

ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА СЕБЕЕФЕКТИВНОСТТА ВЪРХУ БЛАГОПОЛУЧИЕТО НА СТУДЕНТИТЕ В ДИГИТАЛНАТА ЕРА

Проф. д.пс.н. Манол Манолов

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. Настоящото изследване разглежда връзката между себеефективността и благополучието сред студенти, обръщайки внимание и върху ролята на дигиталните умения като медиаторна променлива. Резултатите показват, че себеефективността има силна положителна връзка с всички компоненти на благополучието, като най-силно е свързана с усещането за постижения ($R = 0.737$, $p < 0.001$) и смисъл ($R = 0.583$, $p < 0.001$). Регресионният анализ потвърждава, че 54.33% от вариацията в себеефективността може да бъде обяснена чрез благополучието и дигиталните умения ($R^2 = 0.5433$, $p < 0.001$). Медиаторният анализ показва, че дигиталните умения частично медиатират връзката между благополучието и себеефективността с индиректен ефект ($B = 0.1012$). Това подчертава значението на благополучието като ключов предиктор за себеефективността, докато дигиталните умения допринасят за укрепването на тази връзка. Резултатите предоставят основа за разработване на интервенции, насочени към подобряване на себеефективността и благополучието чрез интегрирани подходи.

Ключови думи: себеефективност, благополучие; усещане за постижения; дигитални умения; дигитални знания; смарт образование

Въведение

Съвременната образователна система се характеризира с бърза дигитализация и непрекъсната трансформация на образователните практики. Цифровите знания и компетентности стават във все по-голяма степен условие за успех, а не просто пожелателна и допълнителна компетентност. От учениците не само се изисква да се справят с академичните предизвикателства, но също така се сблъскват с необходимостта от включване на дигитални умения в ежедневния си учебен опит и личностно израстване. Това бурно развитие води до необходимостта от по-фокусирано изследване на динамиката на концепцията, идеята за собствения способности – себеефективност и преживяването на благополучие. Тази връзка може да бъде допълнително изяснена и подобрена, ако

бъде разгледана и през призмата на дигиталната грамотност, която вероятно служи като важен медиращ компонент в подготовката на учениците да процъфтяват в дигитално ориентирана среда. Образователните стратегии, които са насочени по посока насърчаването на цифрови компетентности и знания, както и разрешаването на реални проблеми в дигитална среда, е вероятно да участват в утвърждаването на себеефективността.

Теоретична основа

Себеефективността, дефинирана от Бандура (1977) като увереността на индивида в способността му да организира и извършва действия за постигане на конкретни цели, представлява централен механизъм в социално-когнитивната теория. Тази концепция не само описва контрола на индивида върху собственото поведение, но също така формира основата за усещане за смисъл и целенасоченост, като влияе върху психологическото благополучие и мотивацията. Повишаването на себеефективността е показало значими резултати в подобряване на устойчивостта на стрес, личното удовлетворение и академичната успеваемост (Chemers et al. 2001).

Себеефективността на студентите се формира под влияние на различни личностни, междуличностни и средови фактори, които играят съществена роля за увереността в собствените способности. Тази увереност директно влияе върху мотивацията и академичната успеваемост. Ефективни образователни програми, базирани на социално-когнитивната теория, както и подходящи стратегии на преподаване доказано повишават себеефективността чрез създаване на подкрепяща учебна среда (Bartimote-Aufflick et al. 2016; Dinther et al. 2011). Освен това когнитивни и мотивационни фактори, като усилия, ориентация към цели и саморегулация, са значими медиатори на връзката между себеефективността и академичните постижения (Greco et al. 2022; Honicke & Broadbent 2016).

Междоличностните взаимоотношения също оказват влияние, като подкрепата от преподаватели, семейство и връстници е ключова за изграждането на увереност (Cheng 2020; Wei et al. 2022). Средовите фактори, включително наличието на подходяща учебна среда и улесняващи технологични условия, са особено релевантни в контекста на хибридното и дистанционното обучение (Dantes et al. 2022). Обратната връзка и оценяването на представянето допълнително подкрепят себеефективността, като предоставят на студентите информация за техния напредък (De Oliveira Costa Filho et al. 2022; Schunk 1989).

Паралелно, психологическото благополучие на студентите е ключов фактор, оказващ влияние върху академичния успех и общото удовлетворение от живота. Студентите често се сблъскват с високи нива на тревожност, депресия и стрес, особено в първите години от обучението, които оказват негативно въздействие върху академичната им успеваемост и социалните им взаимо-

действия (Conley et al. 2023; Liu et al. 2019). Емоционалната интелигентност и социалното чувство за принадлежност се явяват защитни механизми, които намаляват стреса и повишават устойчивостта на студентите (Moeller et al. 2020; Yan et al. 2024).

Културните и контекстуалните фактори играят съществена роля във връзката между себеефективността и благополучието. Например изследвания в Китай и Иран показват, че културните особености могат да модерират тези връзки, подчертавайки необходимостта от адаптирани интервенции (Sabouripour et al. 2021). Освен това медиаторни фактори като управление на времето и психологическа устойчивост усилват позитивния ефект на себеефективността върху благополучието (Dong et al. 2023; Qin et al. 2023).

Себеефективността също е тясно свързана с психичното здраве. По-високите нива на себеефективност намаляват тревожността и стреса, повишават мотивацията и академичната успеваемост и подпомагат устойчивостта на студентите. Дългосрочни изследвания показват, че себеефективността и социалният ритъм имат дълготрайни позитивни ефекти върху психичното здраве, като насърчаването на тези умения може да доведе до устойчиви подобрения (Huang et al. 2021; Oikawa & Sakamoto 2014).

Настоящото изследване поставя акцент върху разглеждането на дигиталните компетентности като основа за стратегии, насочени към повишаване на себеефективността на студентите, което, от своя страна, оказва положително влияние върху благополучието им. Чрез анализ на тези зависимости се предоставя перспектива за развитие на програми и интервенции, които могат да бъдат интегрирани в учебните процеси във висшето образование. Тази насоченост е особено важна в контекста на смарт образованието, където дигиталните технологии служат като катализатор за академично и личностно развитие (Seppälä et al. 2020).

Превантивни интервенции като програмата SKY Campus Happiness и подходи за проактивно управление на енергията доказано подобряват благополучието, намаляват депресията и увеличават социалната свързаност (Ren et al. 2023; Seppälä et al. 2020).

Ефективните образователни програми и системи за подкрепа, базирани на социално-когнитивната теория, могат значително да подобрят себеефективността на студентите, като допринесат за тяхното благополучие. Себеефективността има решаваща роля за подобряването на психичното здраве, академичната адаптация и субективното удовлетворение.

Цел и хипотези на изследването

Настоящото изследване има за цел да проучи връзката между себеефективността и благополучието при български студенти, както и как дигиталните умения могат да повлияят на тази връзка.

Водещата хипотеза допуска, че по-високите нива на себеефективност са свързани с по-високи резултати за благополучие във всички негови измерения.

Втората хипотеза допуска, че по-високите нива на дигитални умения са медиращ фактор между благополучието и себеефективността.

Метод и дизайн на изследването

Провеждането на изследването обхваща първите месеци на зимния семестър 2024/2025 учебна година, като целта е извадката да се състои от редовни, задочни студенти, бакалаври и магистри. Студентите са запознати с възможността за включване в изследването, като са информирани, че на видни места са разпространени QR кодове. Това позволява както анонимност, така и по-широко включване на респонденти. След като анкетата е затворена през месец декември, са налице общо 242 респонденти. Средната възраст на включилите се студенти е 34 години, което информира за по-висока ангажираност сред задочни студенти и магистри. 25% от извадката са студенти до 24-годишна възраст.

В изследването себеефективността е измерена с инструмент за обща себеефективност (Chen et. al. 2001). Относно благополучието е ползван ПЕРМА модел, който въпросник е адаптиран от проф. Бакрачева (Bakracheva 2021). За да бъде проведено дали дигиталната компетентност има някаква връзка с двете явления, е използвана Рамката за дигитална компетентност на Европейския съюз (DigCompSAT). Рамката е разпределена в 5 компетентностни области, които са разпределени в 21 дискретни компетентности. Въпросникът е съставен от 82 твърдения. Удобство на инструмента е, че разпределя всяка една компетентност и подкомпетентност между нагласи, умения и информираност¹. Тъй като настоящата работа не поставя акцент върху дискретните компетентности, са използвани само две агрегирани скали, които осредняват уменията и знанията независимо от областта.

За обработка на данните е използван статистически софтуер IBM SPSS Statistics v. 30. Ползвани са дескриптивна статистика, корелационен, регресионен и медиаторен анализи.

Резултати

В таблица 1 са представени резултатите, които разглеждат възрастовото разпределение на извадката.

Таблица 1. Възрастово разпределение на извадката

Възраст		
N	Валидни	242
	Липсващи	0
Средна		34.0413
Медиана		35.0000
Перценти	25	23.7500
	50	35.0000
	75	41.0000

Средната възраст на участниците е 34,04 години, което предполага, че извадката включва по-зрели студенти, вероятно както бакалаври, така и магистри, включително и студенти в по-късни етапи на обучението си. Медианата, която е равна на 35 години, потвърждава, че половината от участниците са до тази възраст.

Анализът на перцентилите показва, че 25% от участниците са на възраст 23,75 години или по-млади, което включва редовни студенти в бакалавърска степен.

Тази разпределеност на възрастовите групи отразява хетерогенност в студентската популация и предполага, че резултатите от изследванията могат да бъдат повлияни от различията във възрастта, житейския опит и ангажираността към обучението.

За да продължи интерпретацията на данните, е направен дисперсионен анализ, за да се провери дали възрастовото разпределение в извадката може да повлияе върху крайните резултати, ако бъдат разгледани в цялост. Резултатите са показани в таблица 2.

Таблица 2. Дисперсионен анализ на средни по възраст

Зависима променлива			Разлика средни (I – J)	Ст. грешка	p.
Негативни емоции	До 24 г.в.	24 – 35 г.в.	0.34776	0.13791	0.059
		35 – 41 г.в.	.39836*	0.13316	0.016
		Над 41 г.в.	.63348*	0.13791	0.000

Обща стойност на дигитални УМЕНИЯ	До 24 г.в.	Над 41 г.в.	.49166*	0.14104	0.003
	24 – 35 г.в.	35-41 г.в.	.45078*	0.14204	0.009
		Над 41 г.в.	.76829*	0.14670	0.000

Видно от резултатите е, че единствено негативните емоции са подчертани при студентите до 24-годишна възраст. Това е логичен резултат предвид етапа на развитие, в който се намират изследваните лица. В контекста на търсене на идентичност очакван резултат е по-ниското благополучие. Едновременно с това дигиталните умения показват по-високи стойности при по-младите, което вероятно би имало значение за интерпретацията на данните по-късно.

В таблица 3 са представени данните от средните стойности по изследваните скали.

Таблица 3. Средни стойности по скали

	N	Минимална стойност	Максимална стойност	Средна величина	Ст. отклонение
Негативни емоции	242	1.33	5.00	2.9201	.78837
Ангажираност	242	2.33	5.00	3.9697	.61185
Взаимоотношения	242	1.33	5.00	3.8237	.76106
Смисъл	242	1.00	5.00	4.0165	.79138
Постигновения	242	2.67	5.00	3.9614	.54012
Позитивни емоции	242	1.50	5.00	3.7934	.75855
Обща себеефективност	242	2.25	5.00	4.0671	.62744
Обща стойност на дигитални УМЕНИЯ	242	1.29	5.00	3.4777	.81725
Обща стойност на дигитални ЗНАНИЯ	242	1.68	5.00	3.6545	.70521

Нивото на негативни емоции е със средна стойност от 2.92, което е под средната за скалата и предполага умерено ниски нива на негативни емоции сред участниците. След като се вземе предвид, че вероятно тежестта на стойностите е заради очакваното развитие на по-младите, то се заключава, че негативните емоции в цялост са ниски.

Ангажираността е с висока средна стойност от 3.97, което показва високи нива на ангажираност, като стандартното отклонение е 0.61, което подсказва ниско разсейване и сходни оценки между участниците. Взаимоотношенията

също са високо оценени със средна стойност от 3.82. Най-висока средна стойност сред компонентите на благополучието е измерена за променливата „смисъл“, със стойност 4.02, което показва, че участниците намират висок смисъл в живота си. Усещането за постижения е високо, със средна стойност от 3.96 и малко стандартно отклонение от 0.54, което показва хомогенност в оценките. Позитивните емоции също са високо оценени със средна стойност от 3.79 и стандартно отклонение от 0.76, което предполага сравнително високи нива на позитивни емоции с умерено разсейване. В цялост, резултатите са стабилни, без високи стандартни отклонения.

Себеефективността се откроява със средна стойност от 4.07, което е най-високата средна стойност в таблицата. Това показва, че участниците се възприемат като силно себеефективни.

Дигиталните компетенции са разделени на две категории – дигитални умения и дигитални знания. Общата стойност на дигиталните умения е със средна стойност от 3.48, което предполага, че участниците оценяват дигиталните си умения като малко над средното ниво. Общата стойност на дигиталните знания е по-висока – със средна стойност от 3.65, което показва, че участниците може да имат по-силни теоретични познания, които невинаги се превръщат в практически умения.

След като е изведен профилът на разгледаните скали, е представен корелационен анализ. Резултатите са в таблица 4.

Таблица 4. Корелационен анализ на изследваните скàли

		Обща себеэффективност	Обща стойност на дигитални УМЕНИЯ	Обща стойност на дигитални ЗНАНИЯ
Негативни емоции	R	-.168	-.004	.019
	p.	.009	.953	.763
	N	242	242	242
Ангажираност	R	.518	.234	.239
	p.	<.001	<.001	<.001
	N	242	242	242
Взаимоотношения	R	.503	.408	.361
	p.	<.001	<.001	<.001
	N	242	242	242
Смисъл	R	.583	.349	.341
	p.	<.001	<.001	<.001
	N	242	242	242
Постижения	R	.737	.321	.318
	p.	<.001	<.001	<.001
	N	242	242	242
Позитивни емоции	R	.433	.327	.288
	p.	<.001	<.001	<.001
	N	242	242	242

Резултатите показват, че негативните емоции имат слаба, но значима отрицателна корелация със себеэффективността ($R = -0.168$, $p = 0.009$). По-високата себеэффективност е свързана с по-ниски нива на негативни емоции.

Ангажираността демонстрира умерена положителна корелация със себеэффективността ($R = 0.518$, $p < 0.001$), което показва, че по-високите нива на себеэффективност са свързани с по-високи нива на ангажираност. Също така, ангажираността има слаба, но значима положителна корелация както с дигиталните умения ($R = 0.234$, $p < 0.001$), така и с дигиталните знания ($R = 0.239$, $p < 0.001$). Това индикира, че по-добрите дигитални компетенции са свързани с по-висока ангажираност.

Взаимоотношенията имат умерена положителна корелация със себеэффективността ($R = 0.503$, $p < 0.001$), което означава, че хората с по-висока себеэффективност оценяват взаимоотношенията си като по-добри. Освен това взаимоотношенията показват умерена положителна корелация както с дигиталните умения ($R = 0.408$, $p < 0.001$), така и с дигиталните знания ($R = 0.361$,

$p < 0.001$), което подсказва, че по-добрите дигитални компетенции са свързани с по-добри взаимоотношения.

Смисълът има умерена до силна положителна корелация със себеефективността ($R = 0.583$, $p < 0.001$). Това показва, че участниците с по-висока себеефективност намират повече смисъл в живота си. Умерената положителна корелация между смисъла и дигиталните умения ($R = 0.349$, $p < 0.001$), както и между смисъла и дигиталните знания ($R = 0.341$, $p < 0.001$) е израз на приноса на дигиталните компетенции върху усещането за смисъл.

Постиженията демонстрират най-силната положителна корелация със себеефективността ($R = 0.737$, $p < 0.001$), което ясно показва, че хората с по-висока себеефективност се чувстват по-успешни. Освен това постиженията имат умерена положителна корелация както с дигиталните умения ($R = 0.321$, $p < 0.001$), така и с дигиталните знания ($R = 0.318$, $p < 0.001$).

Позитивните емоции показват умерена положителна корелация със себеефективността ($R = 0.433$, $p < 0.001$), което означава, че хората с по-висока себеефективност изпитват повече позитивни емоции. Освен това позитивните емоции имат умерена положителна корелация както с дигиталните умения ($R = 0.327$, $p < 0.001$), така и с дигиталните знания ($R = 0.288$, $p < 0.001$), което подкрепя, че по-добрите дигитални компетенции също допринасят за по-позитивни емоции.

Резултатите показват, че себеефективността има най-силна връзка с усещането за постижения, следвана от смисъл. Тя има значима връзка с всички компоненти на благополучието, което я прави ключов фактор. Дигиталните компетенции, от своя страна, имат слаби до умерени положителни корелации с компонентите на благополучието, като най-силна е връзката им с взаимоотношенията и смисъла. Негативните емоции са значимо свързани само със себеефективността, докато липсват значими връзки с дигиталните компетенции. Тези резултати подчертават централната роля на себеефективността в благополучието, докато дигиталните компетенции допринасят умерено за различни аспекти, като взаимоотношения и позитивни емоции.

За да бъде проследена по-внимателно връзката между благополучието и себеефективността, е направен регресионен анализ. В него средната стойност на всички скали по благополучие е агрегирана, за да се наблюдава в цялост взаимодействието между факторите и себеефективността. Резултатите са показани в таблица 5.

Таблица 5. Регресионен анализ – връзка между себеэффективност и благополучие

Модел	R	R ²	Коригиран R ²	Ст. грешка на остатъка
1	.707 ^a	.499	.497	.38923

а. Предиктор: Обща себеэффективност

Модел		Сума квадрати	df	Средна квадрат	F	p.
1	Регресия	36.263	1	36.263	239.356	<.001 ^b
	Остатък	36.361	240	.152		
	Общо	72.624	241			

а. Зависима променлива: Благополучие, б. Предиктор: Обща себеэффективност

Модел		Нестандартизирани		Стандартизирани	t	p.
		B	Ст. грешка	Коеф. Beta		
1	(Константа)	1.399	.164		8.505	<.001
	Обща себеэффективност	.618	.040	.707	15.471	<.001

Резултатите от регресионния анализ показват, че съществува силна положителна връзка между общата себеэффективност и благополучието. Корелационният коефициент R е 0.707, което означава, че връзката между двете променливи е значителна. Коефициентът на детерминация R² е 0.499, което показва, че 49.9% от вариацията в благополучието може да бъде обяснена чрез общата себеэффективност. Коригираната стойност на R² е 0.497, което доказва стабилността на модела дори когато се вземат предвид грешките на оценката.

Анализът на дисперсията (ANOVA) показва, че моделът е статистически значим. F-стойността е 239.356, а нивото на значимост е под 0.001, което потвърждава, че себеэффективността е подходящ предиктор за прогнозиране на благополучието. Високата стойност на F-статистиката показва, че себеэффективността обяснява значителна част от вариацията в благополучието.

Коефициентът за общата себеэффективност в модела е 0.618, което означава, че при увеличаване на себеэффективността с 1 точка, благополучието се увеличава с 0.618 точки. Стандартизираният коефициент Beta е 0.707, което потвърждава силното влияние на себеэффективността върху благополучието.

Константата на модела (1.399) представлява базовото ниво на благополучие, когато себеэффективността е равна на нула. Това показва, че дори при отсъствие на себеэффективност участниците демонстрират известно ниво на

благополучие. Константата също е статистически значима със стойност на t от 8.505 и ниво на значимост под 0.001.

Общата себеэффективност е силен и значим предиктор за благополучието. Високата стойност на R и значителната част от обяснената вариация потвърждават ключовата роля на себеэффективността за подобряване на благополучието. Тези резултати предполагат, че интервенции, насочени към повишаване на себеэффективността, могат да доведат до значителни подобрения в благополучието.

За да се изследва ролята на дигиталните компетенции като потенциален медиатор между благополучието и себеэффективността, е използван медиаторен анализ чрез PROCESS Macro на Hayes. Този подход позволява да се определи дали и до каква степен ефектът на благополучието върху себеэффективността се предава индиректно чрез дигиталните компетенции. Резултатите са показани в таблица 6.

Таблица 6. Медиаторен анализ за ролята на дигиталната компетентност

6.1. ПРОМЕНЛИВА – резултат							
Дигитални умения							
Обобщен модел							
	R	R ²	MSE	F	df1	df2	p
	0.3888	0.1512	0.5693	42.7478	1	240	0
Модел							
	Коеф.	se	t	p	LLCI	ULCI	
Константа	1.2126	0.3498	3.4665	0.0006	0.5235	1.9017	
Благополучие	0.5789	0.0885	6.5382	0	0.4045	0.7533	
6.2. ПРОМЕНЛИВА – резултат							
Себеэффективност							
Обобщен модел							
	R	R ²	MSE	F	df1	df2	p
	0.7371	0.5433	0.1813	142.1841	2	239	0
Модел							

	Коеф.	se	t	p	LLCI	ULCI	
Константа	0.6948	0.2023	3.4346	0.0007	0.2963	1.0933	
Благополучие	0.7065	0.0542	13.0275	0	0.5996	0.8133	
Обобщен модел	0.1748	0.0364	4.7996	0	0.1031	0.2466	

6.3. ДИРЕКТЕН И ИНДИРЕКТЕН ЕФЕКТ НА БЛАГОПОЛУЧИЕ И СЕБЕЕФЕКТИВНОСТ							
Директен ефект на благополучието върху себеэффективността							
	Ефект	se	t	p	LLCI	ULCI	
	0.7065	0.0542	13.0275	0	0.5996	0.8133	
Медиран ефект на благополучието върху себеэффективността							
	Ефект	BootSE	BootLLCI	BootULCI			
Дигитални умения	0.1012	0.0275	0.052	0.16			

Влияние на благополучието върху дигиталните умения

Моделът изследва връзката между благополучието (независима променлива) и дигиталните умения (зависима променлива).

Корелацията между благополучието и дигиталните умения е умерена, с $R = 0.3888$. Това показва умерена връзка между двете променливи. Обяснената вариация е $R^2 = 0.1512$, което означава, че 15.12% от вариацията в дигиталните умения може да бъде обяснена чрез благополучието. Това е значим резултат, макар и с относително малко влияние.

Коефициентът за благополучието е $B = 0.5789$, което означава, че за всяко увеличение с 1 точка в благополучието дигиталните умения се увеличават с 0.5789 точки. Константата е $B = 1.2126$, която представлява базовото ниво на дигиталните умения, когато благополучието е нулево. Стойността на $t = 6.5382$ и $p < 0.001$ за благополучието потвърждава, че тази връзка е значима.

Влияние на благополучието и дигиталните умения върху себеэффективността

Този модел разглежда връзката между благополучието и дигиталните умения като предиктори за себеэффективността. Корелацията между предикторите

и себеефективността е силна, с $R = 0.7371$, а обяснената вариация е висока – $R^2 = 0.5433$. Това означава, че 54.33% от вариацията в себеефективността може да бъде обяснена чрез благополучието и дигиталните умения. Стойността на $F = 142.1841$ и $p < 0.001$ потвърждава, че моделът е статистически значим.

Благополучието има силен ефект върху себеефективността, с коефициент $B = 0.7065$, което означава, че увеличението на благополучието с 1 точка води до увеличение на себеефективността с 0.7065 точки. Стойността на $t = 13.0275$ и $p < 0.001$ потвърждава значимостта на тази връзка.

Директният ефект на благополучието върху себеефективността е $B = 0.7065$, което означава, че благополучието има силен пряк ефект върху себеефективността. Стойностите на $t = 13.0275$ и на $p < 0.001$ потвърждават, че този ефект е статистически значим.

Индиректният ефект на благополучието върху себеефективността, медиран чрез дигиталните умения, е $B = 0.1012$. Интервалът на доверие е от 0.0520 до 0.1600, което не включва 0, и това потвърждава, че индиректният ефект е статистически значим. Това означава, че дигиталните умения частично медируют връзката между благополучието и себеефективността, добавяйки допълнителен ефект.

Дискусия

Резултатите от проведеното изследване отразяват сложната психологическа динамика между себеефективността и благополучието, като подчертават фундаменталната роля на себеефективността в регулирането на емоциите, мотивацията и социалните взаимоотношения. Себеефективността е не само когнитивна оценка на собствените способности, а служи като ядро на психичната устойчивост и възприятие за личен контрол. Това е особено видно в начина, по който тя влияе на негативните емоции – нейното противодействие на тези емоции подсказва, че хората с висока себеефективност са по-склонни да интерпретират стресиращи събития като предизвикателства, а не като заплахи. Тази способност за когнитивна преоценка е основен механизъм за емоционална регулация и предпазва от хроничен стрес.

Смисълът и постиженията се явяват като най-силно свързани със себеефективността компоненти. Смисълът предоставя усещането за цел и свързаност с по-голямата картина, докато постиженията потвърждават компетентността и ефективността. Тази комбинация създава мощна платформа за личностно израстване, която е в основата на психологическата устойчивост.

Регресионният модел подчертава стабилността на връзката между себеефективността и благополучието в различни ситуации. Това подчертава нейната универсалност като концепция и подкрепя идеята, че тя може да бъде ефективен фокус на интервенции, насочени към засилване на себеефективността.

Медиаторният анализ показва индиректния ефект на благополучието върху себеефективността чрез дигиталните умения. Това демонстрира влиянието на тези умения върху обогатяването на личностните и психологическите ресурси на индивидите. Дигиталните умения не само допринасят за себеефективността сами по себе си, но и подсилват връзката между благополучието и усещането за контрол и увереност.

Всичко посочено потвърждава вече получени резултати в науката, които са актуални и за български контекст. Последователно са потвърдени положителната връзка между общата себеефективност и благополучието на студентите, като по-високите нива на себеефективност се свързват със значителни подобрения в субективното и психологическото благополучие. Студентите с висока себеефективност съобщават за по-висока удовлетвореност от живота и усещане за смисъл, както и за подобрени взаимоотношения, автономност и личностно израстване (Cabanach 2012; He et al. 2023; Tong & Song 2004).

В технологично наситената съвременност дигиталните компетентности играят съществена роля за развитието на стратегиите за повишаване на себеефективността. Европейската рамка за дигитални компетенции (DigComp 2.0) очертава ключови умения като управление на данни, създаване на цифрово съдържание и цифрова етика, които се разглеждат като основа за създаване на ефективни образователни стратегии (Vuorikari et al. 2016). Дигиталните компетентности не само насърчават академичния успех, но също така подпомагат личностното развитие чрез подобряване на увереността, социалната свързаност и креативността (Fernández-Luque et al. 2021; Zamfir & Mocanu 2020).

При по-младите студенти дигиталните умения често са интуитивно развити и използвани като част от ежедневиия живот. Това обяснява защо тяхното наличие е свързано с по-високи нива на ангажираност, смисъл и общо благополучие. Младите хора, които владеят дигитални технологии, вероятно изпитват по-малко затруднения при адаптацията към нови академични и социални изисквания, което подкрепя тяхната себеефективност. Това е особено важно в условията на съвременното образование, в което технологичните умения могат да имат решаваща роля за обогатяване, за повишаване на благополучието и възприятието за себеефективността, която е ключова за успеха.

Заклучение

Изследването подчертава ключовата роля на себеефективността като централен фактор за благополучието на студентите, докато дигиталните умения играят значима, макар и посредническа роля в този процес. Връзката между благополучието и себеефективността, медириани от дигиталните умения, потвърждава, че технологичните умения не само улесняват адаптацията и академичния успех, но и допринасят за психологическата устойчивост и мотивация. По-младите студенти, които демонстрират по-високи нива на дигитални

умения, са в състояние по-добре да се справят с академичните и социалните предизвикателства, като същевременно поддържат усещане за контрол и смисъл.

Тези резултати предлагат практически насоки за интегриране на дигиталните компетенции в образователните програми не само като технически умения, но и като психологически ресурси за насърчаване на благополучието и личностното развитие. Това е особено важно в контекста на съвременното висше образование, което се развива в технологично напреднала и бързо променяща се среда.

БЕЛЕЖКИ

1. EUROPEAN COMMISSION, 2020. A Self-reflection Tool for the European Digital Competence Framework for Citizens (DigCompSAT). *Publications Office of the European Union*.

Благодарности и финансиране

Това изследване е финансирано от Европейския съюз – Next Generation EU, чрез Националния план за възстановяване и устойчивост на Република България, проект № BG-RRP-2.004-0001-C01“.

Acknowledgements and Funding

This study is financed by the European Union-Next Generation EU, through the National Recovery and Resilience Plan of the Republic of Bulgaria, project № BG-RRP-2.004-0001-C01.

REFERENCES

- BAKRACHEVA, M., 2021. *Zaucheta bezpomoshtnost i samosabotirane: efektivn i neefektivn koping vav vrazka s psikhichnoto blagopoluchie*. Sofia: UI Sv. Kliment Ohridski. ISBN: 978-954-07-5378-2.
- BANDURA, A., 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, vol. 84, no. 2, pp. 191 – 215. ISSN: 0033-295X.
- BARTIMOTE-AUFFLICK, K. et al., 2016. The study, evaluation, and improvement of university student self-efficacy. *Studies in Higher Education*, vol. 41, pp. 1918 – 1942. ISSN: 1470-174X. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.999319>.
- CHEMERS, M.; HU, L. & GARCIA, B., 2001. Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, vol. 93, pp. 55 – 64. ISSN: 0022-0663. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>.

- CHEN, G.; GULLY, S. M., & EDEN, D., 2001. Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational research methods*, vol. 4, no. 1, pp. 62–83. ISSN: 1094-4281. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>.
- CHENG, Y., 2020. Academic self-efficacy and assessment. *Educational Psychology*, vol. 40, pp. 389 – 391. ISSN: 0144-3410. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1755501>.
- CONLEY, C. et. al., 2023. Developmental Trajectories and Predictors of Psychological Well-Being and Distress Across the College Years. *The Journal of Higher Education*, vol. 94, pp. 792 – 821. ISSN: 0022-1546. <https://doi.org/10.1080/00221546.2023.2171213>.
- DANTES, G., et. al., 2022. Factors Influencing Students' Self-Efficacy as the Key to Successful Distance Learning: According to Previous Studies. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, vol. 6, no. 2, pp. 153 – 160. ISSN: 2615-4501. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v6i2.50139>.
- DE OLIVEIRA COSTA FILHO, J.; MURGO, C., & FRANCO, A., 2022. Self-efficacy in medical education: a systematic review of literature. *Educação em Revista*. vol. 38, pp. 1 – 29. ISSN: 1982-6621 <https://doi.org/10.1590/0102-469835900t>.
- DINTHER, M.; DOCHY, F. & SEGERS, M., 2011. Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational Research Review*, vol. 6, no. 2, pp. 95 – 108. ISSN: 1878-0385. <https://doi.org/10.1016/J.EDUREV.2010.10.003>.
- DONG, J. et. al., 2023. Effect of Achievement Motivation and Self-Efficacy on General Well-Being among Students at Normal Universities in Ningxia: The Mediating Role of Time Management. *Behavioral Sciences*, vol. 14, no. 1. ISSN: 2076-328X <https://doi.org/10.3390/bs14010015>.
- GRECO, A., 2022. Self-Efficacy Beliefs of University Students: Examining Factor Validity and Measurement Invariance of the New Academic Self-Efficacy Scale. *Frontiers in Psychology*, vol. 12. ISSN: 1664-1078. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.498824>
- HE, X.; FANG, S. & DU, L., 2023. Study on the Relationship Between Self-Efficacy and Psychological Well-Being Among Chinese College Students. *Studies in Psychological Science*, vol. 1, no. 3, pp. 53 – 58. ISSN 2959-5266. <https://doi.org/10.56397/sps.2023.12.07>.
- HONICKE, T. & BROADBENT, J., 2016. The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, vol. 17, pp. 63 – 84. ISSN: 1878-0385. <https://doi.org/10.1016/J.EDUREV.2015.11.002>.
- HUANG, Q. et. al., 2021. Relationship between self-efficacy, social rhythm, and mental health among college students: a 3-year longitudinal study.

- Current Psychology*, vol. 42, pp. 9053 – 9062. ISSN: 1936-4733. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02160-1>.
- LIU, X.; PING, S. & GAO, W., 2019. Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16, no. 16. ISSN: 1660-4601. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>.
- MOELLER, R.; SEEHUUS, M. & PEISCH, V., 2020. Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Frontiers in Psychology*, vol. 11. ISSN: 1664-1078. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00093>.
- OIKAWA, M. & SAKAMOTO, S., 2014 Effects of a short psycho-educational program on self-efficacy in undergraduates. *Personality and Individual Differences*, vol. 60, p. S56. ISSN: 1873-3549. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2013.07.234>.
- QIN, L., 2023. The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, vol. 11, no. 3, p. 420. ISSN: 2227-9032. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030420>.
- REN, Y.; WANG, H., & LI, J., 2023. Proactive vitality management, goal attainment, and psychological well-being among college students: A weekly diary study. *Applied psychology. Health and well-being*, vol. 16, no. 3, pp. 1073 – 1099. ISSN:1758-0854. <https://doi.org/10.1111/aphw.12520>.
- SABOURIPOUR, F. et. al., 2021. Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students. *Frontiers in Psychology*, vol. 12. ISSN: 1664-1078. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>.
- SCHUNK, D., 1989. Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, no. 1, pp. 173-208. <https://doi.org/10.1007/BF01320134>.
- SEPPÄLÄ, E. et. al., 2020. Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-Being Interventions. *Frontiers in Psychiatry*, vol. 11. ISSN: 1664-0640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00590>.
- TONG, Y. & SONG, S., 2004. A Study on General Self-Efficacy and Subjective Well-Being of Low SES-College Students in a Chinese University. *College student journal*, vol. 38, pp. 637 – 651.
- VUORIKARI, R. et. al. 2016. *DigComp 2.0: The digital competence framework for citizens*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- WEI, Y., et. al., 2022. Exploring the Factors That Influence College Students' Academic Self-Efficacy in Blended Learning: A Study From the Person-

- al, Interpersonal, and Environmental Perspectives. *SAGE Open*, vol. 12, no. 2. ISSN: 2158-2440. <https://doi.org/10.1177/21582440221104815>.
- YAN, Z. et. al., 2024. Resilience, Dispositional Hope, and Psychological Well-Being Among College Students: A Systematic Review. *The Open Psychology Journal*, vol. 17. ISSN: 1874-3501. <https://doi.org/10.2174/0118743501327198240918080833>.
- ZAMFIR, A. & MOCANU, C. 2020. Perceived Academic Self-Efficacy among Romanian Upper Secondary Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17. ISSN: 1660-4601. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134689>.

EXPLORING THE IMPACT OF SELF-EFFICACY ON WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. The study explores the relationship between self-efficacy and well-being among university students and the mediating role of digital skills. The findings reveal a strong positive association between self-efficacy and all components of well-being, with the strongest correlations observed for achievement ($R = 0.737$, $p < 0.001$) and meaning ($R = 0.583$, $p < 0.001$). Regression analysis demonstrates that 54.33% of the variance in self-efficacy can be explained by well-being and digital skills ($R^2 = 0.5433$, $p < 0.001$). Mediation analysis confirms that digital skills partially mediate the relationship between well-being and self-efficacy, with an indirect effect of $B = 0.1012$. This highlights the significance of well-being as a primary predictor of self-efficacy, while digital skills strengthen this relationship. The results provide a basis for developing interventions aimed at enhancing self-efficacy and well-being through integrated educational strategies.

Keywords: self-efficacy; well-being; psychological factors; higher education; digital competencies

✉ **Prof. Manol Manolov, DSc.**

ORCID iD: 0000-0002-9580-9448

SCOPUS ID: 58512565400

WoS ResearcherID: ACR-1325-2022

University of Plovdiv "Paisii Hilendarski"

Plovdiv, Bulgaria

E-mail: m.manolov@uni-plovdiv.bg