

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. д-р Кирилка Симеонова Тагарева от Пловдивски университет “Паисий Хилендарски”

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен 'доктор'

по: област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки,

професионално направление 3.2. Психология,

докторска програма *Позитивна психология*.

Автор: Станислав Райчев Александров

Тема: „Изследване на преживяването за благополучие в ранна зрялост“

Научен ръководител: доц. д-р Ирена Иванова Левкова – Пловдивски университет “Паисий Хилендарски”

1. Общо описание на представените материали

Със заповед № РД-21-2107/20.11.2024 г. на Ректора на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ) съм определена за член на научното жури за осигуряване на процедура за защита на дисертационен труд на тема „Изследване на преживяването за благополучие в ранна зрялост“ за придобиване на образователната и научна степен ‘доктор’ в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2. Психология, докторска програма *Позитивна психология*. Автор на дисертационния труд е Станислав Райчев Александров – редовен докторантка към катедра „Психология” с научен ръководител доц. д-р Ирена Иванова Левкова.

Представеният от Станислав Александров комплект материали на хартиен носител е в съответствие с Чл.36 (1) от Правилника за развитие на академичния състав на ПУ и включва следните документи:

- молба до Ректора на ПУ за разкриване на процедурата за защита на дисертационен труд;
- автобиография в европейски формат;
- протоколи от катедрения съвет, свързани с докладване на готовността за откриване на процедурата и с предварително обсъждане на дисертационния труд;
- дисертационен труд;
- автореферат;
- списък на научните публикации по темата на дисертацията;

- копия на научните публикации;
- декларация за оригиналност и достоверност на приложените документи.

Докторантът е приложил три публикации.

2. Кратки биографични данни за докторанта

Станислав Райчев Александров е роден през 1994 г. През 2018 г. придобива бакалавърска степен по психология в ПУ, а през 2020 г. – магистърска степен по позитивна психология в ПУ. Обучението му като докторант започва от 1.03.2021 г., когато е зачислен в редовна докторантура по Позитивна психология към катедра „Психология“ в Педагогическия факултет на ПУ. По време на обучението си, той е изпълнявал отговорно всички дейности, заложенни в индивидуалния учебен план за образователна и научна степен „доктор“ и е положил успешно всички изпити, определени в плана. През 2024 г. докторант Станислав Александров е отчислен с право на защита.

Професионалният опит на Станислав Александров не е пряко свързан с психологията и е в областта на търговията. Той е работил като изпълнител на поръчки, треньор, машинен оператор в Нидерландя и България, а в момента работи като комисионер в Пловдив. Представената автобиография показва разнопосочни интереси и ориентации на докторанта и отразява неговия интерес към избраната тема за дисертационно изследване – преживяването за благополучие в периода на зрелостта.

3. Актуалност на тематиката и целесъобразност на поставените цели и задачи

Дисертационният труд на Станислав Александров е посветен на изучаването на психическото благополучие в зряла възраст. Проблемът е актуален в научно и научно-приложно отношение. Актуалността се изразява в опита да се разшири научното познание в областта на позитивната психология и психологията на развитието. В приложен аспект актуалността на темата се открива в търсенето на пътища за повишаване на психическото благополучие в годините на зрелостта. С. Александров си поставя за цел да изучи преживяването за благополучие в измеренията „процъфтяване“, „надежда“, „когнитивно-афективен майндфулнес“ и „качество на живот“, като търси взаимозависимостите между тях.

4. Познаване на проблема

Станислав Александров познава състоянието на проблема и оценява творчески литературния материал.

5. Методика на изследването

Избраната методика на изследване позволява на докторанта С. Александров да постигне поставената цел и да получи адекватен отговор на задачите, решавани в дисертационния труд. Приложени са следните инструменти:

1. **PERMA** профил (Butler & Kern, 2016). Този многомерен инструмент измерва пет основни аспекта на благополучието – позитивни емоции, ангажираност, взаимоотношения, смисъл и постижения. В българска адаптация на инструмента, извършена от Маргарита Бакрачева през 2020 година и приложена в изследването на докторанта, скалата включва 22 айтеми, разделени по пет основни и няколко допълнителни аспекта на процъфтяването, включващи оценка на самотата и негативните емоции. Айтемите се оценяват чрез ликертова скала от 1 (никога/ужасно/малко) до 5 (винаги/отлично/много), която позволява подробен анализ на степента на процъфтяване.

2. **Скала за надежда** (оптимистична нагласа) в значими жизнени сфери, Domain Specific Hope Scale - DSHS (Simpson, 1999). DSHS включва общо 48 айтема, разпределени по 8 за всяка от следните изследвани жизнени сфери: социални взаимоотношения, академичен успех, романтични връзки, семейни отношения, работно място и свободно време. Скалата е адаптирана от М. Бакрачева (2020) и в този вид е приложена в изследването. Айтемите в скалата се оценяват чрез ликертова скала от 1 до 5, където 1 означава „напълно несъгласен“ и 5 означава „напълно съгласен“.

3. **Скала за когнитивно-афективен майндфулнес: Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R)** (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007). Приложена е българска адаптация от М. Бакрачева (2020). Скалата включва 10 айтеми. Те се оценяват чрез ликертова скала от 1 до 4, където 1 означава „почти никога“ и 4 означава „почти винаги.“

4. **Осем точкова скала за качеството на живот, SF-8TM Health Survey**, адаптирана от Милена Григорова и Димитър Обрешков (2014). SF-8TM включва 8 айтеми, които обхващат основни аспекти на физическото и психическото здраве: общо здравословно състояние, физическа активност, ограничения поради физически или емоционални проблеми, болка, енергия, емоционално благополучие и социална функция. Айтемите са формулирани така, че да отразяват ретроспективното възприятие на респондента за неговото здраве през последните четири седмици, като отговорите се дават по 5-степенна и 6-степенна ликертова скала. Повисоките резултати по скалата показват по-добро общо качество на живот.

6. Характеристика и оценка на дисертационния труд

Дисертационният труд се състои от общо 239 страници и включва: увод, три глави, списък с използвана литература и приложения. Теоретичната и емпиричната части са добре балансирани. За изследването са използвани 337 източника - 6 на кирилица, 327 на латиница и 4 уебстраници. Не са отразени с достатъчно внимание съществуващи български изследвания на благополучието и преживяването за благополучие.

Първата част е теоретично-аналитична и представя литературен обзор по темата на дисертацията. Акцентите са три: исторически преглед на развитието на изследванията за благополучието; анализ на основните посоки на изучаване на благополучието в психологията; връзка между благополучието и други психологически конструкти. Разгледани са философски и религиозни перспективи за благополучието. Докторантът Станислав Александров прави прецизен анализ на подходи и теории, изучаващи благополучието в психологията, като представя модела за процъфтяване на Мартин Селигман, теорията за субективното благополучие на Ед Динър и др. Особено внимание е отделено на характеристиката и промените в благополучието през ранна и средна зряла възраст. Конструктът „благополучие“ е задълбочено анализиран във връзката му с други конструкти, като оптимизъм, надежда, майндфулнес и качество на живот, които са предмет в изследването. Приведени са теоретични постановки с фокус емпирични потвърждения (Forgeard & Seligman, 2012; Snyder, Harris, et al., 1991 и др.).

Във втора глава е представен дизайн на емпиричното изследване. Поставена е целта, задачи, посочен е обектът и предметът на изследване, издигнати са хипотези, описани са процедура и инструментариум. В емпиричното изследване участват общо 233 изследвани лица на възраст от 18 до 60 години. От тях 172 (73.8%) са жени и 61 (26.2%) са мъже. Средната възраст на участниците е 29.35 години. Респондентите са разпределени в две възрастови групи: първа група се състои от лица в ранна зряла възраст – от 18 до 30 години, а втора група – от лица в средна зряла възраст – от 30 до 60 години.

Третата част от дисертацията е посветена на анализ на резултатите от изследването. Първо е представен анализ на социо-демографския профил на респондентите, след това – анализ на резултатите по Скалата за процъфтяване; анализ на резултатите по Скала за изследване на надеждата в значими жизнени сфери; анализ на резултатите по Скала за изследване на когнитивно-афективен майндфулнес и анализ на резултатите по Скала за изследване на качеството на живот. Проучени са взаимовръзките и влиянията между изследваните конструкти чрез прилагане на корелационен и регресионен анализ.

В изследването Станислав Александров издига следните 5 основни хипотези:

1. Предполага се, че ще се установят статистически значими различия в нивата на изследваните конструкти (процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качес-

тво на живот) в зависимост от социо-демографските фактори пол, възраст, семейно положение и месечен доход.

2. Предполага се, че ще се установят статистически значими различия в нивата на процъфтяване, надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот между изследваните групи — студенти и възрастни.

3. Предполага се, че ще се установят положителни корелации между нивото на процъфтяване и нивата на следните променливи: надежда, майндфулнес и качество на живот при изследваните лица.

4. Предполага се, че всяка от подskalите на процъфтяване (позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения) ще корелира положително с поне една подскала на надежда в значими жизнени сфери при изследваните лица.

5. Предполага се, че нивата на надежда, майндфулнес и качество на живот ще повлияят положително на нивото на процъфтяване и неговите компоненти (позитивни емоции, ангажираност, отношения, смисъл и постижения) при изследваните лица.

Резултатите и техният анализ сочат, че първа хипотеза се потвърждава. Съществуват статистически значими разлики в равнищата на процъфтяване, надежда, майндфулнес и качество на живот в зависимост от променливите пол, възраст, семейно положение и месечен доход.

Втората хипотеза се потвърждава. Установени са статистически значими разлики при общия показател за надежда, когнитивно-афективен майндфулнес и качество на живот.

По отношение на третата хипотеза се оказва, че процъфтяването корелира положително с останалите променливи, като взаимовръзките са статистически значими:

- Наблюдава се силна положителна и статистически значима връзка между процъфтяването и общите нива на надежда, с корелационен коефициент $r = 0.670$, и $p < 0.001$.

- Наблюдава се умерена положителна и статистически значима връзка между процъфтяването и когнитивно-емоционален майндфулнес, с корелационен коефициент $r = 0.357$, и $p < 0.001$.

- Наблюдава се умерена положителна и статистически значима връзка между процъфтяването и качеството на живот, с корелационен коефициент ($r = 0.488$, $p < 0.001$).

Тези резултати показват, че колкото повече се повишават нивата на оптимистична нагласа, когнитивно-емоционален майндфулнес и качество на живот, толкова по-високи стават равнищата на процъфтяване сред изследваните лица, което потвърждава Хипотеза 3.

Четвъртата хипотеза се потвърждава. Установена е статистически значима връзка между подskalите на процъфтяване и надежда в значими жизнени сфери. Анализът показва, че вся-

ка една подскала на процъфтяването корелира положително с всяка подскала на надеждата. Това означава, че с увеличаването на нивата на оптимистична нагласа се повишават и нивата на отделните елементи на процъфтяването при изследваните лица.

По отношение на Хипотеза 5, резултатите показват, че заложените променливи обясняват значителен процент (55.8%) от вариацията на общия показател за процъфтяване ($\Delta R^2 = 0.558$). Най-значими предиктори са оптимистична нагласа към академичен успех, психично здраве, оптимистична нагласа към работата, оптимистична нагласа към семейството и оптимистична нагласа към социалните отношения, които допринасят за увеличаване на общия показател за процъфтяване. Това означава, че повишаването на нивата на тези променливи води до увеличение на нивата на процъфтяване. В изследването се отбелязва, че когнитивно-емоционалния майндфулнес не е идентифициран като значим предиктор на модела. По отношение на отделните компоненти на процъфтяването, единственият фактор, който не фигурира в който и да е модел, е оптимистичната нагласа към романтични отношения. Всички останали фактори влияят на компонентите на процъфтяването в различна степен, и влиянието на всеки един е статистически значимо.

7. Приноси и значимост на разработката за науката и практиката

Научно-приложните приноси в дисертационния труд на Станислав Александров се заключават в провеждането на оригинално проучване на психичното благополучие в ранна и средна зряла възраст. Изследването предлага по-цялостно разбиране за благополучието и разширено изучаване към надеждата, майндфулнеса и качеството на живот. Авторът е представил приносите в теоретичен и практичен аспект. Научните приноси, които отговарят на съдържанието на дисертационния труд се заключават в следното:

1. На базата на осъществен теоретичен анализ са интертирани съвременни схващания за благополучието, оптимизмът, надеждата, майндфулнес и качеството на живот и са аргументирани налични взаимовръзки между тях.

2. Представен е систематичен обзор на редица емпирични проучвания, отнасящи се до изследваните конструкции.

3. Допълнително е потвърдена надеждността на използваните инструменти — Скала ПЕРМА Профил, Скала за надежда в значими жизнени сфери, 8-точкова скала за качество на живот и скала за когнитивно-афективен майндфулнес. В същото време са идентифицирани някои особености в инструментите при по-възрастната аудитория.

4. Проведено е оригинално емпирично проучване в научното поле на изследваната проблематика в България относно взаимовръзките между благополучие, оптимизъм, надежда, майндфулнес и качество на живот. Получените резултати обогатяват съществуващите

модели за благополучие. Резултатите от изследването включват анализ на значими възрастови различия по отношение на различните променливи, осветлявайки начина, по който факторите, влияещи на благополучието, се изменят с нарастването на възрастта.

5. Емпиричните данни дават основание за интервенции в психологическото консултиране и психокорекционни практики по отношение повишаване на нивата на благополучие, надежда, майндфулнес и качество на живот. Те предлагат подходи за подобрене на емоционалното състояние и повишаване на устойчивостта на индивидите в различни житейски ситуации.

6. Резултатите дават основание да се зложат специфични дейности при разработката на образователни програми за превенция на депресия и тревожност: тези програми целят да информират и обучават участниците в методи и практики за справяне с емоционални трудности, като се фокусират върху развитие на умения за майндфулнес, самопомощ и саморегулация.

7. Емпиричните данни дават основание за разработване на образователни, социални и здравни стратегии с цел промотирането на позитивното психично развитие и здраве.

8. Преценка на публикациите по дисертационния труд

Публикациите, представени за рецензиране са общо 3. Всички те са самостоятелни статии на Станислав Александров, като две от тях са на български език и една – на английски език. Те са посветени на теми за изкуствения интелект; оптимизма и смисъла в живота и субективното благополучие.

9. Лично участие на докторанта

Считам, че проведеното дисертационно изследване е лично дело на докторанта Станислав Райчев Александров и формулираните приноси и получени резултати са негова лична заслуга.

10. Автореферат

Авторефератът е направен според изискванията и отразява основните резултати, постигнати в дисертацията.

11. Критични забележки и препоръки

Нямам критични забележки, които биха могли да окажат съществено влияние върху направената рецензия. Препоръчвам на С. Александров да продължи да работи все така упорито в областта на позитивната психология.

12. Лични впечатления

Познавам Станислав Райчев Александров като студент по психология в бакалавърската и магистърската програма по Позитивна психология. Имам положително мнение за него. Той е отговорен, организиран и лоялен в работата си.

13. Препоръки за бъдещо използване на дисертационните приноси и резултати

Препоръчвам публикуване на научни статии и на монография по темата.

В рамките на моята компетентност не открих текстове, които могат да бъдат определени като плагиатство, а и в периода на работата ми върху рецензията не съм получавала сигнали за такова.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисертационният труд съдържа научни, научно-приложни и приложни резултати, които представляват оригинален принос в науката и отговарят на изискванията на Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и съответния Правилник на ПУ „Паисий Хилендарски“.

Дисертационният труд показва, че Станислав Райчев Александров притежава теоретични знания и професионални умения по научна специалност *позитивна психология* като демонстрира качества и умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

Поради гореизложеното, убедено давам своята *положителна оценка* за проведеното изследване, представено от рецензираните по-горе дисертационен труд, автореферат, постигнати резултати и приноси, и **предлагам на почитаемото научно жури да присъди образователната и научна степен ‘доктор’ на Станислав Райчев Александров** в област на висше образование: Социални, стопански и правни науки, професионално направление Психология, докторска програма Позитивна психология.

10.01.2025 г.

Рецензент:

(проф. д-р Кирилка Тагарева)