

РЕЦЕНЗИЯ

от Велислава Атанасова Чавдарова

професор доктор във ВТУ“Св.св.Кирил и Методий“

Философски факултет, катедра „Психология“

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

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

професионално направление 3.2.Психология

докторска програма “Позитивна психология“

Автор: Катерина Валериева Атиас

Тема: „ **ВЗАИМОВРЪЗКИ МЕЖДУ ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ, БЛАГОДАРНОСТ И МАЙНДФУЛНЕС В КОНТЕКСТА НА КЪРМЕНЕТО**“

Научен ръководител: проф.д-р Кирилка Тагарева, ПУ“Паисий Хилендарски“

1. Общо описание на представените материали

Със заповед на Ректора на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ) съм определена за член на научното жури за осигуряване на процедура за защита на дисертационен труд на тема „**ВЗАИМОВРЪЗКИ МЕЖДУ ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ, БЛАГОДАРНОСТ И МАЙНДФУЛНЕС В КОНТЕКСТА НА КЪРМЕНЕТО**“ за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2.Психология, докторска програма „Позитивна психология“. Автор на дисертационния труд е Катерина Атиас – докторантка към катедра “Психология“ с научен ръководител проф.д-р Кирилка Тагарева от ПУ“Паисий Хилендарски.

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

- молба до Ректора на ПУ за разкриване на процедурата за защита на дисертационен труд;
- автобиография в европейски формат;
- протокол от катедрения съвет, свързан с докладване на готовността за откриване на процедурата и с предварително обсъждане на дисертационния труд;
- дисертационен труд;

- автореферат;
- списък на научните публикации по темата на дисертацията;
- копия на научните публикации;
- списък на забелязани цитирания;
- декларация за оригиналност и достоверност на приложените документи;

Докторантката е приложила и 8 броя публикации

2. Кратки биографични данни за докторанта

Професионалният и творческият опит на Катерина Атиас свидетелства за един поетапно и достойно вървял път за професионална реализация. Респектиращ е обхватът на нейната образованост и квалификации, убедително верифицирани в отличен интердисциплинарен научен продукт.

Докторантката демонстрира изследователски и интелектуален капацитет, заслужаващи позитивна оценка. Тези заключения са следствие от нейното кариерно развитие.

Авторката е бакалавър по журналистика и магистър по позитивна психология. Притежава редица квалификации и е участвала и участва в разнообразни обучителни модули. Професионалният ѝ опит е повече от 20 години. В обучението и трудовия ѝ път са налице едновременно последователност, упоритост и стремеж към надграждане и развитие.

Процедурата по придобиване на ОНС „Доктор“ е проведена коректно, при спазване на всички законови изисквания.

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

Темата е не само дисертабилна, но и изключително актуална както в научното пространство, така и по отношение на психологическите предизвикателства пред здравето на младите майки, потенциалните протективни фактори и възможните пътища за въздействие и фасилитиране в този период. Научната обосновка на политиките в областта на майчиното здраве и осигуряването на специализирана подкрепа, базирана на доказателства, са мисия, заслужаваща адмирации. В последните десетилетия интересът към психичното здраве в следродилния период се засилва, но изследванията продължават да бъдат фокусирани предимно върху психопатологията.

Дисертацията е адресирана към ясно очертана научна празнина – липсата на системни изследвания върху процъфтяването и позитивните ресурси на майката в български контекст, както и ограничените данни за връзката между кърмене и психично благополучие. Това обуславя високата научна и социална значимост на проучването.

Поставената основна цел – проучване на психичното здраве на майката през първата година след раждането и неговите взаимовръзки с благодарността и майндфулнес в контекста на кърменето – е ясно формулирана и логично произтича от литературния обзор. Задачите и хипотезите са адекватни на целта и позволяват цялостна емпирична проверка на изследователския модел.

Изследването е новаторско и креативно, с несъмнена практическа насоченост, позиционирано в полето на възрастовата и позитивната психология.

4. Познаване на проблема

Авторката демонстрира задълбочено познаване на изследваната проблематика. Литературният обзор обхваща широк спектър от класически и съвременни теоретични постановки в областта на психичното здраве, позитивната психология, следродилната депресия, благодарността и майндфулнес.

Особено ценен е интегративният подход, чрез който се обединяват знания от различни научни направления – психология, медицина, обществено здраве и изследвания на кърменето. Анализът на българската и международната литература позволява ясно да бъдат очертани научните дефицити, което аргументира необходимостта от проведеното изследване.

Показано е добро концептуално разбиране за двуизмерната природа на психичното здраве, както и на ролята на личностовите ресурси като буфер срещу психичен дистрес. Авторката аргументирано позиционира собственото изследване в рамките на позитивната психология и науката за кърменето.

3. Познаване на проблема в контекста на световната психологическа наука

Дисертационният труд демонстрира много добро познаване на проблема за психичното здраве в следродилния период в рамките на съвременната световна психологическа наука. Авторката аргументира изследването си чрез интегриране на ключови теоретични направления, които през последните десетилетия определят научния дискурс относно психичното здраве.

На първо място, се отчита преходът от патогенетичен към интегративен модел на психичното здраве, в който благополучието и психопатологията се разглеждат като взаимосвързани, но относително автономни измерения. Този двуфакторен модел, развит в трудовете на Keyes, Ryff, Huppert и др., е коректно представен и използван като теоретична основа на изследването. Подобен подход е в синхрон със съвременната позитивно-психологична парадиг-

ма, която подчертава значението на ресурсите, адаптацията и процъфтяването за психичното здраве.

В дисертацията е направена систематична връзка между глобалните изследвания върху следродилната депресия и по-новите научни тенденции, фокусирани върху благополучието, психологическата устойчивост и личностовите ресурси в ранното майчинство. Авторката коректно отбелязва, че в международната литература преобладават медицинските и психиатрични изследвания на кърменето, докато позитивните измерения на психичното здраве остават недостатъчно изследвани.

Особено ценен е опитът да се интегрират два значими конструкта в световната психологическа наука – благодарност и майндфулнес. И двата са широко изследвани като фактори за повишаване на благополучието, намаляване на дистреса и превенция на депресивни симптоми, но рядко са разглеждани в специфичния контекст на следродилния период и кърменето.

Трудът показва отлична осведоменост и за изследванията върху психо-биологичните механизми, социалната подкрепа и културните фактори, влияещи върху майчиното психично здраве. По този начин авторката позиционира изследването си в интердисциплинарната зона между психологията, общественото здраве и психологията на развитието.

В обобщение: дисертационният труд се вписва убедително в съвременните световни научни тенденции и демонстрира адекватно познаване както на класическите, така и на най-новите концептуални и емпирични разработки в областта.

5. Методика на изследването

Докторантката е положила научно-изследователските си усилия в широкото дискусивно поле на съвременната психология, фокусирани в конкретиката на едни от най-актуалните теми, свързани с психологията и позитивната психология.

Методологичната рамка на дисертационния труд се отличава с комплексност и последователност. Изследването е реализирано чрез двуетапен дизайн, който съчетава качествени и количествени методи, като това позволява по-добра операционализация на изследваните конструкти и по-висока валидност на резултатите.

В първия етап е осъществена подготовката, която включва качествено допитване за идентифициране на предизвикателствата и източниците на подкрепа при кърмене и пилотно изследване за проверка на надеждността и валидността на използваните психологически инструменти.

Този подход е методологично прецизен, тъй като позволява адаптиране на инструментариума към специфичния културен и социален контекст. Проведените факторни анализи и проверки за вътрешна съгласуваност показват добрата психометрична пригодност на избраните скали.

Вторият етап представлява срезово изследване сред голяма извадка жени с опит в кърменето. Използваният инструментариум включва: скала за процъфтяване; скала за благодарност; скала за диспозиционен майндфулнес; Единбургска скала за следродилна депресия; демографски и контекстуални въпроси.

Статистическата обработка е реализирана чрез широк набор от анализи – дескриптивен, корелационен, факторен и регресионен, както и тестове за групови различия. Това позволява не само установяване на взаимовръзки, но и идентифициране на предиктори.

По отношение на емпиричното изследване могат да се направят следните изводи:

- Потвърдена е двуизмерната структура на психичното здраве в следродилния период.
- Установени са значими взаимовръзки между процъфтяване, благодарност, майндфулнес и превенция на следродилна депресия.
- Доказано е, че позитивните личностови ресурси действат като защитни фактори срещу депресивни симптоми.
- Идентифицирани са психологическите предиктори на продължаващото кърмене.
- Доказано е значението на социалната подкрепа като медиатор между психичното здраве и кърмаческия опит.
- Установено е наличие на различия в нивата на благополучие и дистрес между кърмещи и прекратили кърменето жени.

В обобщение: Методологичният дизайн е адекватен на поставената цел и демонстрира висока степен на научна обоснованост. Изследването, реализирано в два етапа, е осъществено с подходящ методически инструментариум и адекватна статистическа обработка на данните.

Подборът на психодиагностични инструменти е аргументиран като е проведена проверка на тяхната надеждност и валидност. Използването на утвърдени скали за процъфтяване, благодарност, майндфулнес и следродилна депресия повишава научната стойност на резултатите.

Статистическата обработка позволява многопластово изследване на взаимовръзките между променливите и надеждна проверка на хипотезите. *Размерът на извадката и комплексността на анализа са сериозно методологично предимство на труда.*

Получените резултати позволяват да се направят обосновани заключения относно ролята на психологическите ресурси в адаптацията към майчинството и успеха на кърменето.

6. Характеристика и оценка на дисертационния труд

Дисертационният труд се състои от 233 страници основен текст, концептуализиран в увод, три глави, заключение, библиография и приложение, в което е представен инструментариумът.

Трудът е логично структуриран в три основни части – теоретична, методологична и емпирична, което съответства на утвърдените академични стандарти.

Теоретичната част се отличава със систематичност и аналитичност като ясно извежда концептуалния модел на изследването. Методологичната глава представя детайлно процедурите и инструментариума, а емпиричната част съдържа задълбочен анализ и аргументирана дискусия на резултатите.

В Първа глава е направен цялостен, системен и задълбочен литературен обзор. Представени са ключови концепции за психично здраве, процъфтяване, следродилна депресия, благодарност и майндфулнес, както и на връзките им с кърменето. Аргументирано е обоснована необходимостта от провеждането на приложно проучване. Отлично впечатление прави интердисциплинарният подход, предложен от докторантката и критичният анализ на наличните изследвания.

Теоретичната операционализация в първа глава се отличава с аналитичност и концептуална яснота. Представени са основните научни подходи към психичното здраве, включително патогенетичният, салутогенетичният и интегративният модел. Особено внимание е отделено на двуфакторния модел, според който благополучието и психопатологията съществуват едновременно и си взаимодействат.

Авторката демонстрира отлично познаване на психологичните концепции за процъфтяване, както и на изследванията върху следродилната депресия като водещо психично страдание в ранното майчинство. Теоретичният анализ е разширен чрез включване на благодар-

ността и майндфулнес като личностови ресурси, които подпомагат благополучието и действат като защитни фактори срещу дистрес.

Приносният характер на първа глава е реализиран посредством интеграцията на психологически, биологични и социални фактори, което съответства на съвременния био-психосоциален модел.

Безспорно предимство на научния стил на писане на Катерина Етиас е умението ѝ да обобщава и онагледява концептуалните си заключения в теоретични модели, схеми и таблици, което позволява по-доброто разбиране от страна на читателя на анализирани проблеми.

Във втора глава са описани подробно предметът, обектът, целта, задачите и хипотезите, както и етапите на изследването. Методологичните процедури са ясно представени и аргументирани. Положително впечатление прави вниманието към психометричната проверка на инструментите и описанието на извадката.

Третата глава съдържа детайлен статистически анализ, интерпретация и дискусия на резултатите. Авторката успешно свързва емпиричните данни с теоретичната рамка и формулира ясни изводи. Включени са също приносите, ограниченията и насоките за бъдещи изследвания, което свидетелства за критична научна рефлексия.

Цялостният анализ показва, че дисертационният труд се отличава със солидна теоретична основа в контекста на световната психологическа наука, добре разработена и психометрично обоснована методология, значими емпирични резултати с теоретична и практическа стойност, логична структура и аналитичност на изложението.

Библиография включва 422 източника: 41 на български език и 381 на английски език. Текстът е илюстриран с 38 таблици, 7 фигури, 15 графики.

7. Приноси и значимост на разработката за науката и практиката

Като приемам приносите, формулирани от докторантката и извън вече коментирани постижения в дисертационния труд, намирам основание да акцентирам върху следното:

В теоретичен аспект могат да се открият следните научни приноси:

- Чрез използване на интегрален изследователски подход е проучен и концептуализиран модел за майчиното психично здраве;

- Проучено е майчиното психично здраве и взаимовръзките му с позитивните черти *благодарност и майндфулнес* в контекста на опита с кърменето през първата година след раждането
- Обогатено е научното знание за взаимовръзките между психичното здраве и кърмене.
- Дефинирането на връзката между позитивни черти и процъфтяване от една страна и успех на кърменето от друга, е предпоставка за промяна в подходите за следродилна подкрепа, които на този етап са насочени към справяне с проблеми и патология.

В приложен аспект могат да се открият следните научни приноси:

- Емпирично са установявани предикторите на процъфтяването и следродилната депресия при кърмещи жени.
- Валидирани и адаптирани са психологически инструменти за изследване на майчиното психично здраве в български контекст.
- Идентифицирани са факторите, подпомагащи продължаването на кърменето през първата година.
- Формулирани са препоръки за разработване на програми за психологическа подкрепа на майките, които водят до повишаване на благополучието и подкрепа на кърменето;
- Разработени са социални и здравни подходи, насочени към политики за комплексна грижа за следродилното психично здраве.
- Доказана е необходимостта от системна подкрепа за майките, която да включва както медицински, така и психологически и социални интервенции. Аргументирането на взаимовръзката между позитивни черти и процъфтяване от една страна и успех на кърменето от друга е реална предпоставка за промяна в подходите за следродилна профилактика, които на този етап са насочени към справяне с проблеми и патология.

Няма как да не изразя становище, че докторантката успешно е постигнала целите на дисертационния труд, показала е отлично познаване на проблематиката, личностна и професионална ангажираност с нея, както и формирани умения за научно-изследователска работа. Вярвам, че тя ще бъде продължена с реализацията на бъдещите идеи, породили се още в хода на написването на този дисертационен труд.

8. Преценка на публикациите по дисертационния труд

Представеният списък от 8 публикации по темата на дисертацията надхвърля изискванията за придобиване на ОНС „доктор“. Публикуването им в престижни списания е гаранция за професионализъм. Задълбочеността и качеството им са несъмнени.

9. Лично участие на докторантката

Участието на докторантката при планирането, провеждането, анализа, обобщението и интерпретацията на получените от теоретико-приложното изследване резултати е безспорно. В отделните етапи е демонстриран професионализъм и прецизност. Формулираните приноси съответстват на постигнатите резултати.

10. Автореферат

Авторефератът синтезирано и точно отразява съдържанието на дисертационния труд. Разработен е според изискванията на Правилника за придобиване на научни степени в Пловдивски университет и отразява основните резултати, постигнати в дисертацията.

11. Критични забележки и препоръки

С цел популяризиране на дисертационния труд бих препоръчала публикуването му като монографичен труд.

12. Лични впечатления

Представената разработка показва отличната теоретична и практическа подготовка на докторантката по изследваните проблеми, както и уменията ѝ да обработва, интерпретира, анализира и обобщава резултати от проведено психологическо изследване. Дисертацията е балансирана и добре структурирана.

Направените изводи и констатации едновременно адекватни и смели. Считаю, че авторката притежава необходимите умения и компетентности, за да продължи научното си развитие.

13. Препоръки за бъдещо използване на дисертационните приноси и резултати

Бъдещи изследвания могат да включват допълнителен анализ на културните и социалноикономическите фактори, влияещи върху психичното здраве на младите майки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисертационният труд *съдържа научни, научно-приложни и приложни резултати, които представляват оригинален принос в науката* и отговаря на всички изисквания на

Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и Правилника на ПУ „Паисий Хилендарски“.

Разработка показва, че докторантката Катерина Атиас **притежава** задълбочени теоретични знания и професионални умения по научна специалност 3.2.Психология като **демонстрира** качества и умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

Поради гореизложеното, убедено давам своята **положителна оценка** за проведеното теоретико-приложно изследване, представено в рецензираните по-горе дисертационен труд, автореферат, постигнати резултати и приноси, и **предлагам на почитаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „доктор“** на Катерина Атиас в област на висше образование: 3.Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2.Психология, докторска програма „Позитивна психология“.

23.03. 2026 г.

Рецензент:

Проф.д-р Велислава Чавдарова