable (overall altruism) can be predicted by the independent variable (overall spiritual well-being ($\beta=0,496$; $p<0,001$)).

Also, the effect size according to Cohen (1988) is average or typical ($R=0,435$) for the variable spiritual well-being, ($R=0,484$) for the variable life satisfaction and ($R=0,496$) for the variable overall altruism.

From the analysis conducted, it is evident that spiritual well-being can be a significant predictor of mental well-being, life satisfaction and overall altruism.

3.5.2. Impact of overall altruism on psychological well-being and life satisfaction

Table 16. Impact of overall altruism on psychological well-being and life satisfaction

Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
1	(Constant)	99,038	7,441		13,310	0,000
	Overall altruism	0,491	0,082	0,330	6,017	0,000
	Variable Psychological well-being					
Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
2	(Constant)	14,790	2,483		5,957	0,000
	Overall altruism	0,140	0,027	0,287	5,153	0,000
	Variable					

	Life satisfaction					
--	-------------------	--	--	--	--	--

The results indicate that the regression models in this case are statistically significant: for mental well-being - ($F=36,206$; $p<0,001$); for life satisfaction - ($F=26,549$; $p<0,001$).

The results obtained from the regression analyses indicate that there is a statistically significant effect of overall altruism on psychological well-being. The result also indicates that 11% ($R^2=0,109$) of the variance of the dependent variable (mental well-being) can be predicted by the independent variable (overall altruism ($\beta=0,330$; $p<0,001$)). They also show that there is a statistically significant effect of overall altruism on life satisfaction. The result shows that 8% ($R^2=0,082$) of the variance of the dependent variable (life satisfaction) can be predicted by the independent variable (overall altruism ($\beta=0,287$; $p<0,001$)).

Also, the effect size according to Cohen (1988) is average or typical ($R=0,330$) for the mental well-being variable and ($R=0,287$) for the life satisfaction variable.

From the analysis conducted, it can be seen that overall altruism can be a significant predictor of psychological well-being and life satisfaction.

3.5.3. Impact of worship participation on overall spiritual well-being

Table 17. Impact of worship participation on overall spiritual well-being

Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
1	(constant)	86,350	1,340		64,439	0,000
	How often do you participate in the worship services of the church?	5,526	0,724	0,405	7,629	0,000

Dependent (outcome “y”) variable: overall spiritual well-being

The results indicate that the regression model in this case is statistically significant ($F=58,204$; $p<0,001$).

The results obtained from the regression analysis indicate that there is a statistically significant effect of worship participation on overall spiritual well-being. The result also indicates that 16% ($R^2=0,164$) of the variance of the dependent variable (overall spiritual well-being) can be predicted by the independent variable (worship participation ($\beta=0,405$; $p<0,001$)). Also, the effect size is small or typical ($R=0,405$) according to Cohen (1988).

It is evident from the analysis conducted that participation in worship services can be a significant predictor of overall spiritual well-being.

3.5.4. Impact of frequency of prayer and reflection on God on mental well-being

Table 18. Impact of frequency of prayer and reflections on God on mental well-being

Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
1	(constant)	143,643	1,541		93,209	0,000
	How many times a day do you pray to God or meditate on Him?	-0,130	0,789	-0,010	-0,165	0,869

Dependent (outcome “y”) variable: mental well-being

The results indicate that the regression model in this case is not statistically significant ($F=0,027$; $p=0,869$).

The results obtained from the regression analysis indicate that there is no statistically significant influence of the frequency of prayer and reflection on God on mental well-being.

From the analysis conducted, it is evident that frequency of prayer and reflections about God cannot be a significant predictor of mental well-being.

3.5.5. Effect of frequency of prayer and reflections about God on overall spiritual well-being and overall altruism

Table 19. Effect of frequency of prayer and reflections about God on overall spiritual well-being and overall altruism

Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
1	(constant)	84,548	1,329		63,613	0,000
	How many times a day do you pray to God or meditate on Him?	6,326	0,680	0,475	9,298	0,000
	Variable <i>Overall spiritual well-being</i>					
Model		Unstandardised odds		Standardised odds	t	p
		B	SE	β		
2	(constant)	86,992	1,001		86,873	0,000
	How many times a day do you pray to God or meditate on Him?	2,373	0,513	0,260	4,630	0,000
	Variable <i>Overall altruism</i>					

The results indicate that the regression model in this case is statistically significant for overall spiritual well-being - ($F=86,444$; $p<0,001$) and for overall altruism - ($F=21,435$; $p<0,001$).

The results obtained from the regression analysis indicate that there is a statistically significant influence of frequency of prayer and reflection on God on overall spiritual well-being. The result also indicates that 23% ($R^2=0,226$) of the variance of the dependent variable (overall spiritual well-being) can be predicted by the independent variable (frequency of prayer and meditations on God ($\beta=0,475$; $p<0,001$)). The results indicate that there is a statistically significant influence of frequency of prayer and reflection on God on overall altruism. The

result also indicates that 7% ($R^2=0,68$) of the variance of the dependent variable (overall altruism) can be predicted by the independent variable (frequency of prayer and reflection about God ($\beta=0,260$; $p<0,001$)).

Also, the effect size according to Cohen (1988) is small or typical for overall spiritual well-being - ($R=0,475$) and for overall altruism - ($R=0,260$).

From the analysis conducted, it can be seen that the frequency of prayer and reflection on God can be a significant predictor of overall spiritual well-being and overall altruism.

Discussion and Conclusions

The purpose of this dissertation is to explore the relationships between spiritual practices among Christian believers, life satisfaction, psychological well-being, spiritual-existential dimensions of well-being, and expressions of altruism.

The assumption in Hypothesis One that statistically significant gender differences would be found in levels of psychological well-being, altruism, satisfaction, and spiritual well-being is partially supported.

A). The female subjects were found to have significantly higher levels of conditional and overall altruism than the male subjects.

The higher levels of conditional and overall altruism among the female research subjects in the present study may be explained by women being generally more emotional and compassionate. Emotional expressiveness is also more characteristic of the female sex. Another possible explanation is that women, even in modern times, are not infrequently the targets of violence or discrimination, which makes them more compassionate and willing to provide assistance. Moreover, women are more group-oriented than men. In a group, women tend to provide support to other group members in addition to sharing their emotions. In addition to this reasoning, the data is supported by other research on gender differences in altruistic behavior (Brañas-Garza, Capraro & Ramirez, 2016). On the other hand, Andreoni & Vesterlund (2001) point out the complexity in gender differences in levels of altruism. According to them, women are more oriented towards balance and evenness in helping, something that confirms the idea of contingent altruism. According to the authors, men can maneuver between extreme selfishness to unconditional altruism or perfect selflessness more than women (Andreoni & Vesterlund, 2001).

B). No significant gender differences were found in levels of psychological well-being, satisfaction, and spiritual well-being.

The result obtained supports previous findings of Myers & Diener (1995) who in their study indicated that there were no significant gender differences in levels of psychological well-being and life satisfaction. Furthermore, in their 2018th study, authors Myers & Diener indicated that gender differences in levels of mental well-being and life satisfaction may be culturally determined, with the some countries have higher levels of well-being and satisfaction for women, while other countries have higher levels of well-being and satisfaction for men (Myers & Diener, 2018).

The lack of gender differences in overall spiritual well-being can be interpreted to mean that attitudes toward spirituality, or a relationship with God, or anything that expresses the spiritual side of life, including existential feelings of meaning and purpose, are equally necessary for every person, regardless of their gender. The data is supported by Rich, A. (2012).

The assumption in hypothesis two that significant age differences would be found in levels of psychological well-being, altruism, life satisfaction, and spiritual well-being is partially supported.

A). The subjects aged 41-79 were found to have significantly higher levels of religious well-being compared to younger subjects (18-40)

As stated above religious well-being reflects the perception of the spiritual side of life and relationship with God. The higher levels of religious well-being in the 41-79 year olds surveyed may be explained by the fact that at this age one views life and existence in general differently. At this age, their material needs are largely satisfied, many life crises have been experienced, and the very attitude towards existence has changed. A person in the age of 41-79 acquires a generative wisdom that often takes on spiritual-religious overtones, and a specific attitude towards that which transcends man - the world, nature and God - is created.

B). No significant age differences were found between the two age groups in levels of psychological well-being, altruism, and satisfaction.

Mental well-being is not an age privilege. The data from the subjects in the present study are confirmed in an earlier study by Springer, Pudrovskaya & Hauser (2011).

B). A number of studies have shown that there is a significant age difference in altruistic behaviour, with older individuals being more altruistic and prosocial.

The findings of the present study are not consistent with trends in other countries. This can be explained by some specific features of the socio-economic situation of persons in the 41-79 age group in the Bulgarian sample, as well as the political and social specificities of persons aged 41-79. In this social and political uncertainty in which modern man lives, wandering between past and future, in a complex geopolitical environment of wars, many people are focused on their own survival or well-being. This may explain the differences between the post-communist man in Bulgaria aged 41-79 and his peers in Europe or the US.

Г). Research on age differences in satisfaction is mixed Sirgy (2012). Sirgy traces various age dynamics in subjective well-being and speaks of relative stability of satisfaction with increasing age. Diener, Suh, Lucas & Smith (1999), on the other hand, are of the opinion that subjective well-being increases with age or stabilizes. Baird, Lucas & Donnellan (2010) demonstrated a significant decrease in subjective well-being after the age of seventy. The findings of the present study are consistent with these results.

The assumption in hypothesis three that a significant positive correlation would be found between overall spiritual well-being, psychological well-being, life satisfaction and altruism is supported.

A). The analysis conducted shows that as the levels of religious and existential well-being increase, the level of psychological well-being of the study subjects also significantly increases.

Similarly, as the levels of overall spiritual well-being increase, the level of psychological well-being of the study subjects significantly increases.

Б). The analysis also shows that the higher the level of religious well-being, the higher the level of life satisfaction of the study subjects.

The result shows that the higher the level of existential well-being, the higher the level of life satisfaction.

It is also found that overall spiritual well-being is interrelated with the level of life satisfaction.

The result of the study is fully consistent with the results of previous studies by Paloutzian & Ellison, 1982. B). The analysis shows that the higher the level of religious and existential well-being, the higher the level of overall altruism.

It has been pointed out above that acts of charity and compassion are the foundation of religious life and are the norm for the moral behavior of believers. This is what may explain the positive correlation between religious, existential, and overall spiritual well-being, and overall altruism.

Г). It is also found that overall spiritual well-being, is interrelated with the level of overall altruism.

It was stated above that acts of charity and compassion are the foundation of religious life and are the norm for the moral behavior of believers. The interrelationship between religious, existential, overall spiritual well-being and overall altruism is confirmed in the studies of Tsang, Al Kire & Ratchford (2021) and Morelli (2005).

The assumption in hypothesis four that there would be a significant positive correlation between frequency of spiritual practices (prayer and participation in worship) with levels of: psychological well-being, altruism, satisfaction and spiritual well-being is partially supported.

A). The analysis conducted shows that the more frequent the engagement in spiritual practices, the higher the levels of overall spiritual well-being and overall altruism. The correlation between engaging in spiritual practices and altruism has been noted above (Tsang, Al Kire & Ratchford, 2021). Religious pursuits, in addition to enhancing the relationship with God, direct believers toward acts of kindness and compassion, which explains this dynamic.

Б). No significant correlation was found between frequency of spiritual practices (prayer and participation in worship) with levels of satisfaction and psychological well-being.

The data obtained from the subjects in the present study are not consistent with studies in Europe or the United States (<https://www.pewresearch.org>). Myers & Diener (1995); Myers & Diener (2018) also find the relationship between well-being, satisfaction, and expressions of religiosity to be impressive, as religious faith positively influences many behaviors. This difference in the data can be explained by the following:

- Religiosity in Bulgaria is more often expressed in its private and subjective expression and not so much in collective worship (Karamelska, 2008).
- Much of the liturgical system (typik) is aimed at the reproduction of ancient Christian patterns, but is not aimed at satisfying specific spiritual needs or the believers' search for personal growth, self-acceptance, environmental control, autonomy, positive relationships, or life purpose.

The assumption in hypothesis five that overall spiritual well-being would be a significant predictor of psychological well-being, life satisfaction, and altruism is supported.

A). The analysis conducted indicates that overall spiritual well-being may be a significant predictor of psychological well-being, life satisfaction, and overall altruism.

Although spiritual practices (prayer and participation in worship) do not directly influence mental well-being and life satisfaction, overall spiritual-existential well-being can positively predict mental well-being and life satisfaction. This can be interpreted with the positive influence that religiosity and spirituality have on all aspects of human life. Religious faith can answer a range of existential questions, shape outlook and motivate towards certain behaviours, stimulate personal growth or good relationships, and make sense of life.

The assumption in hypothesis six that altruism would be a significant predictor of psychological well-being and life satisfaction is supported.

A). The analysis suggests that altruism may be a significant predictor of psychological well-being and life satisfaction.

The findings are consistent with previous research on the relationship between altruism, psychological well-being, and life satisfaction (Rhoads & Marsh, 2023); (Post, 2005), (Stamatov & Sariiska, 2023)

Study limitations:

1. 1. Much of the data was collected in online-based forms for completion and there may have been intentionality in responses as well as hastiness in completion.

2. Limitations of the medium and the sample itself. Different religious communities or non-religious groups were visited to randomly include different individuals in the sample. The study of religiosity and spirituality among different religious communities or non-religious individuals is usually met with suspicion and skepticism about the study because in religious communities in general, such studies are very rare. On the other hand, non-religious groups question those questionnaires that talk about faith or God, and there may be intentionality in the answers as well as hastiness in completion.

3. Limitations of a theoretical nature. Religious faith is, in its larger manifestation, an intensely intimate experience, assuming not infrequently the character of a loving relationship or of pathetic admiration. It is not necessarily a constant quantity, but may vary according to

subjective emotion or theological awareness. In this sense, it is also a limitation of the study that theoretical religious concepts and spiritual practices are presented primarily in the light of orthodox Christianity. The overcoming has been achieved to some extent by attempting to delineate specific categories for study, by relegating concepts to measurable components characteristic of spirituality in general rather than Orthodox Christianity alone, and by avoiding much of the confessional particularities of the various faiths.

Conclusion

Belief in God and spirituality touch on some of the most intimate areas of spirituality. As has been outlined religiosity affects many aspects of existence, therefore the topic presented is very important. The theoretical grounding of the aspects of faith and religiosity have demonstrated the possible benefits but also the challenges facing religiosity in modern times.

The theoretical and analytical study, strongly admits to draw the general conclusion that faith, spirituality and frequency of religious activities improve psychological well-being, life satisfaction, overall spiritual-existential well-being and manifestations of altruism. This may be expressed through instilled meaning in life, increased autonomy of choices, good control over the environment, opportunity for personal growth, and positive relationships.

The theoretical issues discussed and the analyses conducted add important information about the relationships among well-being, satisfaction, altruism, gender, age, frequency of spiritual pursuits, and others, which can be used in future studies to expand knowledge about the psychology of spirituality and the effects of religiosity on people's lives.

Contributions

1. Presents a comprehensive theological-psychological analysis of specific religious constructs, such as faith, joy in life, gratitude, attitude toward man, agape love, the meaning of life, and their relation to spiritual-existential well-being, flourishing, and satisfaction in general, which is a contribution to both psychology and theology.
2. Adaptations have been made to the SWBS questionnaire for measuring overall spiritual well-being, authored by R. Paloutzian and K. Ellison, and a questionnaire measuring Personal Attitudes toward Altruism, authored by M. Yassin.
3. Important data were obtained on gender and age differences in levels of overall spiritual well-being, psychological well-being, satisfaction, and expressions of altruism, revealing

important specificities and dynamics in gender and age differences in the Bulgarian sample with respect to the constructs under study.

4. Positive correlations between spiritual-existential well-being and frequency of spiritual practices (prayer and participation in worship) with levels of psychological well-being, satisfaction and altruism were demonstrated.

5. The positive influence of spiritual well-being on levels of psychological well-being, satisfaction, and altruism was demonstrated. As well as the positive influence of altruism on mental well-being and life satisfaction.

Publications:

1. Avramov, Yordan. (2024). Influence of spirituality on well-being. Yearbook of Psychology, Vol.15, Issue 2, pp, 84-90. (Doctoral and student session). Neofit Rilski University - Blagoevgrad

2. Avramov, Yordan. (2024). Spiritual and existential aspects of aesthetic experience and well-being, Yearbook of Psychology, 2024, Vol.15, Issue 2, pp, 91-97. (Doctoral and student session). Neofit Rilski University - Blagoevgrad

3. Mavrodiev, Stoil., Avramov, Yordan. (2024). Virtues and beyond in positive psychology and Christianity, Yearbook of Psychology, Vol. 15, Issue 1, pp, 49-58. SUSU "Neofit Rilski" - Blagoevgrad.

4. Avramov, Yordan. (2024). Spirituality and mental health. Approaches in counseling Christian believers. Yearbook of Psychology, Vol, 15, Issue 2, pp, 18-33. (Doctoral and student session), Online ISSN 2683-0426, SUSU "Neofit Rilski" - Blagoevgrad.

5. Avramov, Yordan. (2025). Adaptation of a questionnaire attitudes to altruism (**in press**), (Doctoral and student session), SUSU "Neofit Rilski" - Blagoevgrad.

6. Avramov, Yordan. (2025). Adaptation of a questionnaire for measuring overall spiritual well-being (SWBS) (**in press**), (Doctoral and student session), SUSU "Neofit Rilski" - Blagoevgrad.