

# СТАНОВИЩЕ

за дисертацията „ПРОМЯНА В НАЧИНА НА ЖИВОТ И БЛАГОПОЛУЧИЕ“, представена за защита с цел да се получи образователната и научна степен ДОКТОР по научна специалност: 3.2. Психология (Психология на здравето)

**Докторант:** Биляна Иванова Бъзовска

**Написал становището:** проф. Енчо Герганов, д-р

Дисертацията на Биляна Бъзовска обхваща важни, но все още слабо разработени проблеми от психологията на здравето, свързани с явлението дауншифтинг. Сравнително новият теоретичен конструкт „дауншифтинг“ е разгледан многоаспектно в контекста на психологическото благополучие и факторите, които го обуславят. Според докторантката в най-широкото му разбиране това явление „представлява доброволен отказ от професионалната длъжност и произтичащите от нея отговорности, тъй като те носят на индивида стрес, умора и неудовлетвореност“ (с. 4). Това може да се постигне чрез силна мотивация и самоинициатива да се прилагат здравно ориентирани практики, да се преживява радост и удовлетвореност от живота, да се оптимизират личностните характеристики в положителна насока. Преди да формулира целите, задачите и хипотезите на своето емпирично изследване, Биляна Бъзовска прави задълбочен анализ на теоретични конструкти в областта на дауншифтинга въз основа на много богат и съдържателен преглед на научната литература. Този напълно продуктивен подход е определил и структурата на дисертацията. Тя се състои от увод, три глави и заключение. В увода са очертани тематичните области, които се разглеждат в дисертационното изследване. В първа глава „Теоретични подходи към изследването на дауншифтинга, личностните аспирации, екологични убеждения и благополучието“ тези конструкти са разгледани с необходимата дълбочина и съдържателност. Особено добре е изяснено новото понятие дауншифтинг. Докторантката прави обстоен преглед на литературните източници, посветени на това понятие. Разглежда няколко изследвания, чиято задача е да идентифицира дауншифтьрите и да опише техните социодемографски,

социално-психологически и личностни характеристики. В специален раздел разкрива основните характеристики на понятието, като използва три важни критерия за неговото определение, а именно отдалечаването от строго определения път към успешното кариерно развитие, желанието за промяна в начина на живот и наличието на ясно желание за доброволен избор. Биляна Бъзовска представя това явление в съпоставителен план с други предхождащи го движения, като хипи движението, движението за доброволна скромност (основен предшественик на дауншифтинга) и др. С подобна задълбоченост и целенасоченост разглежда и понятията личностни аспирации, екологични нагласи и убеждения, благополучие. Много добре е представила теорията на Дисеи и Райън за самодетерминацията с основните ѝ понятия външна и вътрешна мотивация. Развитието ѝ до пет субтеории в настоящия момент, а именно теорията за когнитивната оценка; теорията за организмичната интеграция; теорията за причинните ориентации; теорията за основните психологически потребности и теорията за съдържанието на целта (с. 34). Теорията за личностните аспирации също е представена по подобие на другите теории с разкриване на същностните ѝ характеристики. В табл. 2 (с. 36) в синтезиран вид са дадени видовете аспирации и смисловото им съдържание, като личностно израстване, афилиация, общностно чувство, физическо здраве (Вътрешни аспирации), от една страна, и финансов успех, слава (известност), привлекателен външен вид (имидж) (Външни аспирации), от друга страна. Все във връзка с теорията за личностните аспирации докторантката представя множество крос-културни изследвания на личностните аспирации в различни култури, като изтъква общности и различия в техните прояви. Наред с това тя разглежда и връзката между личностните аспирации и благополучието както в теоретичен план, така и в поведенчески аспект. Много подробно са разгледани и пряко свързаните с дауншифтинга екологични нагласи и природосъобразно поведение. Представени са множество конкретни изследвания на факторите, които влияят пряко или косвено върху загрижеността за природата и екологично насоченото поведение. Първа глава завършва с разглеждането на водещото понятие „благополучие“ в теориите за дауншифтинга. Биляна

Бъзовска прилага последователно своя подход за изясняване смисловото съдържание на това понятие и връзката му с други понятия, за представяне на конкретни изследвания, чиято цел е да проверят влиянието на различни фактори върху благополучието и др. В отделни параграфи се изяснява връзката на благополучието с устойчивия начин на живот, с личностните аспирации и с околната среда. Първа глава обхваща същностни теоретични и приложни проблеми, разгледани както панорамно, така и с фокус към основните идеи на дисертационното изследване. От теоретичните постановки, концептуалните анализи и множество изследвания са изведени водещи идеи, които задават концептуалната рамка на дисертационното изследване. Тя е представена с необходимата съдържателност и добре зададени акценти във втора глава „Теоретична рамка на изследването“. В тази глава докторантката преди всичко конструира теоретичен модел, в рамките на който да формулира изследователските си задачи. След като прави задълбочен анализ на постановките и резултатите от емпиричните изследвания в психологическата литература, тя разработва теоретична рамка, която включва пет основни конструкта. Конструираният от нея модел „обвързва предполагаемите връзки между поведенческите прояви на доброволното отказване от кариерно развитие или излишно потребление с личностните аспирации, екологичните убеждения и нагласи и аспектите на благополучието, погледнати през философията на две основни направления–хедонистичното и евдемоничното.“ (с. 94). Тя отново разглежда един от основните конструкти „доброволна скромност“, като го обяснява в рамките на различни психологически теории, сред които най-често за обяснение на този феномен е използвана теорията на Маслоу за йерархия на потребностите (класическата пирамида на потребностите). Наред с това Бъзова разглежда и различни психологически инструменти за измерване на този конструкт. За собственото изследване тя решава да използва методиката, чрез която се измерват „конкретни поведенчески прояви и начин на живот, произтичащи от ценностите, застъпени в идеята за скромността на всекидневието, а именно самодостатъчност, лично израстване, загриженост за околната среда и доброволно

опростяване.“ (с. 98). Обосновката за избор на този инструмент са множеството оценки, че той е „ключов при изследването на явлението дауншифтинг, тъй като в него са заложени ценностни модели, които могат да доведат до негови прояви.“ (с. 98). По аналогичен начин тя избира инструменти за измерване на личностните аспирации, екологичните нагласи и убеждения, личностните черти по модела на „Големите пет“ и благополучието. Теоретико-емпиричният модел, който докторантката използва в собственото емпирично изследване, представен чрез прегледна диаграма на фиг.1 (с. 117), отразява както включените в изследването променливи, така и очакваните взаимозависимости между тях. Във втори раздел на тази глава са формулирани целите, задачите и хипотезите на дисертационното изследване. Биляна Бъзова формулира целта си така: “Целта на настоящото изследване е да се проследи наличието на връзка и степента на взаимодействие между дауншифтинга като начин на живот, различните личностни аспирации, водещите екологични убеждения и два аспекта на благополучието.“ (с. 118). Според основната хипотеза, изведена от теоретико-емпиричния модел, се очаква да се разкрие „наличие на взаимовръзка както между ориентацията към по-скромен начин на живот (дауншифтинг), личностните аспирации и убежденията за природосъобразно поведение, така и между субективното и евдемоничното благополучие.“ (с. 118). Основната хипотеза е декомпозирана в шест по-специфични хипотези, които подлежат на експериментална проверка. За да провери издигнатите хипотези, докторантката си поставя за решаване шест конкретни изследователски задачи. В трети раздел на тази глава е описан подробно методът на изследването. На първо място са дадени психометричните показатели на всички инструменти за измерване на включените в изследването променливи, сред които са следните въпросници и скали: Скала, измерваща проявите на доброволната скромност; Индекс на аспирациите по Т. Касер и Р. Райън; скалата „Нова екологична парадигма“; Скала за удовлетвореност от живота по У. Павот и Е. Динър; Въпросник за евдемоничното благополучие; Въпросник за измерване на личностните черти (BFI-10) по модела „Големите пет“; Скала за оценка на позитивния и негативния афект (PANAS).

Тук е описана подробно и извадката от изследвани лица, която след направените редукии включва 265 участници на възраст между 23 и 61 години. Дадена е таблица за разпределението на участниците и по другите социо-демографски характеристики. По определени критерии от тази извадка са формирани две групи: експериментална група от дауншифтъри (n=142 участници) и контролна група (n=123 участници). Данните, получени като резултат от попълването на въпросниците от участниците в изследването, са подложени на многоаспектен количествен и качествен анализ, който е представен в трета глава „Емпирично изследване на взаимовръзките между дауншифтинг, личностни аспирации, екологични убеждения и благополучие“. На първо място резултатите по всички въпросници са подложени на психометричен анализ с цел да се измери чрез Алфа на Кронбах вътрешната консистентност на въпросниците, След това е изследвана факторната им структура чрез конфърмативен факторен анализ по метода на главните компоненти. Докторантката интерпретира получените фактори с дълбоко разбиране на съдържателната валидност на въпросниците, в контекста на съответните теории и в съответствие със семантиката на включените в тях айтеми. Проверена е и външната валидност на въпросниците, които се използват за първи път в българския социо-културен контекст. Трябва да отбележа, че докторантката е направила тези анализи с най-адекватните за целта психометрични и статистически методи, като при интерпретацията на получените резултати е показала дълбоко разбиране на възможностите им. С поредица от корелационни анализи е изследвала корелационните връзки между различните променливи и е интерпретирала получените резултати в контекста на формулираните хипотези. Наред с това Бъзова е изследвала влиянието на демографските характеристики върху изследваните променливи, като е използвала напълно обосновано F-критерия на Фишер като статистически критерий за проверка на съответните хипотези. Получените резултати са онагледени с прегледни таблици и диаграми. Чрез медиаторен анализ са изследвани влиянията на независимите променливи върху съответни зависими променливи както при директния ефект на независимата променлива,

така и при индиректния ѝ ефект след въвеждане на медиатори. Като резултат от медиаторния анализ е получена изключително богата информация за влияния на различните независими променливи върху включените в изследването зависими променливи. Освен това са установени интересни медиаторни ефекти. Докторантката проявява професионално умение да интерпретира в рамките на емпирично-теоретичния си модел тази информация и да вземе решение кои хипотези се потвърждават и кои хипотези трябва да се отхвърлят въз основа на резултатите, получени от разнообразните анализи. Като цяло дисертационното изследване е сполучлив опит да се характеризира явлението дауншифтинг, като се изследват взаимовръзките му с други психологически конструкти.

Един от основните научни приноси на дисертационното изследване се състои в това, че получените резултати обогатяват научните знания за връзките между ценностите, заложили в материалната скромност, личностните аспирации, екологичните убеждения, личностните черти и благополучието. Наред с това тези резултати дават възможност да се хвърли нов светлина върху изследвания феномен на дауншифтинга. Безспорен научно-приложен принос е и адаптацията и стандартизацията за българската социокултурна среда на въпросниците за оценка на ценностите на доброволната скромност, личностните аспирации и екологичните убеждения.

В заключение ще обобщя, че дисертацията е задълбочено многоаспектно теоретично и емпирично изследване на новото явление дауншифтинг. Докторантката владее на професионално равнище съвременната методология на психологическите изследвания. Тя умее да операционализира теоретичните конструкти до равнище на измеряеми променливи, без загуба на теоретичното им съдържание, да трансформира съдържателни хипотези в статистически, които да проверява с адекватни статистически критерии и да интерпретира резултатите в рамките на теоретичните модели. Давам най-високата си оценка както на дисертационното изследване, така и на методологическата подготовка на Биляна Бъзовска.

По темата на дисертацията са направени четири научни публикации в престижни научни издания. Те отразяват най-съществените резултати от теоретичното и емпиричното изследване, с което правят дисертацията достъпна до широката научна общност.

Авторефератът представя точно и вярно съдържанието на дисертацията. Справката за научните и научно-приложните приноси отразява реалните научни постижения в дисертационното изследване.

Въз основа на високите си оценки за дисертационното изследване и изтъкнатите научни приноси в него, както и за методологическата подготовка на докторантката предлагам да се даде образователната и научна степен „ДОКТОР“ на Биляна Иванова Бъзовска. Предлагам и на останалите уважаеми членове на научното жури да гласуват за това предложение.

София, 20 март 2018 г.

Подпис:

/Проф. Енчо Герганов, д-р/