



ПЛОВДИВСКИ УНИВЕРСИТЕТ „ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ“

ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ“



Позитивни когнитивни процеси и удовлетвореност от романтичните отношения в ранна зряла възраст

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна
степен „доктор“

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

Професионално направление 3.2. Психология

Докторска програма: “Позитивна психология”

Докторант:

Кристиана Георгиева Енева

Научен ръководител:

Проф. д-р Юрий Павлов Янакиев

гр. Пловдив

2025

Дисертационният труд обхваща общо 344 страници, от които 315 страници са основен текст. Библиографията включва 11 страници, съдържащи 166 библиографски източника – 23 на кирилица, 132 на латиница и 8 уебстраници. Приложенията заемат останалите 18 страници.

В основния текст са включени 39 фигури и 53 таблици. Структурата на труда включва увод, три глави, приноси и ограничения на настоящия труд и заключение, следвано от списък с използваната литература и приложения. Първа глава представя теоретичния обзор и концептуалната рамка. В нея са анализирани подробно конструкти и техните научно-исторически. Втора глава разглежда дизайна на емпиричното изследване като е отделено по-подробно внимание на методите, инструментите и процедурите, използвани в изследването. Трета глава се концентрира върху представянето и анализа на резултатите от емпиричното изследване.

Докторантурата е проведена в рамките на Педагогически факултет на Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, катедра „Психология“.

Дисертационният труд беше представен и одобрен за защита от научно звено на катедра „Психология“ на Педагогическия факултет към Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ на 03.06.2025г. Защитата на дисертационния труд ще се състои на открито заседание, което ще се проведе на 23.09.2025г от 12:00 часа в заседателната зала на Нова сграда на ПУ „Паисий Хилендарски“ в състава на научно жури: проф. д.пс.н. Майяна Милчева Митевска, проф. д-р Кирилка Симеонова Тагарева, проф. д.пс.н. Маргарита Ангелова Стефанова – Бакрачева, проф. д-р Велислав, доц. д.пс.н. Стоил Любенов Мавродиев. Материалите за защита са достъпни в библиотеката на университета.

УВОД

Позитивната психология е една от най-бързо развиващите се директории в полето на психологическото познание. Нейна основна цел е да осигури възможност за изграждането на един по-цялостен подход към здравето и благополучието посредством оптимизиране на индивидуалния потенциал на всеки човек. Нейният принос позволява излизането на специалистите от модела на психологически интервенции, базиран изцяло на дефицитите, като го обогатява посредством инкорпорирането на ресурси, които самата личност притежава за справяне с проблема и оптимизиране на собствения потенциал.

Новите и модерни подходи биха осигурили на българите възможност за по-добри постижения, по-силно усещане за общо благоденствие и по-добро психично и физическо здраве. Мартин Селигман (2020) споделя за изследване, в което България се намира на 20 място от 23 страни по дял от населението, което покрива критериите за благоденствие. Тези резултати потвърждават крайната необходимост от интегриране на позитивната психология в рамките на нашата държава, тъй като една от водещите и цели е именно подпомагането на индивида да постигне по-добро усещане за благополучие и да се доближи до своя идеал за добър живот.

Настоящият дисертационен труд се фокусира върху изследването на позитивните взаимоотношения, в частност удовлетвореността от романтичните отношения и тяхната връзка с позитивните когнитивни процеси оптимизъм, надежда и майндфулнес. Взаимоотношенията са един от петте стълба на позитивната психология, които според Селигман съставляват добрият живот и водят до благоденствие, заедно с позитивните емоции, ангажираността, смисълът и постиженията. Романтичните отношения са ключов компонент от ежедневието на индивида и са считани за водещ ресурс за подобряване качеството на живот. Разработки, фокусиращите върху сходни теми не само обогатяват теоретичната база на конструкта, но отварят пространство за практическо приложение на резултатите в общността.

Настоящият дисертационен труд се съсредоточава върху връзката на основни позитивни когнитивни процеси – оптимизъм, надежда и майндфулнес със степента на удовлетвореност от романтичните отношения в зряла възраст, но не се ограничава единствено до това. Той се стреми да открие, идентифицира и удовлетвори потребностите и изискванията на модерното общество. Изборът на тема за настоящия труд е провокирана от нуждата, която новото време поставя за идентифициране на модерни способности за справяне с предизвикателствата и житейските изисквания на различните възрастови периоди. Позитивната психология осигурява пространство на тези съвременни умения, които подобряват качеството на живот на индивида и водят до трайно усещане за щастие. Изследването на конструктите, тяхната валидност и връзки за българското население дава почва за изграждане на иновативни подходи в терапията и развитието на модерния човек.

Настоящата дисертация **цели да** анализира емпирично корелацията между степента удовлетвореност от романтичните взаимоотношения и позитивните когнитивни процеси при индивиди в периода на ранна зрялост.

За постигането на целта е необходимо на бъдат решени следните **задачи**:

- Да се анализира наличната литература по проблема и на база основните теоретични особености да се подбере подходящ методически инструментариум за провеждане на измерванията.
- Да се потърси съгласие от авторите на избраните методики за използване и адаптирането на тези от тях, които не са адаптирани за българското население.
- Да се преведат и адаптират методиките за изследване на оптимизъм, надежда, майндфулнес и удовлетвореност от романтичните отношения.
- Да се проучи влиянието на демографските фактори за установяване на тенденции при формиране на позитивните когнитивни процеси.
- Да се изследва степента удовлетвореност от взаимоотношенията с партньора.
- Да се проучи общата способност на участниците за въвличане в позитивни когнитивни процеси.
- Да се анализира връзката между наличие на романтична връзка, оптимизъм, надежда и майндфулнес.
- Да се потърси потенциална връзка между възрастовите характеристики на участниците и изследваните показатели.
- Да се направи съпоставка на данните на изследваните лица по категориите „обвързани/необвързани“, „ранна/средна зряла възраст“
- Да се проследят диспозиционните особености на участниците, преживяващи висока степен на удовлетвореност от романтичните си отношения, за да се изведат препоръки за подобряване на качеството на връзката между партньорите на всеки етап от взаимоотношенията.

Предмет на емпиричното изследване са позитивните когнитивни процеси оптимизъм, надежда, майндфулнес, както и степента на удовлетвореност от романтичните отношения.

Обект на дисертационното изследване са индивиди, попадащи в категорията ранна зряла възраст – обвързани и необвързани, като за контролна група са използвани измервания при индивиди в средна (и късна) зрялост.

Водеща хипотеза на текущото изследване: Предполага се, че по-високата степен удовлетвореност от романтичните отношения корелира положително с повишени способности за използване на оптимизъм, надежда и майндфулнес в ежедневието при изследваните лица в зряла възраст.

Статистическите способности за обработка и анализ на информацията включват: Дескриптивна статистика; включително средни стойности и стандартно отклонение; Факторен анализ на айтемите; Анализ на психометричните свойства на всеки от използваните въпросници, включително алфа на Кронбах; Т-критерий за сравняване на средните на две извадки (ANOVA); Корелационен анализ. Статистическата обработка е извършена със специализиран софтуер IBM SPSS Statistics, v. 19.

Структурата на настоящия труд е стандартна. Първа глава поставя теоретичната рамка на проблема. Тя изследва основите и специфичните особености на всеки от когнитивните процеси оптимизъм, надежда, майндфулнес. Поставени са основите и на

теориите за социалните взаимоотношения и техните видове, като по-конкретно се обръща внимание на любовта и романтичните взаимоотношения. Във втора глава е представен дизайнът на емпиричното изследване на позитивните когнитивни процеси и удовлетвореността от романтичните взаимоотношения в ранна зряла възраст. Трета глава представлява подробен анализ на резултатите от емпиричното изследване, след който са поместени обобщение на резултатите във връзка с поставените хипотези, описание на приноси и ограничения на изследването и общо заключение.

ГЛАВА ПЪРВА: ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА

1.1 Оптимизъм

В съвременното общество оптимизмът обикновено е приеман за желана характеристика, носеща много ползи на индивида. От историческа гледна точка това вярване невинаги е било толкова активно споделяно. Древните философи по-често са имали негативно виждане за оптимизма. Те смятали, че той е присъщ на непросветените и на тези, живеещи в делюзия за света, в който се намират и собственото им бъдеще. Въпреки тази почти диаметрално противоположна перспектива, древните и модерните теории се обединяват около вярването, че теориите за оптимизма се основават на *очакванията*, които човек има за своето бъдеще.

1.1.1. Развитие на разбиранията за оптимизма в исторически план

Етимологичният произход на самата дума „*оптимизъм*“ идва от латинската „*optimum*“ (най-добър, най-голямото добро) и има за корен „*op*“ (работя, създавам/произвеждам в изобилие). По-късно се наблюдава употребата на две основни думи – „*optimiste*“ от френски и „*optimum*“ (като оптимален, възможно най-добрия или най-добрия) от английски. От тях произлиза и употребяваният в съвременното терминологично „*optimism*“ или оптимизъм.

Идеята за оптимизма и песимизма като начин за оценяване на света се заражда с появата на модерните философски движения през 17 век и 18 век (1.1.1.1.). По-конкретно тя може да бъде открита в работата на **Рене Декарт**. Според него вярата в по-доброто бъдеще за човечеството е оправдана от прогреса, на който се радва целия свят. Самият той демонстрира своята оптимистична нагласа като твърди, че човешките усилия и науката ще спомогнат за развитието и напредъка на човешката раса и откриването на лек за множество заболявания. Самият термин „оптимизъм“ за пръв път се открива в книгата „Теодицея“ на **Готфрид Лайбниц**, където е използван за назоваване на конкретно състояние на максимум или минимум в безкрайна група от вероятности (по Domino & Conway, 2001). По-късно **Волтер** се противопоставя на тези идеи в своята сатира „*Кандид (или оптимизмът)*“ (2016 на български). В своите разсъждения Волтер не отхвърля само оптимизма – той отправя критика и към песимизма, тъй като и двата конструкта се основават на допускания, без да е налице емпирично доказателство. През 19 и 20 век (1.1.1.2) най-открояващите се теории са тези на Хегел и Шопенхауер. Теорията на **Георг Хегел** за човешкото съзнание и историята на света демонстрира сходства с идеите на Лайбниц, но според Хегел появата на човешкото съзнание и развитие имат теологичен корен и тежките и трагични събития имат своето място в рамката и напредъка на света.

Артър Шопенхауер очертава един от най-ярките примери за песимизъм като твърди, че светът, в който живеем е най-лошият възможен. Той подкрепя тезата си като допуска, че е невъзможно човек да се сети за нещо, което би направило светът по-лош, отколкото е – всяка промяна би довела или до пълен разпад, или до подобрене на съществуващия свят. **Фридрих Ницше** също споделя разбирането на Шопенхауер, че слепият оптимизъм може да се разглежда като илюзия, подкрепяна от неспособността на индивида да приеме абсурдността на своето съществуване и желанието му да придава смисъл на живота си и да го търси в различни религиозни и философски измислици.

1.1.2. Съвременни теории за оптимизма

В рамките на модерната психология оптимизмът е една от водещите характеристики, подпомагащи хората да се справят успешно, когато са изправени пред ежедневни или значими житейски предизвикателства, което го превръща в желано качество и умение.

Въпреки че в основата им стои една и съща идея за оптимизма като очакване, съществуват две основни теории, които разглеждат идеята за конструкта от различен ъгъл – едната е теорията на Чарлс Карвър и Майкъл Шайер (1.1.2.2.), които се съсредоточават върху директното проследяване на генерализираните очаквания, които личностите имат за резултата от дадено събитие, а другата – на Мартин Селигман (1.1.2.1) и неговия колектив, които се фокусират върху идеята, че очакванията за бъдещето се сформират като резултат от индивидуалната интерпретация за причините.

Основните идеи на Селигман (2001) за оптимизма и неговото въздействие водят началото си от **теорията за персоналния контрол** и някои от нейните основни положения – *придобита безпомощност и обяснителен подход* (оптимистичен или песимистичен). Той ги дефинира както следва: „*Придобитата безпомощност е поразителна реакция, която произтича от убеждението, че каквото и да направите, няма да има значение. Обяснителният подход включва начина, по който тълкувате настъпването на събитията.*“ (Селигман, 2001; стр. 43).

Обясненията за негативните и позитивните събития в живота на даден човек могат да се различават по Обхват (Специфични или всеобхватни); Трайност (Трайни или временни); Персонализация (Вътрешни или външни). Оптимистичната нагласа е свързана с всеобхватни и/ли трайни и/ли вътрешни причини за хубавите събития в живота и специфични и/ли временни и/ли външни за лошите. При песимистите се наблюдава обратната тенденция.

Различните характеристики на обяснителния стил, предполагат, че песимистичните и оптимистичните обяснения за миналите събития биха довели до различни очаквания за бъдещето (Gillham et al., 2001).

Според Чарлс Карвър и Майкъл Шайер (1985, 1987, 1992, 1994) очакванията, които имат другите за бъдещето често притежават генерализиран характер в личността, което на свой ред води до силна склонност към стабилното им проявление в различни ситуации и периоди от живота. Те базират своята теория за оптимизма и песимизма върху теорията за очакванията и тяхната собствена теория за саморегулацията. Карвър и Шайер се интересуват не само от отражението на конструкта върху живота, но и от самия процес, тъй като той би донесъл възможности за разработка на програми за

подобряване на уменията и съответно благосъстоянието на индивидите. Те предполагат, че една от основните причини за разликите между песимистите и оптимистите може да се крие в механизма, който те използват за справяне със стресови ситуации и подкрепят с богата база от изследвания своята теория. Те доказват, за оптимистите е по-характерен адаптивен, насочен към проблема стил на справяне, докато при песимистите се проявяват дисфункционални стратегии. Оптимистите са склонни да приемат ситуацията такава каквато е, като същевременно се стремят открийт и позитивите, които тя може да има за тях самите. Песимистите от друга страна са по-склонни да отричат проблема и да се отказват, когато са изправени пред препятствие за постигане на целта.

В основата си теориите споделят общо смислово ядро, като всяка използва различен метод за измерване и има свой набор от проучвания, които допринасят за по-доброто разбиране на конструкта. Те почиват на „очакванията“, които индивидите имат за събитията в своето бъдеще и споделят вярването, че те могат да бъдат полезни за по-дълбокото разбиране на човешкото поведение и преживяванията.

1.1.3. Фактори, оказващи влияние върху оптимизма

За да се проследи най-точно формирането на дадена характеристика следва да бъдат изследвани факторите, повлияващи нейното развитие в индивида. Тези фактори обикновено са разделени в три по-големи групи – генетични фактори (1.1.3.1), влияния от средата (1.1.3.2.) и културни особености (1.1.3.3.). Този процес е невъзможен без да са налице добре изградени методи за измерване на оптимистичните способности (1.1.3.4-5)

Повечето изследвания подкрепят вярването, че твърде малка част от оптимизма е генетично унаследена. Това на свой ред значи, че разработването на адекватни програми и тренинги би подобрило уменията за проява на оптимизъм и изграждането му като личностно качество. В този ред на мисли е възможно оптимистичната нагласа да бъде заучена и това трайно да подобри качеството на живот и степента на физическо и психично благополучие на съвременния човек. Тя има пряко влияние върху подходът на индивида към нови и непознати ситуации и подбора на адаптивни копинг стратегии.

По отношение на влиянието от средата данните са сравнително противоречиви. Някои учени предполагат, че родителите повлияват оптимистичните нагласи на своите деца по два ключови начина: посредством личния и посредством директни инструкции. За друг важен фактор се смята и личният опит.

В дадени култури използването на оптимизъм има по-голям смисъл, отколкото в други. В определени случаи той може да пречи на ясения поглед върху реалната ситуация, докато в други да е полезен за индивида като му помага да преодолее лесно и бързо усещането за безпомощност и/или намалена лична компетентност, последвали провал.

Що се отнася до измерването (1.1.4), най-често използваният метод за проследяване на нивата на оптимизъм посредством обяснителните стилове е въпросникът за атрибутивни стилове (ASQ; Peterson et al., 1982). Той проследява индивидуалните различия в обяснителните стилове на изследваните лица. Оценката се извършва за всяко от трите измерения в теорията – обхват, трайност и персонализация. Генерализираният оптимизъм, от своя страна, се измерва посредством скалата за житейска ориентация

(LOT и LOT-R) на Карвър и Шайер, която е избрана за настоящото дисертационно изследване.

1.1.5. Защитния песимизъм и връзката му с оптимизма.

„Защитният песимизъм“ е когнитивна стратегия за справяне, описана от Кантър и Норем (Norem & Cantor, 1986). Според тях някои личности използват песимизма като защитна стратегия – снижавайки очакванията за резултата, те се предпазват от високи нива на дистрес или разочарование при потенциален провал, като същевременно с това снижават нивата си на притеснение за своето представяне. Този механизъм действа независимо от честотата на успехите в миналото. Въпреки неговата функция за снижаване на тревожността в личността, защитният песимизъм не показва по-добри резултати от оптимизма. Много изследвания сочат, че той е свързан с по-ниски степени на удовлетворение от живота и повече физиологични симптоми на дистрес в продължение на времето в сравнение с резултатите, които дават генерализираните оптимисти (Carver & Scheier, 1993).

1.1.6. Оптимизъм и психично благополучие

Резултатите от множество изследвания в полето на позитивната психология потвърждават тезата, че оптимистите демонстрират значително по-ниски нива на дистрес и по-бърза способност за психично възстановяване и завръщане към нормалния ритъм на функциониране.

1.1.7. Оптимизъм и физическо здраве

При изследването на ползите от оптимизма върху физическото състояние на индивида данните се оказват значително по-противоречиви – при някои проучвания има връзка между двете състояния, докато при други не се открива такава.

Оптимизмът има положителен ефект върху индивида до толкова доколкото го потиква към предприемането на определени действия, които биха повлияли здравето му – спазване на назначеното лечение, активна грижа за собственото здраве. Той има способността да задейства биологични, социални и психологически процеси, които от своя страна да доведат до подобро физическо здраве.

1.1.8. Оптимизъм и способности за справяне със средата

Някои изследвания сочат, че за оптимистите е по-вероятно да приемат реалното състояние на ситуацията, в която се намират и ако проблемът се окаже нерешим, са способни да постигнат израстване и да изградят характера си благодарение на стресогенната ситуация за разлика от песимистите, които са склонни дори да отричат съществуването на проблема. Тези данни допускат че оптимизмът като личностна характеристика, така както го концептуализират Карвър и Шайер всъщност е по-близо до реалистичното възприемане на ситуацията отколкото песимизма. Нещо повече, той се доближава до идеята на Селигман за т.нар. „здравословен/реалистичен оптимизъм“, който успява да оцени добре ситуацията и просто да се съсредоточи върху по-добрия възможен изход. Така при попадането на даден проблем, индивидът е способен да го оцени реалистично като решим или нерешим. Някои проучвания върху стратегиите за справяне при тежки житейски събития отиват отвъд традиционните допускания и предполагат че именно различията в стратегиите за справяне поставят оптимистите и

песимистите в различни условия и така оптимистите се оказват много по-малко податливи на дистрес.

1.1.9. Оптимизъм и постижения

Оптимистичните личности притежават позитивни очаквания за бъдещето и резултатите в бъдещето. В този ред на мисли за тях би било по-вероятно да смятат, че ще постигнат успех и това да доведе до полагането на по-големи усилия, повече постоянство и твърдост при преследване на техните цели. Песимистите от своя страна биха очаквали по-голяма вероятност за провал и това може силно да повлияе усилията, които те влагат по пътя към целта и да намали способността им за постижение.

Въпреки това изследователите предупреждават, че се препоръчва позитивните вярвания по отношение на собствения Аз и собствените способности да бъдат балансирани в известна степен, тъй като тяхната свръхупотреба също може да има своите негативни ефекти. Твърде силното възхваляване на собствения Аз и личните качества може да доведе до редица проблеми в личността и в нейните взаимоотношения с другите – това може да доведе до нереалистични очаквания от самия Аз, пренебрежително отношение и дори агресивно поведение в социален план. Както всяко умение и това следва да бъде развивано с повишено внимание и да бъде прилагано по балансиран, хармоничен начин.

1.1.10. Оптимизъм и социални взаимоотношения

Карвър и колеги се обръщат към твърдението, че депресираните хора се сблъскват по-често със социално отхвърляне (Carver, Kus & Scheier, 1994). Те говорят за няколко различни изследвания, които доказват тази теза и решават да проверят как стои връзката между отхвърлянето и дименсията оптимизъм-песимизъм. В сравнение с песимистите, оптимистите споделят за по-силно удовлетворение от взаимоотношенията със своите приятели (Carver & Scheier, 1992). Същото може да е в сила и по отношение на техните романтични взаимоотношения. Интересно е дали степента на удовлетвореност от връзката между двамата партньори се изменя според това какъв е техният профил – дали при двама оптимисти нивата на удовлетвореност биха били по-високи от тези между оптимист и песимист. Тъй като настоящият труд цели да провери дали изобщо е налице връзка между конструкта оптимизъм и удовлетвореността от романтичните отношения, изказаното по-горе предположение не е проследено емпирично, но задава интересна насока за проучвания при наличието на потенциална връзка.

1.1.11. Как може да бъде развит оптимизма?

Най-често използваният модел за развитие на оптимистични нагласи е т.нар. АБВ модел на оптимизма (Селигман, 2001). Самото заглавие произтича от английски език (ABC), където буквите стоят за „беда“, „убеждение“ и „последници“ и са част от анализа на ситуациите, в които индивида попада. Обикновено когато се сблъска с дадена „беда“, за човек е характерно да размишлява върху случилото се, да прави изводи, които скоро могат да прераснат в трайни убеждения. При наличието на известна повтораемост, убежденията могат да се развият до навик и човек несъзнателно да прибегва до тях, когато попадне в конкретна ситуация. Тези навични убеждения могат да оказват влияние върху поведението, мислите и настроението на техния притежател. Разпознаването на подобни автоматизирани мисли и убеждения, когато те са се превърнали в навик,

изисква известно ниво на съзнателно усилие. Достигането до тяхното осъзнаване би дало възможност те да бъдат оспорени и променени, ако това се счете за необходимо от индивида.

1.1.12. Връзката между оптимизъм и надежда

В рамките на теорията на Питърсън и Селигман за силните страни и добродетелите, оптимизмът е разглеждан под общ знаменател с надеждата. Същият подход използват и Ниймик и Макграт. Въпреки това между двата конструкта съществува известно различие – докато оптимистичната оценка обикновено се дължи на дадени факти и минали преживявания, надеждата незадължително се корени в миналия опит. Едно от основните разминавания при надеждата и оптимизма е, че докато надеждата почива основно на идеята за собствената способност за справяне със ситуацията, при оптимизма са налице и параметри, независещи от личността (напр. късмет, външни условия действията на другите). Нещо повече, докато оптимизмът най-общо е определян като „генерализирано очакване“ (Carver & Scheier, 1985), надеждата е разглеждана по-скоро като набор от когнитивни качества, произтичащи от усещането за способност за успешно генерирани пътища към целта и активност (Snyder, 1989, 2000a, 2000b, 2002). Въпреки че са взаимно свързани, двата конструкта са отделни един от друг и се измерват независимо (Snyder et al., 2001; Alarcon et al, 2013; Bryant, & Harrison, 2015).

1.2. Надежда

Надеждата е феномен който датира от зората на човешкото съществуване и се оказва тема, застъпена активно в множество житейски области. Отвъд рамките на изкуството и светския живот, в полето на науката също се споделя интерес към нейните особености връзката ѝ с други явления. Позитивните психолози активно работят за търсенето и откриването на методи за повишаване на способностите за преживяване на надежда, нейното трениране и развитие, с което целят подобряване на общото качество на живот.

1.2.1. Исторически перспективи за надеждата

Гръцката философия(1.2.1.1.) демонстрира изключително комплексно отношение към надеждата. Контекстът, в който тя е разглеждана често е противоречив по своята природа. Тя често е приемана за явление което може да донесе усещане за спокойствие и утеха, но съществува възможност човек да бъде предаден от неговата измамна природа. Една от най-ранните идеи за надеждата и нейната противоречива природа се открива в мита за Пандора, разказан от Хезиод в „Дела и дни“. Думата, която се използва в гръцки език, за да обозначи надежда може да подлежи на различна интерпретация. Нейният буквален превод е свързан по скоро с очакване за бъдещето, но това очакване няма позитивна или негативна природа (по Gravlee, G.S., 2020). Този мотив за дуалността на надеждата се открива в повечето текстове в Древна Гърция. Тя се разглежда едновременно като неразумна, но и източник на облекчение и утеха. Тази двойственост може да бъде наблюдавана при Софокъл, Платон и Аристотел.

Повечето мислители се уповават на идеите на Аристотел, за да опишат своите възгледи за надеждата. Интересно е, че повечето от тях описват надеждата като

добродетел, въпреки това, че основната идея на философа е, че надеждата сама по себе си не е добродетел, а по-скоро път към формирането на такава.

Надеждата като добродетел се оказва основна тема в рамките на **средновековието** (1.2.1.2.). През този период тя най-често е разбрана в теологичен контекст и е обвързвана с усещане за щастие, имащо отношение към Рая. Надеждата се приема като стремеж, характерен за всички човешки същества. Една от най-пълните теории за надеждата в този период е на Тома от Аквино (среща се и като Свети Тома Аквински), тъй като обединява вижданията на множество учени през ранното средновековие, като същевременно я разглежда и през призмата на ненаучните християнски подходи. В теологичен план според Аквински надеждата се заключава в копнежът на човек да изживее живота си по полезен, пълноценен начин и въпреки потенциалната трудност да успее да постигне висшата си цел да му бъде отредено Вечно щастие в Небесното Царство.

В рамките на **просвещението** (1.2.1.3) надеждата най-често е разглеждана като страст. Според **Рене Декарт** страстите са свързани с духа, противопоставен на тялото и са основна задвижваща сила на нашия вътрешен свят. Те могат да съдържат в себе си различни възприятия, емоции и усещания. Приемането на надеждата като вид страст насочва към разбирането за нейната роля като предразполагаща или насочваща по отношение на поведението. Мотивът за свободната воля предполага идеята, че е възможно надеждата да бъде контролирана посредством насочване на вниманието ни към конкретни обекти, примери и идеи.

Друга видна фигура през периода на Просвещението е **Бенедикт де Спиноза**, който приема надеждата като специфичен вид краткотрайна радост, свързана с епизод от бъдещето и миналото, чийто бъдещ резултат не е напълно ясен (Spinoza, 1996). Съмнението в бъдещето е неизменна част от надеждата, но то може да бъде обвързано и с усещането на страх и тревожност. Спиноза подобно на Декарт застъпва тезата, че надеждата е невъзможна без страха и обратното също е в сила. Подобни виждания се споделят и от **Дейвид Хюм**, според който радостта и мъката са емоционални реакции на сигурността по отношение на потенциален резултат в бъдещето, а надеждата и страхът остават реакции, свързани с несигурността.

Идеите на **Имануел Кант** се различават от вижданията на неговите съвременници. Той не се опира на афекта и страстите, за да обясни своите идеи за надеждата и въпреки това тя заема основно място в разсъжденията му. Кант отделя специално внимание на надеждата в своята „Критика на чистия разум“ (2013). В „Канонът на чистия ум“, секция 2, Кант говори за три фундаментални въпроса, свързани с разума, като последният от тях е „*На какво бива да се надявам?*“ (Кант, И. стр. 628). Според Кант „надеждата е насочена към блаженството“ (пак там). Нещо повече, в неговите разсъждения се открива връзка между конструкта и темата за блаженството и щастието.

1.2.2. Съвременна философия на надеждата

Разсъжденията по посока на надеждата в рамките на съвременната философия се разделят в две основни направления - същността на конструкта и неговата стойност, върху които се съсредоточават повечето от тези трудове. Подобно на философските

традиции от Просвещението, съвременните философи разглеждат надеждата заедно с конструкти като страх, отчаяние и радост, като я разграничават от отчаянието и я свързват с радостта и частично със страха. Те подкрепят тезата, че надеждата съдържа в себе си желаниа и копнежи по отношение на събития, които смятаме за вероятни, но не напълно сигурни (обобщено от Milona, M. 2020). От една страна надеждата може да изглежда като явление с малко или никаква полза за индивида. Много философски течения подкрепят идеята, че надеждата не само е присъща на глупците, но е свързана със заблуди и нереални заключения, неприсъщи за интелектуалния човек. Друга гледна точка за надеждата е приемането ѝ като *добродетел*. Безспорно надеждата се оказва централна добродетел в рамките на различни религиозни концепции. Въпреки това надеждата може да бъде разглеждана и като практическа и политическа добродетел.

1.2.3. Позитивна психология на надеждата – теория на Ч.Р. Снайдер

Една от най-комплексните и широкоизползвани теории за надеждата е тази на Чарлс Ричард Снайдер. За Снайдер (1994) надеждата е преди всичко когнитивно явление, което има способността да подтикне човек към действие. С помощта на свои, той колеги дефинира надеждата като *„позитивно (положително) мотивационно състояние, базирано на усещане, сформирано посредством взаимодействието между успешно (а) агенционно мислене/активност (т.е. енергия, ориентирана към целта) и (б) пътища (планиране как да се достигне целта)“* (Snyder, Irving, & Anderson, 1991, стр. 287). Така основните компоненти в теорията му започват да се наричат **цели, агенционно мислене** (активност) и **пътища**. Всеки от тези три елемента има съществено значение за цялостното функциониране на процеса и изграждането на теорията на Ч. Снайдер. Целите (1.2.3.1.) могат да се различават по своята продължителност, определеност и желан резултат. В рамките на теорията на надеждата най-голям смисъл добиват целите, които са ясно обособени и се преживяват като важни и значими. Това не изключва по-малките и краткотрайни цели, тъй като те често се оказват стъпките за постигане на по-значимите и дълговременни стремежи. Агенционното мислене (1.2.3.2) по-рано наричано „сила на волята“ (Snyder, C.R., 1994, стр. 6) е мотивационният компонент в теорията за надеждата. То се разглежда като психичната енергия, необходима на индивида да се придвижи към желаната цел. Мисленето ориентирано към пътища (1.2.3.3.) е компонентът, свързан с планиране в рамките на теорията за надеждата. То може да бъде прилагано към различна вариация от цели, като неговото осъществяване се улеснява, когато целите и техният резултат са ясно зададени и определени. Според Снайдер (1994) отделните компоненти невинаги развиват в синхрон, но тяхната съвместна активна работа е това, което подхранва процесите на надеждата и нейното развитие. Заедно със своите колеги Снайдер (Snyder et al. 1991) разработва скала за измерване на надеждата (1.2.4), съставена от 12 айтема, разделени в две субскали.

1.2.5. Развитие на надеждата

Според Снайдер (1994) в периода между първата и втората година у децата започват да се развиват и механизмите за откриване на различни пътища към постигане на желаната цел. Той смята, че първо се появяват мислите, свързани с пътищата и по-късно възниква и агенционното мислене (Snyder, C. R., 1994).

Основните компоненти на надеждата продължават да се развиват и изграждат през целия живот на индивида. По-честия сблъсък на индивида с различни пречки може да действа като катализатор за развитието на умения за надежда. С напредване на възрастта характеристиките на надеждата продължават да се развиват и затвърждават.

1.2.6. Подобряване на уменията за преживяване на надежда при възрастни

Снайдер представя своя модел за подобряване на способностите за надежда при възрастни. Той по-скоро се фокусира върху повишени способности за осъзнатост и обръщане на преднамерено внимание на настоящия момент и съпровождащите го лични мисли. Моделът не е насочен към премахване и промяна на текущите непродуктивни мисли и дейности, а по-скоро се фокусира върху директното подобряване на способностите за надежда. Той се уповава на компоненти като ясни и значими цели (1.2.6.1), идентифициране на личностно значими стремежи, които не са ръководени от социална желателност (1.2.6.2), контрол на вниманието с оптимален фокус върху постигането на целта (1.2.6.3.) и различни стратегии, свързани с агенционното мислене (1.2.6.4.). Последните обхващат подобряването на способността на индивида да стартира и поддържа във времето дейности, насочени към целта и да предефинира условията, в които се намира.

1.2.7. Роля на надеждата в рамките на социалните взаимоотношения

Надеждата може да се окаже ключов компонент от социалните интеракции. От една страна човек формира цели, които са пряко свързани с взаимоотношенията с другите, а от друга – при успешно общуване следва той да обръща внимание на стремежите и копнежите на своите събеседници. Нещо повече, възможно е идентифицирането на общи и сходни цели, което на свой ред води до сближаване между двама души. При романтичните отношения (1.2.7.1) тези общи интереси постепенно прерастват във физическо и психическо привличане и това от своя страна води до началото на цели, свързани с общото бъдеще. Изграждането и поддържането на връзката само по себе си се оказва основна цел за новите партньори. Съвместният план е важна част от общите цели на партньорите, тъй като реализирането на даден стремеж може да бъде постигнато по различни пътища. Така системата „мислене, ориентирано към пътища“ и на двамата партньори се активира, но може да доведе до генериране на различни резултати. Общото планиране в двойката би намалило рискът от разминаване в пътя по посоката към целта и би довело до синхронизиране на движенията към общ позитивен резултат. Това от своя страна би повишило общата отдаденост на целта и значимостта, която тя има за всеки от партньорите.

1.2.8. Надежда и оптимизъм

Оптимизмът и надеждата са два конструкта, които привидно са много близки един до друг, но се различават в своята основа. Докато оптимизмът се свързва по-скоро с вярването на даден човек, че ще му се случат хубави неща, при надеждата е налице и ясен план, по който тези неща да бъдат постигнати.

1.3. Майндфулнес

Смисълът на осъзнатостта (от англ. *mindfulness*) може широко да варира според контекста, в който е използвана конкретната дума. Преди популяризирането на позитивната психология, той най-често е използван като характеристика, свързана със

акта на съзнателност у индивида, но съвременната му природа изисква по-различно определение на термина, което на свой ред налага запазването на американския термин майндфулнес.

1.3.1. Развитие на разбиранията за майндфулнес в културен и исторически план

Идеята за осъзнатостта намира своите корени в древната източна философия (1.3.1.1.) – будистка, хиндуистка и е медитативна по характер.

Самата дума “пълноосъзнатост” (mindfulness) за първи път е преведена на английски от Рус Дейвидс и произлиза от термин, който будистите използват – “sati”. От етимологична гледна точка той може да бъде преведен и като „памет“ или „яснота“. В конкретния контекст терминът се отнася най-вече до определено състояние на насочване на вниманието – определен вид интерпретация на събитията. Тази идея се доближава и до дефиницията, дадена в Оксфордския онлайн речник (2021), който разглежда осъзнатостта от една страна като синоним на съзнание, а от друга – като определен тип психично състояние, свързано с присъствието на индивида в настоящия момент. Условие за разглеждането на това състояние като осъзнатост е човек да бъде неосъдителен и приемащ към своите мисли, чувства и емоции.

В западната психология (1.3.1.2) майндфулнес като теория и практика намира своето място сравнително късно, но постепенно се превръща в изключително популярна тема и често е свързвана с характеристики, директно повлияващи благополучието, взаимоотношенията с другите, развитието и оптимизирането на собствения потенциал.

1.3.2. Модерни теории за майндфулнес

На база основните различия в концепциите, съвременните научни теории за осъзнатостта често са разделяни на източни и западни, като за източни се приемат подходите, поставящи в основата си будистките идеи за осъзнатостта, а западните се осланят изцяло на научни идеи от една или друга област.

Идеите на Елън Лангър (1.3.2.2.) за безсъзнателността създават стабилна основа за изграждане на водещите западни разбирания за конструкта осъзнатост. Нейните идеи са базирани на социално-психологически теории и изследват ползите на осъзнатостта в широк диапазон от области. Работата на Лангър върху майндфулнес е новаторска в полето на социалната психология. За основна дефиниция тя приема: *„активно състояние на ума, характеризирано от правенето на разграничения, произтичащи от новостите, което води до (1) активно присъствие в настоящето; (2) чувствителност към контекста и различните перспективи и (3) насочвано (но не управлявано) от правила и рутина поведение“* (Langer, E., 2014, стр.11).

Друга водеща фигура в теориите за майндфулнес е Джон Кабат-Зин (1.3.2.1), чиито идеи се базират основно на източната философия приложението на конструкта в клиничната практика. Кабат-Зин говори за преднамерено, целенасочено внимание към настоящия момент, което се характеризира с неосъдителност и обективност (Кабат-Зин, 2020a). Той твърди, че майндфулнес е вродена способност, която всяко човешко същество притежава, но незадължително има достъп до нея и знае как да използва. В този ред на мисли майндфулнес практиката залага в основата си завръщане към истинската същност на пълната, автентична личност, вместо изграждане на нови и сложни умения.

Основният пункт, който обединява двата подхода, е крайният резултат. И двете разбирания споделят за сходни ползи за индивида, а водещата характеристика е липсата на склонност да бъде приета реалността такава, каквато е. В единия случай тази тенденция се основава на неспособност за справяне с неуспех, негативни емоции ли други стимули, а в другия - посредством засилване на неспособността за вземане на решение и поемане на отговорността, произтичаща от неговия резултат. Обобщено и при двете перспективи е налице безсъзнателност и известно откъсване от реалността. На база сходните идеи в основата на теоретичните си парадигми, двете направления срещат възможността за съвместна работа, целяща да подкрепи и подсили позитивното въздействие на майндфулнес върху отделния индивид.

1.3.3. Концептуализиране на майндфулнес

Разбиранията за майндфулнес в научната литература могат да варират, като някои от тях имат значителни допирни точки, докато други се разминават по дадени аспекти. Бишъп и колектив (2004) разширяват идеите на Кабат-Зин като добавят два допълнителни компонента – *нагласа към настоящия момент и способност за саморегулация на вниманието* в допълнение към вече известните ключови характеристики. Въпреки, че се откриват някои различия в дефинициите за майндфулнес, налице са основни общи характеристики като яснота на съзнанието, приемане, липса на осъдително отношение. В зависимост от начина, по който се разглежда, майндфулнес може да има различни измерения - моментно състояние, личностна характеристика или практика.

1.3.4. Елементи на майндфулнес

Пълноосъзнатостта, постигана посредством медитация обикновено е ориентирана към развитие на умения за преднамерено насочване на вниманието. Разгледана в този контекст, тя включва в себе си четири основни елемента (по Kang, Gruber & Gray, 2014): Яснота на съзнанието (за вътрешните и външните преживявания); Продължително поддържане на вниманието (пълна концентрация); Фокус върху настоящия момент (насочване към конкретни стимули) и Приемане без осъдителност (на преживяванията – свои и чужди и условията от средата).

1.3.5. Равнища на майндфулнес

Майндфулнес функционира на пет отделни равнища, като всяко следващо се оказва все по-сложно и комплексно от предишното (по Olendzki, 2014). Първото равнище функционира почти на рудиментарно ниво. То най-често е безсъзнателно, обхваща базисни ситуации от ежедневието, не включва в себе си метакогниции. На второ равнище системата започва да се усложнява, тъй като се въвежда способността за осъзнат избор за насочване на вниманието към даден стимул за продължително време. На трето равнище се проявява морална натовареност. То обикновено е свързано с интерпретация на негативни емоционални събития, но все още не е налице способност за контрол върху емоциите. Такава се появява на пето равнище, където индивидът е способен не само да наблюдава своите състояния и реакции, но и да упражнява контрол върху тях, докато на четвърто се проявява известна доста осъзнатост, но реакциите са натоварени с морално позитивни емоционални отговори. Петото равнище е най-висшата

форма на способността за майндфулнес и се свързва с пълното достигане до мъдростта и мъдрото поведение.

1.3.6. Ползи от практикуването на майндфулнес

Джеймс Кармъди (2015) споделя три основни принципа, подчертаващи ползите, които човек може да извлече от майндфулнес практиката: способност за разпознаване на отделните компоненти на преживяването, регулация на насочване на вниманието и емоционалния тонус и способност за развитие на децентрирана перспектива. Последвана дава възможност на индивида да се отърси от емоциите и преживяванията и да види и другите налични перспективи, което на свой ред води до снижаване на нивата на дистрес и негативен афект, прекъсвайки цикличността на системата.

Най-широкоразпространеният метод за **измерване на майндфулнес(1.3.7)** – като черта и като състояние са самооценъчните скали като Петфакторният въпросник за осъзнатост (FFMQ, Baer, Smith, & Lykins et al. 2008), Скалата за осъзнато внимание (MAAS, Brown & Ryan, 2003) и Скала за майндфулнес на Торонто (TMS, Lau, Bishop & Segal et al., 2006).

1.3.8. Програми за развитие и подобряване на уменията за майндфулнес

На база различните теории и начина на постигане на осъзнатост, програмите за могат да бъдат разделени в три основни групи. Първата обхваща тези, базирани на будистките традиции (MBSR на Джон Кабат – Зин). Втората обединява подходи като диалектична поведенческа терапия и терапия, базирана на приемането и отдаването, разработени от Хейс. В тях не се съдържа за медитативни практики. Последната група обединява подходите, ориентирани около идеите на Елън Лангър, базирани върху директното насочване към култивиране на директна, открита и преднамерена ориентация към заобикалящата среда.

Механизмите на майндфулнес сами по себе си седят в основата на преживяването на по-силно усещане за **благоденствие (1.3.9)**. Въпреки това са налице и други фактори, оказващи влияние върху трайното щастие като надежда, усещане за смисъл, емпатия и приемане. Тяхната връзка с майндфулнес задълбочава усещането за благополучие.

1.4. Социални взаимоотношения

В рамките на психологическата наука като социални взаимоотношения се конкретизират най-често този тип връзки, които са трайни по своя характер или *„редовните социални контакти, които човек поддържа с определени хора за даден период от време“* (Аргайл и Хендерсън, 1989, стр. 30).

1.4.1. Теории за социалните взаимоотношения

Социалните взаимоотношения са широкоизследван конструкт в рамките на социалната психология. Теориите за техния механизъм и развитие се базират на различни основни допускания. Един от механизмите, който може да бъде съотнесен към формирането и поддържането на близките отношения е разглеждането им през призмата на теорията за социалния обмен (1.4.1.1.). В основата на популярната теория взаимоотношенията са приравнени до някои от принципите в икономиката – индивидът инвестира в тези отношения, които оценява като най-изгодни в настоящия момент. Следователно най-издръжливите във времето взаимоотношения са тези, които

осигуряват най-добро възнаграждение на най-ниска цена (Dwyer 2000). Друг водещ елемент са силата и властта, която притежава всеки партньор във връзката.

Сходен модел предлага теорията на Уолстър и Бърншейд за равностойността (1.4.1.2), според които функционирането на едно взаимоотношение зависи от пропорционалността на инвестициите и облагите, които всеки партньор получава от съответната връзка. Когато е налице дисбаланс в отношението, вероятно е да се потърси възвръщане на равностойност и ако това е невъзможно, е вероятно връзката да бъде прекратена (Московичи, 2006).

На база теорията за ученето и социалното обуславяне (1.4.1.3) за човек е по-вероятно да харесва и приема за приятни и привлекателни хора, които е срещнал при по-позитивни условия, докато е по-вероятно да оценява като неприятни хора, с които се е сблъскал при негативни обстоятелства. Социално-биологическа теория за романтичните взаимоотношения (1.4.1.4) от своя страна се концентрира по-тясно върху създаването и поддържането на романтични и интимни взаимоотношения. Тя е съсредоточена основно върху хетеросексуалните двойки и е свързана с идеята за продължаването на рода и потенциалното унаследяване на генетичен материал, което поставя предизвикателство пред нейната актуалност в съвременния контекст.

1.4.2. Видове социални взаимоотношения

Отношенията могат да бъдат условно разделени на близки и далечни (1.4.2.1), където първите са трайни, продължителни във времето и провокират усещане за близост, взаимност и подкрепа. Втория тип са тези, които са случайни или кратковременни по своя характер и не са обусловени със значителна близост, трайност и емоционална свързаност. Към близките взаимоотношения спадат приятелството (1.4.2.2.) и романтичните взаимоотношения (1.4.2.3).

Въпреки силния изследователски интерес към любовта и романтичните отношения, установяването на ясна граница и изследването на самите усещания за любов се оказва значително предизвикателство. Стремешът на учените е насочен към формиране на модел за развитие на любовта и разграничение на нейните различни типове и техните основни характеристики.

1.4.3. Любов и теории за любовта

Елън Бърншейд и Илейн Уейстър (1978) предлагат разграничаването на два типа любов, които самите те разглеждат като диаметрално противоположни и крайно екстремни поведения – **страстна** (романтична) любов и **сподвижническа**. Първият тип се характеризира като свързано със страстта, сексуалното желание, нежността и често може да породии усещания за тревожност и свръхангажираност. За него е по-характерно да избледнее във времето, докато вторият се засилва и задълбочава, тъй като се отнася до силната привързаност, която човек изпитва към свои близки, с които неговият живот е силно преплетен.

Робърт Стърнбърг (1986) на свой ред разглежда любовта като съставена от три основни компонента - интимност(близост), страст и отдаденост/ангажираност. Заедно те формират т.нар. триъгълник на любовта, който спомага за обособяването на осем типа любов, съставени от комбинацията между различните компоненти: Нелюбов (пълната липса на трите компонента); Харесване (интимност); Сляпа любов (силна страст);

Празна любов (отдаденост); Романтична любов (страст и близост); Сподвижническа любов (отдаденост и интимност); Глупава любов (страст и отдаденост) Пълна любов (съдържа и трите компонента).

Джон Лий също представя теория за любовта и разграничава шест основни стила, които могат да се проявяват по отделно или едновременно в една връзка. Моделът на Лий е един от най-широкоизвестните и включва следните стилове: Ерос (страстна, всепоглъщаща любов, базираща се на физическите характеристики); Лудус(любовта като игра, основана на взаимно удоволствие, може да бъде полигамна); Сторге (аналогична на сподвижническата любов); Прагма (практична, базира се на оценка на партньора на когнитивно ниво); Мания (маниакална, болезнена и опустошителна); Агапе (алтруистична любов, характерна за Божественото в своята чиста форма) .

1.4.4. Привързаност и взаимоотношения

Мери Ейнсуърт смята, че в основата на връзките при възрастните седят същите принципи и видове взаимоотношения, както при отношението между детето и майката (или полагащ грижи) в ранното детство, базирани на типовете привързване. Хейзън и Шейвър (1987) изграждат подобна теория за привързването към романтичния партньор в зрелостта, която се базира на типовете привързване от детството. Оказва се, че възрастните, които имат сигурен стил на привързаност обикновено се радват на по-щастливи и удовлетворителни взаимоотношения, а тези с избягващ стил обикновено изпитват страх от близост и се чувстват колебливи по отношение на това дали са се отдават на връзката си. Тези, формирали амбивалентен стил обикновено демонстрират много силни и крайни емоции.

1.4.5. Фактори, определящи формирането на близките взаимоотношения

Взаимоотношенията, независимо от техния тип, могат да се формират под въздействието на различни условия, които могат да се разделят в следните категории: Пространствена близост; Сходство; Физическо привличане; Взаимно харесване; Взаимно допълване; Компетентност (Dwyer, 2000).

1.4.6. Процеси, свързани с развитието на взаимоотношенията

Всяка връзка с другите се изменя и модифицира във времето като преминава през различни стадии. В текущия дисертационен труд са разгледани по-подробно теорията на филтъра на Алън Керкхоф и Кейт Дейвис (Kerckhoff & Davis 1962) и тази на Джордж Левингер за етапите във взаимоотношенията. Керкхов и Дейвис смятат, че в процеса на общуване за индивидите е характерно да филтрират тези отношенията, които смятат за потенциално подходящи за изграждане на интимна връзка. Те включват критерии като социален, сходство на характерите и степен на допълване, който се оказва ключов за дълготрайните и удовлетворителни взаимоотношения.

Джордж Левингер (1980) на свой ред предлага анализ на различните изменения, които настъпват във взаимоотношенията с течение на времето. Той отделя *пет различни етапа*, през които може да премине всяко дългосрочно взаимоотношение: познанство (привличане); изграждане; продължителност (укрепване); влошаване (отхвърляне); Прекратяване.

1.4.7. Компоненти на взаимоотношенията и техните ефекти

Даяна Дуайър (2000) разглежда няколко основни компонента в процеса на изграждане и поддържане на взаимоотношенията, които са разгледани по-подробно в настоящия дисертационен труд: себеразкриване, правила, сила и власт, здраве и щастие. Всеки от тях се отразява по специфичен начин както на отделната личност така и на динамиката на връзката между партньорите и има своята ключова роля за поддържането на взаимоотношенията във времето.

1.4.8. Конфликти във взаимоотношенията

Установяването на процесите на разпад във взаимоотношенията има ключова роля в разбирането на факторите, съставляващи успешните и неуспешните връзки. Най-често са обособявани няколко основни групи причини, които могат да доведат до спад в динамиката на връзката с другия или пълен разпад на взаимоотношенията: Конфликти (водеща е интерпретацията на конкретното поведение на партньора); Модел на разпадането на Стийв Дък (разглежда разпадът на връзката като процес, който може да бъде обратим) ; Модел на отговорите на неудовлетвореността във взаимоотношенията на Ръсбълт и Земброд (1982) (типология на най-често срещаните отговори при усещане за неудовлетвореност във връзката - Изход ; Гласност/ Вербализиране ; Лоялност ; Пренебрежение).

1.4.9. Удовлетвореност от романтичните взаимоотношения

Според Диана Дуайър (2000) щастливите двойки, които приписват нежеланото поведение на своите партньори като външно, нестабилно и специфично, а желаното като присъща характеристика на партньора (вътрешно), стабилно и глобално, докато при нещастните се наблюдава обратната тенденция. Този обяснителен модел е характерен за процесите на оптимизма по концептуализацията на Селигман, което на свой ред подкрепя една от издигнатите в текущото изследване хипотези.

ГЛАВА ВТОРА: ДИЗАЙН НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

2.1. Обект и предмет на емпиричното изследване

Предмет на емпиричното изследване са позитивните когнитивни процеси оптимизъм, надежда, майндфулнес, както и степента на удовлетвореност от романтичните отношения. **Обект** на дисертационното изследване са индивиди, попадащи в категорията ранна зряла възраст – обвързани и необвързани, като за контролна група са използвани измервания при индивиди в средна (и късна) зрялост.

2.2. Цел, задачи и хипотези на изследването

Целта на настоящето изследване е да анализира емпирично корелацията между степента удовлетвореност от романтичните взаимоотношения и позитивните когнитивни процеси оптимизъм, надежда и майндфулнес при индивиди в периода на ранна зрялост. Във връзка с поставената цел са формулирани следните **задачи**:

1. Да се анализира наличната литература по проблема и да се подбере подходящ методически инструментариум за провеждане на измерванията.
2. Да се потърси съгласие от авторите на избраните методики за използване и адаптирането им.
3. Да се преведат и адаптират избраните методики.

4. Да се проучат факторите на семейния статус и демографския профил, за да се установят тенденции при формиране на позитивните когнитивни процеси.
5. Да се изследва степента на удовлетвореност от взаимоотношенията с партньора.
6. Да се проучи общата способност на участниците за въвличане в позитивни когнитивни процеси.
7. Да се анализира връзката между наличие на романтични отношения, оптимизъм, надежда и майндфулнес.
8. Да се потърси потенциална връзка между възрастовите характеристики на участниците и изследваните показатели.
9. Да се направи съпоставка на данните на изследваните лица по категориите „обвързани/необвързани“, „ранна/средна зряла възраст“
10. Да се проследят диспозиционните особености на участниците, преживяващи висока степен на удовлетвореност от романтичните си отношения, за да се изведат препоръки за подобряване на качеството на връзката между партньорите на всеки етап от взаимоотношенията.

Бяха формулирани следните **хипотези**:

Хипотеза 1: Предполага се, че по-високата степен на удовлетвореност от романтичните отношения корелира положително с повишени способности за използване на оптимизъм, надежда и майндфулнес в ежедневието при изследваните лица в зряла възраст.

Хипотеза 2: Допуска се, че изследваните лица, които се намират в романтична връзка, ще демонстрират по-високи нива по скалите за позитивни когнитивни процеси от необвързаните. Тази връзка би била опосредствана от идеята, че добре развитите способности за проявяване на оптимизъм, надежда и майндфулнес, биха подпомогнали по-пълноценното изграждане и поддържане на отношенията с партньора.

Хипотеза 3: Предполага се, че от демографските фактори (пол, възраст, семеен статус, продължителност на връзката, деца) най-често продължителността на връзката би оказала статистическо значимо влияние върху удовлетвореността от отношенията с партньора. Допускаме, че поддържането на дълги взаимоотношения с партньора се свързва с по-добри способности за извличане на наслада от връзката, което на свой ред би допринесло за по-силна удовлетвореност.

Хипотеза 4: Допуска се, че изследваните лица в ранна зряла възраст ще демонстрират по-ниски стойности по 4.1. скалите за измерване на оптимизъм, (4.2) надежда и (4.3) майндфулнес, както и (4.4) по отношение на степента на удовлетвореност от отношенията с партньора в сравнение с тези в средна и късна зрялост.

Хипотеза 5: Допуска се, че скалите за когнитивна и емоционална удовлетвореност от романтичните отношения ще демонстрират висока корелационна връзка помежду си, като при когнитивната би се наблюдавал леко завишен резултат на равнището на удовлетвореност за сметка на емоционалната.

Хипотеза 6: Очаква се да не се регистрират (6.1.) значими полови различия в нивата на оптимизъм, надежда, майндфулнес и удовлетвореност от взаимоотношенията

с партньора. (6.2.) Допуска се още, че наличието на деца ще бъде свързано само със значими различия по отношение на степента на удовлетвореност от отношенията между партньорите.

Хипотеза 7: Очаква се всички скали да демонстрират добра надеждност (по алфа на Кронбах) и висок междуайтъмен индекс на корелация. По-конкретно се предполага, че скалите могат да бъдат прилагани за българското население.

2.3. Етични норми и изисквания

В рамките на текущото изследване не са открити потенциални етични проблеми.

2.4. Организация и методика на проведеното изследване

Изследването е проведено в периода 10.04.2022г-14.06.2023г. Участниците са поканени да вземат доброволно участие чрез Google формуляр или на хартиен носител посредством онлайн платформи и на територията на Пловдивски университет. В точки 2.4.1-5 са представени кратко подобрите след задълбочен теоретичен обзор скали. За целите на настоящето изследване и след позволение от авторите, всички те са преведени на български език и са изследвани техните психометрични свойства.

За измерване на оптимизма(2.4.1) беше избрана **Скала за житейска ориентация – преработена версия (LOT-R, Scheier et.al., 1994)**. Тя проследява нивата на генерализиран оптимизъм/песимизъм и съдържа 10 айтема, за които индивидът поставя оценка по петстепенна скала от Ликертов тип (от 0 = Силно несъгласен до 4 = Съвсем съгласен). По-големият брой точки дава индикация за наличието на по-високи нива на генерализиран оптимизъм, а по-ниският – за песимизъм. Скалата е еднокомпонентна и съдържа три инверсивни айтема, както и четири айтема-дистрактори. Следователно същинският анализ на скалата се извършва на база останалите 6 айтема.

За измерване на нивата на надежда(2.4.2) е използвана **Скала за изследване на надеждата при възрастни (AHS, Snyder et.al 1991)**. Тя се състои от две подскали – „Агенционно мислене“ и „Пътища“. Общата скала се състои от 12 айтема, а подскалите включват в себе си по 4. Оставащите 4 айтема имат ролята на дистрактор с цел повишаване на валидността. Всяко твърдение се оценява по осемстепенна скала от Ликертов тип (от 1 – категорично не е вярно до 8 – категорично е вярно).

Нивата на майндфулнес като диспозиция (2.4.3) са проследени посредством **Скала за измерване на майндфулнес като осъзнато внимание – (MAAS, Brown&Ryan, 2003)**. Тя е еднокомпонентна по своя характер и съдържа в себе си 15 айтема, оценявани по 6 – степенна скала от Ликертов тип (от 1 – Почти винаги ; до 6 – Почти никога). По-високият краен резултат дава индикация за по-високи нива на диспозиционен майндфулнес.

За оценка на степента на удовлетвореност от взаимоотношенията са подбрани две отделни скали. Едната изследва когнитивните измерения на удовлетвореността от отношенията, а другата цели да проследи емоционалната удовлетвореност.

Първата от тях е (2.4.4.) **Скала за оценка на взаимоотношенията – (RAS, Hendrick, Dicke & Hendrick 1998)**. Скалата е съставена от 7 айтема, оценявани по 5-степенна скала от Ликертов тип с различни показатели за всеки въпрос. Тя е самооценъчна и преимуществено **когнитивна** – айтемите не целят да уловят емоционалния аспект от връзката. Съдържа два инверсивни айтема.

Емоционалната удовлетвореност (2.4.5) е проследена посредством **Скала за измерване на удовлетвореността от семейните отношения с прилагателни (FSAS, Barraca et al., 2020)**. Нейното основно предназначение е да измерва удовлетвореността от семейните отношения при функционални и дисфункционални двойки. Според създателите, удовлетвореността от взаимоотношенията на партньорите е съвкупност от различни чувства и емоционални преживявания в семейната среда и когнитивната оценка се оказва недостатъчна за изграждане на цялостна представа. Затова те обединяват 27 айтема, които представляват двойки прилагателни, предизвикващи емоционален отговор – от позитивна до негативна конотация. Оценката за всяка двойка се придвижва от „Напълно“, „Доста“, „Донякъде“ за негативния афект до „Донякъде“, „Доста“ и „Напълно“ за позитивния.

2.5. Методи, използвани за статистически анализ на данните

В тази точка са описани методите, които са използвани при статистическия анализ на получените данни : (2.5.1.) Анализ на психометричните свойства на използваните въпросници, (2.5.2.) Дескриптивна статистика, (2.5.3.) Дисперсионен анализ – проучване на влиянието демографските фактори върху изследваните конструкти и (2.5.4.) Корелационен анализ на връзката между изследваните конструкти.

2.6. Изследователски въпроси

След провеждане на текущото изследване и описание на получените резултати, ще се проучи възможността за отговор на следните изследователски въпроси:

1. Може ли преводният вариант на избраните методи да бъде използван за българското население?
2. Открива ли се статистически значима връзка между позитивните когнитивни процеси и степента на удовлетвореност от романтичните взаимоотношения в зрелостта?
3. Оказва ли родителството влияние върху различните позитивни когнитивни процеси и степента на удовлетвореност от връзката с партньора?
4. Кои други демографски фактори имат отношение към изследваните конструкти?
5. Повишава ли се способността за използване на позитивни когнитивни процеси с нарастване на възрастта?
6. Удовлетворени ли са българите от взаимоотношенията със своите романтични партньори?

ГЛАВА ТРЕТА: ПРЕДСТАВЯНЕ И АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

3.1. Описателна статистика

За целите на настоящия дисертационен труд и прилежащото изследване е създаден допълнителен въпросник към тестовата батерия от скали, който да проследи демографския профил и особеностите на състоянието на връзката на респондентите. За анализа на резултатите са използвани отговорите на 825 изследвани лица, попълнили коректно своите въпросници. От тях (3.1.1.) 735 са жени, 86 – мъже, а останалите 4 лица отказват да посочат своя пол.

За целта на проучването са събрани участници на различен етап от зрелостта, разделени в две възрастови (3.1.2) групи – ранна зряла възраст (20-40 години $n=540$) и средна-късна зрялост (над 40 години, $n=284$). В точка 3.1.3. са представени данните за образователния статус на участниците, а в 3.1.4. – за тяхната сексуална ориентация. В 3.1.5 са разгледани факторите на взаимоотношенията: семейно положение (311 женени, 299 живеещи на семейни начала, 128 обвързани и 158, които към момента не са във връзка поради различни причини. Обвързаните са разделени по продължителност на връзката: под 1 година ($n=46$); от 1 до 3 години ($n=86$); над 3 до 5 години ($n=67$); над 5 до 10 години ($n=136$); над 10 до 15 години ($n=119$) и над 15 години ($n=215$). 453 от участниците имат деца, а 198 са бездетни (останалите отказват да дадат отговор).

3.2. Анализ на резултатите от емпиричното изследване на оптимизма

В тази точка да извършени (3.2.1) експлораторен факторен анализ за Скалата за житейска ориентация, проследяване на нейните психометрични характеристики (3.2.1) и проверка на хипотезите за влияние на демографските фактори върху суровия бал на скалата (3.2.3). Потвърждава се вътрешната семантична структура на оригиналната скала. Надеждността на скалата според алфа на Кронбах е $\alpha=0,79$ за цялата извадка, което демонстрира отлична вътрешна съгласуваност на скалата и възможност тя да бъде използвана в български условия. Всеки един от айтемите е с високи стойности на Алфа на Кронбах, което не налага премахване или промяна на дадени айтеми.

Не се наблюдава статистически значима разлика между респондентите по фактор пол, деца и продължителност на връзката. Статистически значима разлика се открива по фактор възраст (ср. 20-40г = 15,51; 41-77г = 16,44) .

3.3. Анализ на резултатите от емпиричното изследване на Скалата за надежда при възрастни (AHS)

За Скалата за изследване на надежда при възрастни (AHS) са извършени (3.3.1.) факторен анализ на айтемите, (3.3.2) анализ на психометричните характеристики и (3.3.3) проверка на хипотезите за влияние на фактори от демографския профил. Два фактора обясняват над 60% от дисперсията, което потвърждава вътрешната семантична структура от два компонента на скалата. Факторите се асоциират с двете субскали, зададени в оригиналния въпросник. Алфа на Кронбах $\alpha = 0,856$ остава висока за всички 8 айтема на двете субскали, не се налага премахване на айтеми и тя може да бъде свободно използвана за българското население.

Не се наблюдава статистически значима разлика между групите по признак възраст и продължителност на връзката. Такава се открива при двете възрастови групи ($\text{sig.}=0,0015, 0,001, 0,0175$) за скалата и субскалите. Разликата е малка, но съществена и демонстрира, че при хората в средна и късна зрялост се наблюдават по-високи равнища на надежда. Родителите показват по-високи резултати за фактор „агенция“ в сравнение с останалите.

3.4. Анализ на резултатите от емпиричното изследване на Скалата за осъзнато внимание (MAAS)

За Скалата за осъзнато внимание да проведени са факторен анализ (3.4.1.) с прилежащ към него клъстерен анализ, анализ на психометричните характеристики на скалата (3.4.2.) и проверка на хипотезите, свързани с влиянието на демографските

фактори (3.4.3.) върху общия суров бал по скалата. При извършването на факторния анализ и представянето на Обяснената обща дисперсия се откриват три фактора (скрити променливи), които имат *собствено значение* по-голямо от 1 и обясняват над 50% от дисперсията. Скалата потвърждава своята валидност. Клъстърният анализ дава по-точна представа за субскалите: Субскала 1 – включва айтеми 4 и 5. (липса на осъзнатост за вътрешните преживявания); Субскала 2 – айтеми 1, 2, 3, 11, 12, 13, 14 и 15 (неосъзнати мисли, действия и преживявания); Субскала 3 – айтеми 6, 7, 8, 9 и 10 (автоматизирани действия). Подобно отделяне на субскали се наблюдава и при изследванията на М. Бакрачева (2020), което дава основание да се приеме идеята за многокомпонентна структура на въпросника, адаптиран за българското население. Алфа на Кронбах (3.4.2) за цялата извадка е $\alpha = 0,847$ и остава висок за всички айтеми.

При проверка на хипотезите за влияние на демографските фактори (3.3.3.) се открива е съществена статистическа разлика за данните по фактор пол ($\text{sig.}=0,015$; ср. $M = 4,10$; $J=3,89$), възраст ($\text{sig.}=0,000$; ср. под 40г = 3,87; над 40г = 4,11). Статистически значима разлика се открива и при признак „деца“ ($\text{sig.}=0,032<0,05$; ср. родители = 3,97; ср. бездетни = 3,84). Открива се значима разлика и между някои от групите с различна продължителност на връзката: Тези, които не са обвързани и тези с продължителност на връзката над 15 г. ($\text{sig.}=0,037$); Тези с продължителност на връзката от 1 до 3 г. и над 15 г. ($\text{sig.}=0,006$); Тези, чиято връзка е продължила между 10 и 15 г. и над 15 г. ($\text{sig.}=0,003$). Най-високи са нивата при тези с най-дълготрайни взаимоотношения.

3.5. Анализ на резултатите от емпиричното изследване на когнитивната удовлетвореност от взаимоотношенията

За Скалата за оценка на взаимоотношенията (RAS), са проследени са резултатите от (3.5.1.) факторния анализ, (3.5.2.) психометричните характеристики и (3.5.3.) анализа на зависимостта между общия суров бал и демографските данни. Получените резултати от факторния анализ потвърждават оригиналната еднофакторна структура и потвърждава валидността на скалата. Алфа на Кронбах за цялата извадка е $\alpha = 0,92$ и е висока за всички 7 айтема от скалата. ANOVA дава основание да се заключи, че е налице съществена статистическа разлика при изследваните лица по фактор пол ($\text{sig.}=0,021$, ср. $M=4,24$; $J=3,95$); деца ($\text{sig.}=0,007<0,05$; ср. родители – 3,91; бездетни – 4,11).

3.6. Анализ на резултатите от емпиричното изследване по скала за оценка на удовлетвореността от семейните отношения с прилагателни (емоционална удовлетвореност)

За Скалата за оценка на удовлетвореността от семейните отношения с прилагателни (FSAS): (3.6.1) факторният анализ потвърждава еднокомпонентната структура на оригиналната скала. Тя демонстрира висока надеждност (3.6.2) с Алфа на Кронбах $\alpha = 0,980$, което дава основание да се заключи, че въпросникът може да се прилага в български условия. Във връзка с хипотезите (3.6.3) за влияние на фактори върху суровия бал се наблюдават следните зависимости: Налице е статистически значима разлика в резултатите на изследваните лица с деца (ср. 126,95) и без деца (ср. 137,80), както и при тези с различна продължителност на връзката ($\text{sig.}=0,008<0,05$). Методът на Тюки показва, че **има съществена разлика** между тези с продължителност под 1 г. с тези над 10 г. и с тези над 15 г.

3.7. Анализ на резултатите от корелационния анализ

Корелационният анализ е структуриран в две основни части. В първата част (3.7.1-2) са поместени и анализирани резултатите за корелация между скалите за житейска ориентация (оптимизъм), надежда и майндфулнес за всички респонденти. Втората част (3.7.3.) представя и анализира резултатите от корелационния анализ между общия суров бал на всички скали и подскали за резултатите на обвързаните участници.

Резултатите сочат, че има статистически значима корелационна зависимост между (3.7.1.) Скалата за житейска ориентация и Скалата за надежда при възрастни (0,517), както и между субскалите на скалата за надежда и тази, измерваща оптимизма (0,465 и 0,483). Тази връзка е умерена и положителна. Този резултат е очакван, тъй като теоретичният анализ разглежда надеждата и оптимизма като близки, но отделни умения. Оказва се, че има умерена корелационна зависимост между (3.6.2) Скала надежда и скалата, измерваща Майндфулнес (0,380), както и между скала оптимизъм и майндфулнес (0,368). Връзката е положителна и слаба.

В таблица №53 са поместени резултатите от корелационния анализ между всички 5 скали за обвързаните респонденти. Открива се **статистически значима корелационна зависимост между всички скали**.

Таблица №53. Корелации между всички скали

	Скала когнитивна удовлетвореност	Субскала агенционно мислене	Субскала мислене ориентирано към пътища	Скала надежда	Скала оптимизъм	Скала Майндфулнес	Скала Емоционална удовлетвореност
Скала когнитивна удовлетвореност Pearson Correlation	1	<u>.239**</u>	<u>.169**</u>	<u>.223**</u>	<u>.243**</u>	<u>.250**</u>	<u>.848**</u>
Субскала агенционно мислене Pearson Correlation	<u>.239**</u>	1	<u>.692**</u>	<u>.926**</u>	<u>.468**</u>	<u>.344**</u>	<u>.202**</u>
Субскала мислене ориентирано към пътища Pearson Correlation	<u>.169**</u>	<u>.692**</u>	1	<u>.913**</u>	<u>.486**</u>	<u>.352**</u>	<u>.168**</u>
Скала надежда Pearson Correlation	<u>.223**</u>	<u>.926**</u>	<u>.913**</u>	1	<u>.518**</u>	<u>.378**</u>	<u>.202**</u>
Скала оптимизъм Pearson Correlation	<u>.243**</u>	<u>.468**</u>	<u>.486**</u>	<u>.518**</u>	1	<u>.373**</u>	<u>.223**</u>
Скала Майндфулнес Pearson Correlation	<u>.250**</u>	<u>.344**</u>	<u>.352**</u>	<u>.378**</u>	<u>.373**</u>	1	<u>.235**</u>
Скала Емоционална удовлетвореност Pearson Correlation	<u>.848**</u>	<u>.202**</u>	<u>.168**</u>	<u>.202**</u>	<u>.223**</u>	<u>.235**</u>	1

Анализирайки съдържанието на таблицата с коефициентите на корелация могат да бъдат направени следните изводи:

- Налице е **слаба корелационна зависимост** между общия суров бал по Скалата за надежда за възрастни и Въпросника за оценка на взаимоотношенията, както и Скалата с прилагателни за оценка на удовлетвореността от семейните отношения.
- Наблюдава се **слаба, но значима корелационна зависимост** и между скалата за житейска ориентация (диспозиционен оптимизъм) и скалите за удовлетвореност от романтичните взаимоотношения с партньора.
- Връзката между скалата за осъзнато внимание (майндфулнес) и скалите за удовлетвореност от взаимоотношенията с партньора също е статистически значима и слаба.

От данните, представени в таблица №53 може да се заключи, че всички изследвани конструкти демонстрират статистически значима корелационна връзка помежду си, което за свой ред подкрепя издигнатата основна хипотеза на текущото изследване.

3.7.5. Изводи във връзка с поставените в научното изследване хипотези

Хипотеза 1: Водещата хипотеза на текущия дисертационен труд изразява допускането, че по-високите нива на удовлетвореност от романтичните взаимоотношения (когнитивна и емоционална) ще демонстрират положителна корелационна връзка с по-високи стойности по скалите, измерващи (1.1.) оптимизъм; (1.2) надежда и (1.3) майндфулнес. **Хипотеза 1 се потвърждава изцяло.** За **оптимизма** тази връзка е с коефициент на корелация от 0,243 за когнитивната и 0,223 за емоционалната удовлетвореност. Корелационната връзка на **надеждата** с когнитивната (0,223) и емоционалната (0,202) скали също е слаба, но статистически значима. Коефициентът на корелация с първата е 0,223, а с втората 0,202. За субскалите прави впечатление, че „Агенционно мислене“ дава по-висок корелационен коефициент и с двата вида скали. Връзката между **майндфулнес** и когнитивна (0,250) и емоционална (0,235) удовлетвореност е с най-висок корелационен коефициент в сравнение с другите позитивни когнитивни процеси. Подобен резултат дава основание да се смята, че способността за осъзнато внимание оказва по-силно влияние върху процесите във взаимоотношенията от другите изследвани явления, което на свой ред допринася за по-силната удовлетвореност на двамата партньори.

Впечатление при анализа на резултатите прави и умерената корелационна връзка между майндфулнес и другите когнитивни процеси – надежда (0,378) и оптимизъм (0,373). Този резултат е очакван поради когнитивната структура на трите компонента.

Резултатите от текущия корелационен анализ дават основание да приемем предположението, че не едно конкретно умение, а комбинацията от специфични способности е това, което прави взаимоотношенията по-удовлетворителни и може да повлияе тяхната трайност и стабилност. В този ред на мисли установяването на тези специфични характеристики е от ключово значение.

Хипотеза 2: Втората хипотеза се свързваше с допускането, че изследваните лица, които се намират в романтична връзка, ще демонстрират по-високи резултати по скалите за позитивни когнитивни процеси от необвързаните. **Хипотеза 2 се отхвърля.** От извършения дисперсионен анализ става ясно, че няма статистически значима връзка между нивата на позитивните когнитивни процеси и това дали участниците са обвързани, или не. На база резултатите, сочещи връзка между изследваните когнитивни

процеси и удовлетвореността може да се заключи, че позитивните когнитивни процеси са необходим способ за поддържане на по-удовлетворителни взаимоотношения с партньора, когато такива отношения вече са налице. Тези умения сами по себе си вероятно не са достатъчни за иницирирането на нова романтична връзка, което се подкрепя от получените резултати.

Хипотеза 3: Предполага се, че от демографските фактори (пол, възраст, семеен статус, продължителност на връзката, деца) продължителността на връзката би имала статистически значима връзка с (3.1) удовлетвореността от отношенията с партньора. Допускаме, че поддържането на дълги взаимоотношения с партньора се свързва с по-добри способности за извличане на наслада от връзката, което на свой ред би допринесло за по-силна удовлетвореност. Очаква се също (3.2) продължителността на връзката да не оказва влияние върху нивата на позитивните когнитивни процеси. Хипотеза 3 се **потвърждава частично**. Резултатите сочат както следва: **X3.1.** От дисперсионния анализ ANOVA установяваме, че **не се открива статистически значима разлика** между резултатите за когнитивна удовлетвореност на участниците с различна продължителност на връзката, докато при емоционалната удовлетвореност такава е налице за някои групи респонденти. Най-съществени са разликите между участниците с връзка под една година и тези с над 10 и над 15-годишни връзки. От представените по-горе резултати се наблюдава тенденция емоционалната удовлетвореност от връзката да намаля с продължение на времето. За разлика от резултатите при когнитивната оценка на удовлетвореността от романтичните взаимоотношения, където не се открива такава зависимост, при въпросникът с прилагателни при връзките, продължили над 10 г. удовлетвореността намалява. На база разгледаните до тук теоретични източници можем да заключим, че подобен резултат е възможен, уповавайки се на характерните етапи на връзката. През първата година етапът на влюбване е най-силен и тогава емоциите са с най-висок интензитет, а партньорите са склонни да пренебрегват негативните характеристики на другия. В този ред на мисли е възможно да е налице по-силно удовлетворение в емоционален план. Тези резултати подчертават ключовата значимост на проучването на тези характеристики, които биха повишили индивидуалния капацитет за полагане на грижа за връзката и съответно степента на удовлетвореност, която тя носи и на двамата партньори в дълготраен план.

X3.2. Хипотезата се **потвърждава частично** - Не се открива статистически значима разлика между участниците с различна продължителност на връзката по признак оптимизъм и надежда, но за майндфулнес такава е налице. Дисперсионният анализ ANOVA сочи за съществена статистическа разлика при някои от групите с различна продължителност на връзката:

- Тези, които не са обвързани и тези с продължителност на връзката над 15 г. (sig.=0,037)
- Тези с продължителност на връзката от 1 до 3 г. и над 15 г. (sig.=0,006)
- Тези, чиято връзка е продължила между 10 и 15 г. и над 15 г. (sig.=0,003)

Представените в настоящия труд резултати доказват, че най-продължителните връзки са тези на хора с най-високи нива на майндфулнес. Изглежда способността за осъзнато внимание може да се окаже едно от важните умения за продължителността на

дадена връзка. Множество проучвания сочат, че именно майндфулнес е едно от основните умения, които се свързват със здравето на връзката, установяването, поддържането и развитието на интимността и близостта между двамата партньори. По-добрите способности за присъствие в настоящия момент, разбиране на собствените емоции и тези на партньора и справяне със стреса, способстват поддържането на по-продължителни взаимоотношения.

Хипотеза 4: Допуска се, че изследваните лица в ранна зряла възраст ще демонстрират по-ниски стойности по (4.1.) скалите за измерване на оптимизъм, (4.2) надежда и (4.3) майндфулнес, като такава разлика няма да се наблюдава (4.4) по отношение на степента на удовлетвореност от отношенията с партньора (когнитивна и емоционална) в сравнение с тези в средна и късна зрялост. **Хипотеза 4 се потвърждава изцяло.** Налице са по-високи резултати по скалата за диспозиционен оптимизъм при участниците от средна-късна зряла възраст. Този резултат може да се дължи на възрастовите специфики на двата периода. Периодът на ранна зрялост е силно динамичен, изпълнен с промени и предизвикателства, които често могат да доведат до по-високи нива на стрес и по-ниски очаквания за позитивни събития в бъдещето. От друга страна, в периода на ранна зрялост, който е изпълнен на множество постижения, е силно вероятно у индивида да бъдат повишени очакванията за позитивни събития и успехи в бъдеще, което на свой ред да окаже влияние върху оптимистичните очаквания в по-късен възрастов период. *При надеждата се наблюдават резултат, подобни на тези за оптимизма*, които отново могат да се дължат на по-богатия преживелищен опит на участниците от втората група и психичните умения и структури, които те са изградили. Тази зависимост е налице и за майндфулнес, което съответства с резултати от подобни предходни изследвания в международен план. Изключение правят (4.4.) скалите за оценка на удовлетвореността от взаимоотношенията, при които не се наблюдава значима зависимост.

Хипотеза 5: Допуска се, че скалите за когнитивна и емоционална удовлетвореност от романтичните взаимоотношения ще демонстрират висока корелационна връзка помежду си. Тя **се потвърждава с коефициент на корелация от 0,848.** Такъв резултат показва изключителна близост между резултатите от двете скали, което е очаквано - и двата въпросника се фокусират върху оценката на удовлетвореността от взаимоотношенията в двойката. Въпреки това, тази зависимост не е по-висока от 0,9, нито е твърде близо до 1, което е в съзвучие с идеята, че подходите за измерване са различни по своята структура. Анализът на емоционалната и когнитивната оценка едновременно дава възможност за по-цялостен поглед върху удовлетвореността от взаимоотношенията. Това на свой ред би допринесло за по-доброто му разбиране, както и източниците на неудовлетворение.

Хипотеза 6: Очаква се да не се регистрират (6.1.) значими полови различия в нивата на оптимизъм, надежда, майндфулнес и удовлетвореност от взаимоотношенията с партньора. (6.2.) Допуска се още, че наличието на деца ще бъде свързано само със значими различия по отношение на степента на удовлетвореност от отношенията между партньорите. **Хипотеза 6 се потвърждава частично.**

Резултатите от анализа сочат, че не е налице съществена статистическа разлика в нивата на оптимизъм, надежда (и по двете субскали) при мъжете и жените. При нивата

на майндфулнес обаче се наблюдава статистически значима разлика между мъжете и жените. Оказва се, че мъжете докладват за по-добри способности за диспозиционен майндфулнес в сравнение с жените. В литературния обзор се наблюдават противоположни резултати за майндфулнес, което оставя пространство за размисъл и интерпретация на данните. Това разминаване може да се дължи на културни особености, на характеристиките на участниците конкретната извадка, или недостатъчна наличност на респонденти от мъжки пол. Съществена статистическа разлика **се открива и** при нивата на когнитивна удовлетвореност от връзката с партньора при различните полове. При мъжете резултатите по скалата са по-високи, отколкото при жените. Тази разлика може да се дължи на липсата на полова диверсия при изследването или да откроява тенденция мъжете да оценяват на когнитивно ниво по-високо своите връзки от жените. Такава разлика не се открива при скалата за удовлетвореност от семейните отношения с прилагателни. В този ред на мисли можем да твърдим, *че за мъжете е по-вероятно да оценяват връзката си като по-удовлетворителна на когнитивно ниво, отколкото чувстват в емоционален план.*

Х6.2. Хипотезата, свързана с допускането, че наличието на деца ще бъде свързано само със значими различия по отношение на степента на удовлетвореност от отношенията между партньорите, **се потвърждава частично**. Наистина е налице връзка между степента на удовлетвореност от взаимоотношенията с романтичния партньор и наличието на деца, но подобна зависимост се открива и за някои от другите изследвани умения както следва:

По фактор „надежда“ се открива значима статистическа разлика между резултатите показани от участниците, които имат деца и тези, които нямат. Тези разлики са съществени за подскала „агенционно мислене“ и общите нива на надежда. При фактор „пътища“ не се откриват такива значими резултати. Родителството изисква привикването на индивида с нова социална роля, която носи със себе си множество нови характеристики и условия на средата и би се облагодетелствала силно от процесите на надежда. В този ред на мисли е възможно множеството задачи на родителството и богатата диверсия на потенциални проблеми, които искат разрешаване, да действа благотворно върху обогатяването на способностите за надежда на различните индивиди.

Резултатите от дисперсионния анализ по фактор **„дизпозиционен майндфулнес“** сочат, че участниците, които имат деца, показват по-високи средни резултати в сравнение с тези, които нямат. Разликата е малка, но съществена. Приемането на ролята на родител носи на индивида нови условия, към които следва да се приспособи. Връзката между родители и деца изисква специфични умения и способности, някои от които са свързани със способността на индивида да присъства активно с настоящия момент.

Потвърждава се изцяло допускането, че факторът „деца“ би бил свързан със степента на удовлетвореност от взаимоотношенията с партньора – За резултатите по скалата за когнитивна удовлетвореност изследваните лица, които **нямат деца** показват по-високи средни резултати (4,11) от участниците, които са споделили, че имат деца (3,91). Разликата е малка, но съществена. Подобен резултат се наблюдава и по отношение на емоционалната удовлетвореност от взаимоотношенията. Новата родителска роля и ангажиментите, свързани с прехода към родителство, могат да

доведат до промени в усещането за удовлетворение и да предизвикат сътресения във връзката с партньора.

Хипотеза 7: Очаква се всички скали да демонстрират добра надеждност (по алфа на Кронбах) и вътрешна консистентност (промени в хипотезите). По-конкретно се предполага, че скалите могат да бъдат прилагани за българското население. Хипотеза 7 се **потвърждава напълно**. Резултатите от експлораторният факторен анализ за всяка от скалите са обсъдени в точки 3.2-5.

ПРИНОСИ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Принос 1: Апробирани са скалите за изследване на позитивните когнитивни процеси и удовлетвореността от романтичните взаимоотношения с партньора.

Принос 2: Дисертационното изследване предлага нови за българското население методики за изследване на различните когнитивни процеси, както и за проследяването на степента, в която хората се чувстват удовлетворени от връзката със своя партньор.

Принос 3: В теоретичен план изследваните конструкти са систематизирани и разгледани интердисциплинарно. Различните теории са систематизирани и обобщени, така че да добият смисъл в контекста на модерната позитивна психология в и извън рамките на страната.

Принос 4: Изследователският подход, използван в текущото дисертационно изследване може да открие своето приложение не само в научен контекст, но и интердисциплинарно. Скалите могат да бъдат използвани от различни специалисти в множество научни и ненаучни области.

Принос 5: Изследователският подход, описан в дисертационното изследване, би могъл да се използва за систематизиране на ресурсите на партньорската двойка при предстоящи терапевтични сесии, или да бъде заложен в различни програми за предбрачно консултиране на двойки и семейства.

Принос 6: Резултатите от изследването дават основание позитивните когнитивни процеси да бъдат включени като част от различни тренинги и обучения на локално и национално ниво, подобряващи индивидуалното справяне с трудни и стресогенни ситуации, както и динамиката на взаимоотношенията.

Принос 7: Използваните методи биха могли да намерят своето приложение и в сферата на социалните услуги, където би допринесло за откриване по-добре локализирани и тясно специализирани начини за подпомагане на клиентите на социалните услуги.

Принос 8: Изследването в настоящия дисертационен труд дава възможност да се проследи актуалното състояние на конструктите оптимизъм, надежда, майндфулнес и удовлетвореност от отношенията с романтичния партньор при българското население. Получените данни предоставят възможност за сравнение на резултатите с различни международни проучвания, което да потвърди или отхвърли техните теоретични и практически ползи в рамките на българския културен контекст.

Настоящият дисертационен труд среща следните теоретични и практически ограничения:

ОГРАНИЧЕНИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО И НАСОКИ

Препоръчва се репликиране на изследването, с повече участници от мъжки пол и по-разнообразна сексуална ориентация.

Биха могли да се изследват допълнителни фактори и тяхното влияние върху респондентите като приложението на различни тренинги и замервания във времето.

Изследвано е само моментното състояние на връзката между конструктите. Ако текущото изследване беше лонгитудно, това би дало информация как се развива и променя динамиката на взаимоотношенията.

Въпреки универсалността на проучваните явления, доказана и в настоящото проучване, се препоръчва по-обстойното проследяване на позитивните когнитивни процеси в рамките на българския културен контекст

Препоръчва се резултатите от настоящето дисертационно изследване да бъдат използвани за изграждането на програми (национални и европейски) за подпомагане на двойки, които срещат трудности в своите взаимоотношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В научния замисъл на настоящето дисертационно изследване е заложено много повече от проследяването на връзката между позитивните когнитивни процеси и степента на удовлетвореност от романтичните взаимоотношения между партньорите. Поставянето на основите на изследване на динамиката на романтичните взаимоотношения и факторите, които подобряват тяхното качество, разгледани през призмата на позитивната психология, е ключова стъпка към навлизането в новата ера на грижата за психичното здраве, която се превръща в традиция за модерните общества в световен контекст. Пренасянето на международните идеи на национално ниво и адаптацията им, за да отговарят на българските културни изисквания, би допринесло за актуализиране на подходите, с които си служат специалистите за подобряване на качеството на живот на индивидуално и групово равнище. Позитивните когнитивни процеси оптимизъм, надежда и майндфулнес доказват своето място в рамките на позитивната психология в световен план. Те носят множество ползи както за отделния индивид, така и за връзката му с другите. Текущият дисертационен труд доказва наличието на подобна зависимост и в рамките на българското население.

Дисертационният труд успя да потвърди хипотезата за наличие на корелационна зависимост между всеки от изследваните позитивни когнитивни процеси – оптимизъм, надежда, майндфулнес - и степента на удовлетвореност от романтичните взаимоотношения както в ранна, така и в средна-късна зряла възраст. Факторният анализ потвърждава семантичната структура на въпросниците. Всеки от тях демонстрира високи стойности на алфа на Кронбах и няма нужда от премахване на айтеми. Всички използвани скали демонстрират резултати, които сочат за добра надеждност и вътрешна консистентност и потвърждават хипотезата, че те могат да бъдат свободно използвани за българското население.

Настоящият дисертационен труд се стреми да обедини разнообразни смислови пластове, с което цели отговори пространство за адресиране на потребностите на съвременния човек. Емпиричното изследване цели да даде основа на идеята за по-сериозен фокус върху взаимоотношенията между романтичните партньори и да предложи нови хоризонти за бъдещи проучвания в рамките на модерната

психологическа наука. Тази необходимост е обусловена и от високият процент на разводи в съвременното общество, заедно с множеството нерегистрирани разтрогвания на взаимоотношенията при партньорите, живущи на семейни начала. Модерният човек се нуждае от по-добро качество на романтичните взаимоотношения. Това е факт, който се излиза на преден план, без да е необходима значителна емпирична обосновка. Изграждането на адаптивен модел за партньорски взаимоотношения носи полза не само в рамките на настоящата връзка между двама души, но съдържа в себе си пример за позитивна интеракция, насочен към бъдещите поколения.

Текущото дисертационно изследване прави само една стъпка към обширната тема, свързана с изследването на конструкти, отнасящи се към създаването, изграждането и поддържането на удовлетворителни и качествени взаимоотношения, романтични или не. То отваря поле за размисъл върху теоретичното и практическото приложение на новите открития в рамките на модела на модерната позитивна психология в национален контекст.

Списък с публикации:

1. Енева, К. (2021). Оптимизъм и песимизъм – същност, значение и развитие. Списание „Психология на развитието“, брой 4, Университетско издателство „Паисий Хилендарски“, 2021, ISSN 1313-759X
2. Енева, К. (2021) Изследване на степента на удовлетвореност от романтичните взаимоотношения в ранна зряла възраст. Сп. „Сборник доклади от десети студентски научен форум“
3. Енева, К. (2022) Изследване на корелационната зависимост между надежда и майндфулнес (осъзнатост) при възрастни. Сп. „Сборник доклади от единадесети студентски научен форум“, I том, Университетско издателство „Паисий Хилендарски“, 2022, ISSN 2738-8859
4. Енева, К., Янакиев, Ю. (2022) Надеждата в училищна възраст – особености и потенциал за развитие. Е-списание "Образование и развитие", брой 10, 2022, ISSN 2603-3577
5. Енева, К. (2022) Измерване на способността за осъзнато внимание в ранна зряла възраст. Сп. „Докторантски изследвания“, кн. 6, Университетско издателство „Паисий Хилендарски“, 2022 ISSN 2367-7309
6. Янакиев, Ю., Енева, К. (2023) Позитивно влияние на надеждата върху удовлетвореността от взаимоотношенията в двойката. Сп. „Позитивна психология“, брой 1, 2023, ISSN 2534-9309
7. Енева, К. (2023) Измерване на диспозиционния оптимизъм в ранна и средна зряла възраст. Сп. „Сборник доклади от дванадесети студентски научен форум“, 1, ISSN 2738-8859
8. Енева, К. (2024) Майндфулнес като фактор за изграждане и поддържане на удовлетворителни взаимоотношения в двойката. Сп. „Българско списание по психология“, III том, изд. Дружество на психолозите в Република България, 2024, ISSN 0861-7813, стр.973-986