

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**от проф. д-р Юрий Янакиев**

**Катедра „Психология“**

**Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“**

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

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

професионално направление 3.2. Психология  
докторска програма „Позитивна психология“

**Автор:** *Катерина Валериева Атиас*

**Тема:** Взаимовръзки между психично здраве, благодарност и майндфулнес в контекста на кърменето

**Научен ръководител:** *проф. д-р Кирилка Тагарева, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“*

### **1. Общо представяне на процедурата и докторанта**

Със заповед на Ректора на Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ) съм определен 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 пси-

хология“. Автор на дисертационния труд е Катерина Атиас – докторантка към катедра “Психология“ с научен ръководител проф. д-р Кирилка Тагарева от ПУ.

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
- списък на забелязани цитирания
- декларация за оригиналност и достоверност на приложените документи

Приложени са и 8 публикации.

Дисертационният труд е разработен при спазване на нормативните изисквания. Докторантката е изпълнила заложените дейности по индивидуалния план и е представила необходимата документация.

## **2. Кратки биографични данни за докторанта**

Професионалният и творчески път на Катерина Атиас се отличава с последователност, устойчивост и стремеж към развитие. Нейната биография разкрива ясно изразена мотивация за надграждане на знания и умения, както и ангажираност към избраната научна област.

Широкият спектър от допълнителни квалификации създава добра основа за интердисциплинарен подход в изследователската ѝ работа. Това се отразява положително върху качеството на дисертационния труд, който демонстрира добра теоретична подготовка и способност за интегриране на знания от различни области.

Докторантката притежава значителен професионален опит, надхвърлящ двадесет години, което допринася за практическата обосновааност на изследването. Тя показва развит изследователски потенциал, аналитично мислене и умения за научна работа.

Налице е добра съгласуваност между образователната подготовка, професионалният опит и тематиката на дисертацията, което допълнително аргументира избора на научното направление. Като цяло, представените биографични данни очертават профил на докторант с добра академична подготовка, значим практически опит и потенциал за по-нататъшно научно развитие.

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

Темата на дисертацията е актуална и добре позиционирана в рамките на позитивната психология. Изследването разглежда психичното здраве в следродилния период чрез двуфакторен модел, който обединява благополучие и психопатология, в съответствие със съвременните научни разбирания.

Особено ценен е подходът, при който кърменето се интерпретира като биокултурен феномен, което разширява анализа и позволява по-интегративно разбиране на майчиното психично здраве.

Целта на изследването е ясно формулирана и добре обоснована, а задачите са логично подредени и адекватно насочени към нейното постигане. Те отразяват реални дефицити в научната литература и придават както теоретична, така и практическа значимост на труда.

### **4. Познаване на проблема**

Теоретичният анализ е задълбочен и добре структуриран. Докторантката демонстрира отлично познаване на научната литература и умело интегрира ключови понятия като процъфтяване, следродилна депресия, благодарност и майндфулнес.

Особено силна страна е ясното обосноваване на процъфтяването като индикатор за позитивното психично здраве, както и аргументираното включване на благодарността и майндфулнес като личностови ресурси с буферен ефект.

### **5. Метод на изследването**

Методологичният дизайн е адекватен и добре структуриран. Изследването е реализирано на два етапа, което повишава надеждността на използваните инструменти. Приложени са съвременни статистически методи. Емпиричната база позволява извеждането на обосновани изводи.

Като съществен методологичен коментар може да се отбележи, че използваният срез дизайн ограничава възможностите за извеждане на причинно-следствени зависимости, което би могло да бъде по-ясно акцентирано в дискусията. Установените взаимовръзки между процъфтяване, следродилна депресия, благодарност и майндфулнес са изведени чрез корелационни и регресионни анализи в рамките на еднократно измерване, което позволява интерпретация на статистически зависимости, но не и еднозначно определяне на посоката на влияние между променливите.

В контекста на изследвания модел, в който позитивните личностови ресурси теоретично се моделират като предиктори на психичното здраве, както и на връзката му с кърменето, е възможно да се допуснат и алтернативни или взаимни влияния. Това предполага резултатите да се интерпретират с необходимата методологична предпазливост. В този смисъл, логично продължение на изследването би било използването на лонгитудни изследвания, които да позволят проследяване на динамиката на изследваните процеси и по-убедително изясняване на причинно-следствените зависимости.

Отчитаме също, че извадката е с относително хомогенен профил (преобладаващо високообразовани участници – 87.2% от тях са с висше образование), което поставя въпроса за валидността и обобщаемостта на резултатите спрямо по-широката популация. Високото образователно равнище е фактор, който е свързан както с по-добра информираност, така и с по-висок достъп до ресурси, социална подкрепа и здравни услуги, което потенциално влияе върху нивата на психично благополучие и върху практиките, свързани с кърменето.

Друг съществен дисбаланс се открива в териториалното разпределение на участничките, като почти половината от тях (47.8%) живеят в София. Това създава предпоставки за систематично изкривяване на резултатите, тъй като столичната среда предоставя по-различни социални, икономически и здравни условия в сравнение с по-малките населени места. В този смисъл е вероятно установените зависимости да отразяват в по-голяма степен специфичния профил на урбанизираната, ресурсно обезпечена група, отколкото цялостната картина на майчиното психично здраве в България.

Тези ограничения не обезсилват получените резултати, но предполагат по-внимателна интерпретация и ясно очертават необходимостта от бъдещи изследвания с по-разнообразни и представителни извадки.

## **6. Характеристика и оценка на дисертационния труд**

Дисертационният труд е с обем от 233 страници основен текст и е структуриран в увод, три глави, заключение, библиография и приложение, включващо използвания инструментариум. Композиционно изследването следва класическата логика на научното изложение, като ясно се разграничават теоретичната, методологичната и емпиричната част.

В структурно отношение трудът се отличава с добра организираност и вътрешна логическа последователност. Теоретичната част изгражда солидна концептуална рамка, в която изследваният проблем е позициониран аналитично и систематично. Методологичната глава представя последователно изследователския дизайн, използваните подходи и инструментариума, а емпиричната част предлага задълбочен анализ на данните, съпроводен с аргументирана интерпретация.

Първа глава демонстрира висока степен на теоретична информираност и критично мислене. Представени са водещите концепции, свързани с психичното здраве, процъфтяването, следродилната депресия, както и ролята на благодарността и майндфулнес като личностови ресурси. Особено силна страна е интегрирането на различни теоретични перспективи и обосноваването на двуфакторния модел на психичното здраве, който служи като концептуална основа на изследването. Прави впечатление уелото съчетаване на психологически, биологични и социални аспекти в духа на съвременния биопсихосоциален подход.

Изложението се отличава с яснота и аналитичност, като авторката успешно обобщава и визуализира ключови зависимости чрез модели, таблици и схеми, което улеснява възприемането на сложните концептуални връзки.

Втора глава представя детайлно методологичната рамка на изследването. Обектът, предметът, целите, задачите и хипотезите са ясно формулирани и логически свързани. Особено положително впечатление прави вниманието към психометричните характеристики на използваните инструменти и аргументираното описание на извадката, което повишава доверието в надеждността на получените данни.

Трета глава съдържа задълбочен емпиричен анализ, базиран на съвременни статистически методи. Резултатите са интерпретирани в контекста на теоретичната рамка, като са формулирани ясни и логически обосновани изводи. Включването на раздели, посветени на приносите, ограниченията и насоките за бъдещи изследвания, свидетелства за развита научна рефлексия и критично отношение към собственото изследване.

В обобщение, дисертационният труд се характеризира със стабилна теоретична основа, добре аргументирана методология и значими емпирични резултати, които при тежават както научна, така и приложна стойност. Библиографията е обширна и актуална, включваща 422 източника, преобладаващо от международната научна литература. Текстът е подходящо илюстриран с таблици, фигури и графики, които подпомагат представянето и разбирането на резултатите.

## **7. Приноси и значимост на разработката за науката и практиката**

Приносите могат да се обобщят в три направления: теоретични, методологични и приложни приноси.

### *Теоретични приноси*

Изследването допринася за развитието на съвременните концепции за психичното здраве чрез прилагане на двуфакторния модел в специфичния контекст на следродилния период и кърменето. То разширява теоретичната рамка на позитивната психология, като интегрира едновременно позитивните (процъфтяване, благодарност, майндфулнес) и негативните (следродилна депресия) измерения на психичното здраве. По този начин се постига по-цялостно и балансирано разбиране за психичното функциониране на майката, което надгражда традиционния фокус върху психопатологията.

### *Методологични приноси*

В методологичен план трудът демонстрира систематичен подход към избора, адаптацията и емпиричната проверка на психологически инструменти за измерване на изследваните конструкти. Усилието за провеждане на анализ по пътя към постигане на надеждност и валидност създават предпоставки за по-надеждно измерване на феномени като процъфтяване, благодарност и майндфулнес в български контекст. Това допринася за обогатяване на инструментариума в областта и открива възможности за бъдещи емпирични изследвания.

### *Приложни приноси*

Практическата стойност на изследването се изразява в очертаването на насоки за интервенции, насочени към подкрепа на майчиното психично здраве през първата година след раждането. Идентифицирането на ключови психологически ресурси и предиктори позволява формулиране на препоръки за превенция и ранна подкрепа, включително чрез насърчаване на позитивни психологически практики и социална подкре-

па. Получените резултати имат потенциал да бъдат използвани при разработване на програми и политики в областта на общественото здраве и грижата за майката и детето.

## **8. Преценка на публикациите по дисертационния труд**

Представените публикации по дисертационния труд отразяват в значителна степен основните резултати от проведеното изследване и са тематично обвързани с ключовите проблемни области – психично здраве на майката, процъфтяване, следродилна депресия, благодарност, майндфулнес и кърмене. Те свидетелстват за последователно и целенасочено популяризиране на научните постижения на докторантката както в академичната, така и в по-широка социална среда.

Публикационната активност демонстрира стремеж към валидиране и разпространение на резултатите чрез участие в научни форуми и публикации в специализирани издания. Резултатите от дисертационния труд намират приложение както в научноизследователската практика, така и в контекста на разработване на интервенционни и подкрепящи модели, насочени към майчиното психично здраве. Налице е потенциал за използване на получените данни в бъдещи проекти и програми, свързани с общественото здраве и ранното детско развитие.

От гледна точка на научното отражение, представените публикации създават предпоставки за последващо цитиране и интегриране в по-широк научен дискурс, като се отличават с актуалност и интердисциплинарен характер. При колективните публикации приносът на докторантката е ясно разпознаваем и съществен, особено по отношение на концептуализацията на изследването, емпиричния анализ и интерпретацията на резултатите.

Публикациите могат да бъдат обобщени по следния начин: статии в научни издания, доклади в сборници от научни конференции и участия в научни форуми, като се наблюдава балансирано присъствие както в национален, така и в международен контекст. Те са публикувани основно на български и английски език и включват както самостоятелни, така и съавторски разработки.

В обобщение, публикационната дейност на докторантката е адекватна по обем и съдържание на изискванията за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ и коректно отразява основните приноси на дисертационния труд.

## **9. Лично участие на докторанта(ката)**

Въз основа на представените материали и анализа на дисертационния труд може да се приеме, че докторантката има съществено лично участие във всички етапи на изследването – от формулирането на научния проблем и разработването на теоретичната рамка, през дизайна и реализирането на емпиричното изследване, до анализа, интерпретацията и обобщаването на резултатите. Формулираните приноси и постигнатите резултати в значителна степен са нейна лична заслуга, като при колективните публикации приносът ѝ е ясно разпознаваем и обоснован.

## **10. Автореферат**

Авторефератът коректно представя съдържанието и приносите на дисертацията.

## **11. Критични забележки и препоръки**

Препоръчително е докторантката по-ясно да очертае ограниченията на причинно-следствената интерпретация на резултатите, предвид използвания срез дизайн, както и да разгледа възможни алтернативни (вкл. обратни) зависимости между изследваните променливи.

В приложен план би било полезно резултатите да се преведат в по-конкретни интервенционни модели, насочени към подкрепа на майчиното психично здраве.

## **12. Лични впечатления**

Нямам.

## **13. Препоръки за бъдещо използване на дисертационните приноси и резултати**

Дисертационният труд притежава съществен потенциал за бъдещо развитие както в научно, така и в приложно направление. Препоръчително е резултатите да бъдат надградени чрез провеждане на лонгитюдни изследвания и разширяване на извадката, включително в различни културни и социални контексти. Полезно би било задълбочаване на анализа на отделни фактори, като социалната подкрепа и ролята на бащата, семейството и общността, както и изследване на ефектите от разработени интервенционни програми.

В приложен аспект се препоръчва използването на получените резултати при разработване на програми за психологическа подкрепа на майките, както и интегрирането

им в политики, насочени към подобряване на дородилната и следродилната грижа. С оглед на значимостта на темата, е целесъобразно резултатите да бъдат популяризирани и сред практикуващи специалисти в областта на здравеопазването, образованието и социалните услуги.

Като критична бележка може да се отбележи необходимостта от по-широка интердисциплинарна интеграция и включване на допълнителни обективни индикатори, които да допълнят самооценъчните методи и да повишат още повече валидността на изводите.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

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

Дисертационният труд показва, че докторантката Катерина Валериева Атиас притежава задълбочени теоретични знания и професионални умения по научна специалност „Психология“ като демонстрира качества и умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

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

24.03.2026 г.

**Рецензент:** .....

(подпис)

Проф. д-р Юрий Янакиев