

РЕЦЕНЗИЯ

**от проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева
Софийски Университет «Св. Кл. Охридски»**

Върху дисертационен труд за придобиване на образователната и научна степен “доктор” по професионално направление: „Психология”, шифър 3.2, Научна специалност: „Психология на здравето“, в научна област „Социални и правни науки”

Автор на дисертациония труд: Бисерка Петкова Зарбова, докторант в Катедра „Обща, експериментална, развитийна и здравна психология“, Философски факултет, Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“, научен ръководител: проф. д.пс.н. Соня Методиева Карабельова

Тема на дисертационния труд: Стрес и благополучие във високорискова среда

Информация за кандидата

Бисерка Петкова Зарбова е завършила пълния петгодишен курс на обучение в Софийския университет „Св. Кл. Охридски“ (СУ) в специалност „Психология“. Има и втора магистърска степен „Мениджър управление и развитие на човешките ресурси“ от Нов български университет. От 1994 г. работи в Института по психология към Министерството на вътрешните работи отначало като психолог, впоследствие и като Началник сектор „Психодиагностични изследвания“. Участвала е в над 15 международни и национални проекти.

Нейната редовна докторантура протича в Катедра „Обща, експериментална, развитийна и здравна психология“ към Философски факултет на СУ в периода 2016 – 2019, където дисертацията е апробирана и насочена към официална защита.

В периода 2016-2017 Бисерка Зарбова води семинарни занятия на студенти в магистърска програма „Психология на здравето“, към ФФ на СУ.

Актуалност на проблематиката

Темата за стреса е една от най-често изследваните в психологията, тъй като стресът лежи в основата на съвременния стил на живот и се свързва с ролевата претовареност и нарастващата интензивност на работните и личните ангажменти. Той се разглежда и като причина за здравословни проблеми от различен характер, произтичащи предимно от интензивни психични натоварвания и неприятни емоционални преживявания. Стресът има и стимулиращи функции в човешкия живот – като фактор за личностно развитие и творческо разрешаване на предизвикателствата. Затова изследваната в

дисертацията основна връзка на стреса с психичното благополучие е едновременно оправдана и интригуваща.

Заедно с това, стресът е една преекспонирана тема и намирането на слабо изследвана проблематика в него е трудна задача. Бисерка Зарбова фокусира работата си върху предимно продуктивните аспекти, като търси възможностите за справяне, личностните характеристики, които могат да подпомогнат справянето и психичното благополучие. Другият фокус е върху високорисковата среда. Изследването на тази комбинация от психични феномени има и значително практическо приложение, тъй като е отговорна и за оптималното психично функциониране на съвременния човек.

Цел и задачи на дисертацията

В настоящата работа подробно са аргументирани основната цел и задачите, свързани с нея.

Основният въпрос, който си поставя дисертационният труд, е как равнището на стрес, стратегиите за справяне и благополучието взаимодействат помежду си и по какъв начин това взаимодействие може да доведе до подобряване или съхраняване на психичното здраве на хората, реализиращи се във високорискова среда. Това се осъществява чрез създаване и частично тестиране на обяснителен модел за действащите директни и медиаторни връзки.

В дисертацията високорисковата среда се определя от няколко компонента, сред които са едновременното действие на различен тип стимули, обикновено бързо променящи се като съдържание; необходимост от вземане на отговорни решения в дефицит от време и информация, при наличие на риск за здравето и живота на хора; изпълнение на емоционално наситени задачи, водещи до бързо натрупване на умора; значителни последици от взетите решения и предприетите действия.

За осъществяване на поставените цели и за проверка на издигнатите хипотези са осъществени изследвания на:

- равнището и предикторите на стреса във високо рискова в сравнение с нискорискова среда
- спецификата на използваните стратегии за адаптивно справяне, съобразно възприятието за рисков характер на средата
- равнището и предикторите на благополучието във високо рискова в сравнение с нискорискова среда
- взаимовръзката между преживяванията на стрес и благополучие – директна и опосредствана от медиаторната роля на прилаганите копинг стратегии.

Специално внимание е отделено на личностната черта т.нар. „майндфулнес“, определена от докторантката като рефлексия на преживяванията чрез тяхното разпознаване и назоваване, осмисляне на случващото се в перспективата на конкретния контекст, осъзнаване на собствените нужди и избор на адекватни за ситуацията действия. Тази личностна черта се разглежда като фактор във взаимодействието между стрес и благополучие.

Изследванията, свързани с тази личностна черта, са в посоката на:

- адаптация на модел за концептуализация и метод за изследването ѝ в български социокултурен контекст.
- проверка на евентуални различия в нивата на нейната проява при работещите в среда, която оценяват като рискова, в сравнение с тези, които оценяват средата си като нискорискова
- медиаторния ефект на личностната черта „майндфулнес“ върху равнището на благополучие, като се диференцират резултатите за работещи във високорискова среда

Структура на дисертацията

Дисертацията е с обем от 193 страници, включващи основен текст от 170 страници, използвана литература от 132 източника, от които 112 заглавия на английски език и 20 заглавия на български език. Текстът е илюстриран с 18 таблици, 42 фигури и приложение, което съдържа инструментариума на изследването.

Текстът на дисертационния труд се състои от три глави: а) теоретичен обзор, б) планиране и методология на емпиричното изследване и в) представяне и обсъждане на резултатите от емпиричното изследване; заключение, литература и приложения. В първа глава се обсъждат три основни концепта: стрес, стратегии за справяне и благополучие. Стресът е разгледан в светлината на три основни теоретични подхода – стимул-реакция, интерактивен и транзакционен. Представени са личностни характеристики, които са свързани с управлението стреса, като основна между тях „майндфулнес“. Благополучието е разгледано както в евдемонична, така и в хедонистична перспектива. Представена е и комбинацията от двете гледни точки като самостоятелен подход.

Втора глава е посветена на обсъждането на емпиричното изследване върху връзките между стреса, стратегиите за справяне и благополучието. Представени са целта, хипотезите и методите на изследване, избрания инструментариум и описанието на извадката от изследвани лица.

Третата глава съдържа резултатите от емпиричното изследване. Направени са 3 емпирични изследвания: две пилотни – съответно с количествени методи с извадка от 90 лица от България и с качествени методи – студенти от университет в Китай. Още в първото пилотно изследване прави впечатление, че обобщените субективни оценки за преживяването на благополучие са извън описаната в предходни между-културни изследвания за преобладаващи отговори на българите в ниския регистър на измерванията за удовлетвореност, щастие и благополучие. Подобна е и картината при удовлетвореността от живота и субективната оценка на щастieto: и там средните стойности на отговорите са над средното ниво за скалите. Второто пилотно изследване, за съжаление, е само загатнато, като почти не е коментирано по същество. Данните от него, обаче, определено биха могли да

представяват интерес. Те са подробно представени в една от публикациите по темата на дисертационния труд.

Основното изследване е проведено с количествени методи. В него са взели участие 504 лица. От тях 418 са с пълни протоколи и са използвани в анализа на резултатите. Респондентите работят като пилоти, ръководители на полети, лекари, полицаи, мениджъри, експерти и изпълнители в административни структури, научни работници. Като високорисков оценяват своя труд 147 лица, останалите 271 не смятат, че тяхната работа е високо рискова.

Методология на изследването

Използван е широк спектър от методи: както качествени, така и количествени.

Методиката в основното изследване е съставена от пет въпросника: Въпросник за измерване нивото на стрес - PSS-14 (Cohen et al, 1983); Въпросник за измерване на благополучието (COMPAS-W) (Gatt, J.M. et al., 2014); Въпросник за измерване на личностната черта „майндфулнес“ (FFMQ) (Baer et al., 2006); Тест за оценка на предпочитаните стратегии за справяне със стреса - COPE (Carver et al., 1989) и Кратък вариант на личностен въпросник по модела на Големите пет - Mini-IPIP (Donnellan et al., 2006). Въпросниците за измерване на благополучието (COMPAS-W) и за измерване на личностната черта „майндфулнес“ (FFMQ) се използват за първи път в България и са стандартизирани от докторантката за български условия.

Събраните данни са подложени на статистическа обработка, която включва описателни методи (честотен анализ), дисперсионен анализ, класически факторен анализ по метода на главните компоненти, оценка на вътрешна консистентност на скали, корелационен анализ и медиаторен анализ. Статистическата обработка е извършена със статистически софтуерен пакет – SPSS – 21.

Това идва да покаже, че за дисертационния период докторантката е съумяла да овладее възможно най-широк арсенал от методи, техники и програми, които дават добра основа за бъдещо научно развитие в конкурентния съвременен научен свят.

Считам, че докторантката притежава отлична теоретична и методична подготовка. Представянето на резултатите прави отлично впечатление с добре обмисленото и организирано научно изследване. Проведени са разнообразни и комплексни изследвания и са получени много и съществени резултати. Изложението е стегнато и ясно. Представените обсъждания са задълбочени и адекватни на получените резултати.

Автореферат

Авторефератът представя адекватно структурата, логиката и постиженията на дисертационния труд. Написан е на много добър концептуален език. Дава ясна и сравнително подробна представа за работата.

Приноси на дисертационния труд

В своята дисертация Бисерка Петкова Зарбова се представя като прецизен и аналитичен изследовател, който на базата на умелото боравене с методите за провеждане на емпирични изследвания и обработка на получените данни, стига до съществени и значими заключения.

Приемам формулировките на приносите и смятам, че те правилно интерпретират получените резултати.

В резултат на пълноценната изследователска работа докторантката достига до резултати, които дават възможност да формулира редица изводи и приноси, за които тя има основателните претенции за оригиналност. По-важните от тях са свързани с:

Направени са редица сравнения на връзките между стреса, стратегиите за справяне и благополучието във високо рискова и ниско рискова среда. С това се обогатява разбирането за директните и индиректни взаимодействия между тези феномени.

Дисертацията съдържа един от първите опити в България за работа с личностната характеристика „майндфулнес“. Тя включва както теоретичен обзор и теоретично осмисляне на тази личностна особеност, така и на нейните връзки със стреса и благополучието. Направена е първична адаптация на методиката за оценка на „майндфулнес“ като личностна черта в българския социокултурен контекст. Получените психометричните характеристики я представят като надежден инструмент, който успешно може да се включи в българската изследователска практика.

В крайна сметка докторантката прави заключението, че резултатите позволяват да се обогатят съществуващите теоретични модели за стреса и благополучието, разкривайки медиаторни връзки между проучваните феномени. Установява се, че преживяването за благополучие директно и индиректно се опосредства от нивото на стрес и прилаганите стратегии за справяне.

Друг оригинален момент в дисертационния труд е изследването на личностната характеристика „майндфулнес“ като медиатор във взаимоотношенията между стрес и благополучие. Този резултат свидетелства за ползата от инвестирането на усилия за развитието на характерните за „майндфулнес“ умения: наблюдение, назоваване и осмисляне на актуалните преживявания, предприемането на осъзнати действия, адекватни на потребностите на индивида и на актуалния контекст.

Стойността на извършената работа се повишава с това, че е включена извадка от хора с рядко изследвани професии като ръководители въздушно движение и полицаи, чиито труд е с висока обществена значимост.

Установените в емпиричното изследване закономерности могат да се прилагат в управленски дейности и политики за превенция на стрес, развитие на психичното

здраве и благополучие на служителите в организации, чиито характеристики на средата се възприемат като високорискови.

Критична бележка

Давам си сметка колко труден е преводът, но препоръчвам на докторантката да намери адекватен български изказ на личностната черта, която е директно оставена в текста с английската дума „майндфулнес“. Докторантката въвежда термин в българската научна литература, а това задължава да се извърши съответната концептуална и езикова преработка.

Публикуване на резултатите

Резултатите от дисертационния труд са публикувани в 3 пълни текста и 4 докладвания на научни конференции. Първият текст е самостоятелна статия в Годишник на Философски факултет за докторанти. Другите две са в съавторство с научния ръководител и са публикувани пълни текстове на английски език в сборници от международни конференции, проведени в чужбина. Отделно има 4 други участия – 2 в чужбина на престижни международни конгреси (в Канада и в Ирландия), както и в 2 конференции за докторанти в България.

Заключение

Обемът на извършената работа е внушителен, направени са много сравнителни и емпирични анализи, резултатите са оформени по много добър начин. Получени са интересни резултати, които са предпоставка за бъдещи разработки. Изработването и оформянето на дисертационния труд, включващо представянето на резултатите, тяхното дискутиране и илюстративния материал ми дават основание да смятам, че в процеса на докторантурата Бисерка Петкова Зарбова е придобила теоретични знания и практически умения напълно съответстващи на докторската степен.

Като се основавам на оригиналните резултати, които според моите познания са получени за първи път в България, на широкия спектър от овладени от докторантката методи и техники за емпирични психологически изследвания и статистически методи за обработка на резултати, с настоящата рецензия давам убедено своята подкрепа за дисертацията и смятам, че на Бисерка Петкова Зарбова трябва да се даде образователната и научна степен „ДОКТОР“ в Професионално направление 3.2 „Психология“, научна специалност „Психология на здравето“.

гр. София,

25 февруари 2019 г.

проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева