

С Т А Н О В И Щ Е

от Проф. д-р Минко Стоев Хаджийски, ВТУ „Св.Св. Кирил и Методий“ на дисертационния труд на Доц.д-р Цветелина Стефанова Михайлова на тема „**Благополучие в трудни житейски ситуации**“, представен за придобиване на научната степен „доктор на науките“ професионално направление „3.2. Психология“

1. Актуалност и значимост на разработвания научен проблем

Въпросът за човешкото благополучие, разбирано като житейско състояние е сложен, многопластов, съществуващ във вечното противоречие на обективната оценка и субективното преживяване. Неговият екзистенциален характер го прави винаги актуален и интересен за изследване. Но тъкмо в тук се появяват редица парадигмални, методологически и практически предизвикателства. В този смисъл отговорът на въпроса дали човек е благополучен, от какво зависи това благополучие, как се преживява и каква е динамиката му, следва да се търси в един по-широк изследователския дискурс, приоритетно включващ психологическите аспекти. Защото състоятелен отговор не може да бъде даден без изследване на относително обособени феномени като афект, когниция, опит и физиология. За това се появява и налага терминът „психическо благополучие“, който обединява хедонистични и евдемонични моменти, както и „субективно благополучие“, като феноменална категория, включваща емоционалните реакции (позитивни и негативни) и удовлетвореност от живота.

Макар субективното благополучие да се отразява в голяма степен като собствено преживяване, то е функция на оптималното психическо функциониране, което от своя страна освен от интрапсихическите феномени зависи от редица социални, културни и морални императиви. Влиянието на средата е важно обстоятелство за оптималното

функциониране и преживяването на субективно психическо благополучие. Същото се реализира чрез ситуациите, които са различни и независимо от факта, че човек сам участва в тяхното „създаване”, те не винаги са резонантни на съществуващия образ на света и собствения ситуационен репертоар на преживяващия. Определяните като „трудни” житейски ситуации са обстоятелства, които променят представите за нормалност, нарушават привичните адаптационни способности и усещането за благополучност. Преживяването на благополучието в една конкретна ситуационна даденост и отражението върху здравето и качеството на живот определят актуалната и значимост на изследвания проблем.

2. Оценка на научните резултати и приносите на дисертационния труд

Интересът на доц. Михайлова към въпросите, свързани с психологията и нейните здравни и социални проявления при бедствия, и други екстремални ситуации, очевидно е траен, което е видно от редицата ѝ публикации, но представеният труд мога да нарека „квинтесенция” на научно-изследователската ѝ дейност в тази област. Дисертацията във впечатляващия общ обем от 564 страници (от които 431 съдържателен текст), при използвана литература от 1232 източника, (от които 499 на кирилица и 733 на латиница) , дава едно пълно описание на благополучието в трудни житейски ситуации.

В композиционен план разработката включва увод , пет глави и заключение под формата на изводи и изследователски перспективи. Същите са разположени в добре обмислена логическа последователност. Силно мотивирана от актуалната действителност, авторката постига целта си, а именно да изследва динамиката на благополучието по време на трудни житейски ситуации, каквато е пандемията от коронавирус.

Структуриран по-скоро като монография, трудът е ясен и съдържателно обоснован.

Като правя уговорката, че подобен текст, трудно се анализира без елементи на преразказ, дори в обобщителен план, ще си позволя да маркирам някои съществени, впечатлили ме особено моменти.

- На първо място високо оценявам теоретичната база на труда, която е достатъчно информативна и адекватно обезпечаваща понататъшните изследователски намерения. Различните концептуални виждания са представени оригинално и разбираемо дори за неспециалисти в конкретната област. Макар цитираните източници да изглеждат твърде много, те са обосновани с оглед намерението за по-пълно представяне на изследваните феномени и конструкции в цялото съдържание на дисертацията.
- Считаю за безспорен изследователски успех всеотранното и задълбочено разглеждане от различни ракурси на сложното и многопластово явление (понятие) „благополучие” в първите две глави. Без да се задълбочавам в съдържателни подробности, като аргумент бих насочил вниманието върху няколко съществени момента. Преди всичко това е сполучливият опит да се покажат различните видове благополучие в т.ч. субективно, психично, психосоциално(семеино), заедно със съставляващите ги елементи, подробно и аргументирано. Особено внимание е отдадено на психосоциалното благополучие, като е представено изследване на доверието към официалните власти. Макар да не кореспондира пряко, (а косвено чрез влиянието на социо - демографските характеристики) с издигнатите хипотези, то е интересно с оглед на екстраординарната ситуация и не бих го приел като илюстративно.

Психологическият поглед върху благополучието особено ясно

се вижда от описанието му като преживяване с различни афекти и състояния, от изненада до фрустрация.

Тук в теоретичната част на работата е дадено емпирично изследване на емоционалното състояние по време на първите седмици на епидемията COVID -19 у нас. Без да се спирам на оценка на постановката , методиката и резултатите, които са много подробно описани в Приложение 6, само ще отбележа използването на създаден собствен инструмент „Психологически въпросник за социална адаптация при стрес”.

Безспорен теоретичен успех е разглеждането на благополучието през призмите на такива важни за психологическото му разбиране категории като функциониране, ориентация (насоченост) и контрол. И тук в подкрепа или като илюстрация има описани две изследвания на проявление в ситуацията на Корона пандемията. Същите касаят потребителското благополучие, като консуматорска ориентация, благополучието изразено в поддържане на позитивни взаимоотношения, и благополучието свързано с контрола. Резултатите от тези изследвания имат, както илюстративен характер на теоретичните параграфи, така и пряко засягат издигнатите работни хипотези.

- Третата глава на труда „ Благополучие, адаптираност и здраве” свързва различните аспекти на конструкта с най-важното за човека здравето, разбирано в психо-социален и психо-соматичен смисъл. Освен теоретичните разсъждения и позовавания на доказани авторитетни текстове, главата има значение в общия контекст на изследователската цел. Същото се определя най-вече от направеното проучване на здравословното благополучие по време на трудната житейска ситуация, свързана с пандемията от COVID-

19. Тъкмо здравният акцент е важен в ситуацията, доминирана от здравен проблем. Но авторката оправдано се спира и на въпроса за адаптирането, както и на културните детерминанти. Резултатите са представени подобаващо и онагледени таблично и графично.

- Второто значимо понятие, дадено като част от научния проблем на дисертацията е „трудна житейска ситуация” На нея е посветена четвъртата глава. В нея подробно и научно аргументирано се очертава авотровото виждане за трудната ситуация, като производна и произвеждаща стрес. Самият стрес като състояние и характеристика на ситуацията е разгледан подробно, включително различните видове, както и свързаното в случая понятие - бърнаут. Същият в качеството му на последица от стреса е описан с неговите психически и социални симптоми и различия в преживяването му в социално-демографски и професионален план. Бих искал също да оценя подобаващо твърде удачното виждане за ролята на ситуацията в дискурса „вътрешно и външно”. Макар и не заявено, проличава нейното възприемане и в качеството на индивидуален системен конструкт, отразяващ ролята на индивида в оценката и преживяването на стимулите на средата. Поради това описанието на различните „трудни” ситуации: проблемна, екстремна, критична, кризисна и конфликтна, следва да се разбират не само като производни на средовите фактори.
- Логично обосновано, последната пета глава е посветена на реакциите за справяне и запазване на благополучието в трудните житейски ситуации и в частност тази, свързана с COVID - 19. Удачно е акцентирането на копинг стратегиите, като самият копинг е определен в качеството на „процес на справяне с външен или

вътрешен стрес, който създава трудности или надвишава собствените ресурси” и се изразява в съзнателни когнитивни, емоционални и поведенчески усилия за противодействие. Наред с подробното описание на копингите, следва да се отдаде нужното внимание на изследване на начините за справяне в актуалната реалност на Корона кризата. Като използва данни от други мащабни проучвания, както и собствено изследване, авторката показва важни страни на преживяването, оценките и поведението в ситуацията на пандемията. Като съдържателен и смислово допълващ момент са разгледани и характерни проявления на психическите защити. Макар за разлика от копинга, да са несъзнавани, те съществуват реално и дори са по-видими. Тук като пример на защитата „изместване” може да се посочи „страхът от чипиране” или като „отрицание” – вярата в конспиративни теории.

- Приносите на дисертационния труд са посочени адекватно и видими обективно. Като най-значими бих определил: пространната теоретична обосновка и представянето на различните психологически феномени, проучването на важни страни на преживяването в житейската ситуация на пандемията, създаването и апробирането на собствен изследователски инструмент, очертаването на модели за промяна на видовете благополучие в трудна житейска ситуация и извеждането на специфични мерки за подобряването на благополучието по време на пандемията.
- Не може да не се отбележи, както ясно формулираните основна и работни хипотези, така и тяхното обсъждане в заключението, показващо потвърждаване или не. Заключението определено надхвърля ролята на формално обобщение, давайки конкретни резултати на изследвания проблем.

3. Бележки

Към представения труд бих направил следните бележки:

- Необичайно е пък и ненужно извеждането в началото и избояването по номера и страници таблиците и фигурите, онагледяващи материала;
- Забелязва се преобладаване на статистическото за сметка на описателното представяне на данните в отделните изследвания;
- Работата би спечелила, ако някои изводи, особено такива свързани с изследователските хипотези са дадени по-своевременно в текста;
- Би било добре, ако в четвърта глава се направи изследване на среса и бърнаута в изследваната извадка;
- Не са формулирани задачите на изследването, а целта е съобщена чак в заключението;
- Методическият похват „буутстрапинг“, който се прилага, не е достатъчно обяснен и аргументиран.

Тези бележки не намаляват стойността на труда, а биха били полезни в случай, че бъде оформен като монография, което препоръчвам.

4. Заключение

В заключение искам да изкажа общото си впечатление, че представената дисертация „Благополучие в трудни житейски ситуации“ е иновативно, цялостно и оригинално изследване по значим и актуален проблем. Безспорните достойнства на труда, както и цялостното творчество на авторката, безусловно аргументират становището, че същата заслужава научната степен „доктор на науките“, за присъждането на която ще гласувам убедено.

27. септември. 2020 г.

Член на журито:

/ Проф. д-р М. Хаджийски/

STATEMENT

of Prof. Minko Stoev Hadzhiiski, Ph.D., VTU „St. St. Cyril and Methodius”
of dissertation work „**Well-being in difficult life situations**“,
With author Assoc. Prof. Tsvetelina Stefanova Mihaylova, Ph.D.
For acquisition of the Scientific Degree „Doctor of Psychological Sciences“,
field of higher education: 3. Social, Economic and Legal sciences, professional
direction 3.2. Psychology

1. Relevance and significance of the developed scientific problem

The question of human well-being understood as a state of life, is complex, multifaceted, existing in the eternal contradiction of objective evaluation and subjective experience. Its existential nature makes it always relevant and interesting to explore. But several paradigms appear here, also methodological, and practical challenges arise. In this sense, the answer to the question of whether a person is content, what their well-being depends on, how he experiences it and what its dynamics are, should be investigated in a broader research discourse, primarily including psychological aspects. Because a solid answer cannot be given without studying relatively separate phenomena such as affect, cognition, experience, and physiology. Therefore, the term „mental well-being“ appears and is imposed, which combines hedonistic and eudemonic moments, as well as „subjective well-being“, as a phenomenal category, including emotional reactions (positive and negative) and life satisfaction.

Although subjective well-being is largely reflected as one's own experience, it is a function of optimal mental functioning, which in turn depends on several social, cultural, and moral imperatives in addition to intrapsychic phenomena. The influence of the environment is an important circumstance for the best functioning and experience of subjective mental well-being. The same is realized through situations that are different and even though man himself participates in their „creation“, they are not always resonant with the existing image of the world and the personal situation of the experiencer. Defined as „difficult“ life situations are circumstances that change the notions of normalcy, violate the usual ways of adaptation and the feeling of well-being. The experience of well-being in a specific situation and the impact on health and quality of life determine the topical significance of the researched problem.

2. Evaluation of the scientific results and the contributions of the dissertation

Assoc. Prof. Mihaylova's interest in issues related to psychology and its health and social manifestations in disasters and other extreme situations is permanent, as can be seen from a number of her publications, but I can call the presented work the „quintessence“ of research its activity in this field. The dissertation in the impressive total volume of 564 pages (of which 431 content text), using literature from 1232 sources (of which 499 in Cyrillic and 733 in Latin), gives a complete description of well-being in difficult life situations.

In terms of composition, the development includes an introduction, five chapters and a conclusion in the form of conclusions and research perspectives. They are arranged in a well-thought-out logical sequence. Highly motivated by the current reality, the author achieves her goal, namely, to study the dynamics of well-being during difficult life situations, such as the coronavirus pandemic. Structured more like a monograph, the work is clear and meaningful.

By making the reservation that such a text is difficult to analyse without elements of retelling, even in summary terms, I will allow myself to highlight some significant, particularly impressive moments.

- First, I highly appreciate the theoretical basis of the work, which is sufficiently informative and supports further research intentions. The different conceptual views are presented originally and understandably even for non-specialists in this field. Although the cited sources seem too many, they are justified because of the intention to present the studied phenomena and constructs more fully in the entire content of the dissertation.
- Consider as an indisputable research success the comprehensive and in-depth examination from different angles of the complex and multi-layered phenomenon (concept) of „well-being“ in the first two chapters. Without going into the details, as an argument, I would like to draw attention to a few important points. This is a successful attempt to show the different types of well-being, incl. subjective, mental, psychosocial (family), together with their constituent elements, in detail and with arguments. Particular attention is paid to psychosocial well-being, with a study of trust in official authorities. Although it does not correspond directly (but indirectly through the influence of socio-demographic characteristics) with the hypotheses raised, it is interesting because of the extraordinary situation and I would not take it as illustrative.

The psychological view of well-being is especially clear from his description as experience with various effects and states, from surprise to frustration.

Here in the theoretical part of the paper is given an empirical study of the emotional state during the first weeks of the epidemic COVID -19 in our country. Without dwelling on the evaluation of the production, methodology and results, which are many described in detail in Appendix 6, I will only note the use of the personally created tool „Psychological questionnaire for social adaptation to stress“.

An indisputable theoretical success is the examination of well-being through the prisms of such categories as functioning, orientation and control, which are important for his psychological understanding. And here in support or as an illustration are described two studies of the manifestation in the situation of the COVID pandemic. They concern consumer well-being, such as consumer orientation, well-being expressed in keeping positive relationships, and well-being related to control. The results of these studies have both an illustrative character of the theoretical paragraphs and directly affect the raised working hypotheses.

- The third chapter of the work „Well-being, adaptation and health“ connects the various aspects of the construct with the most important for human - health, understood in psycho-social and psycho-somatic sense. In addition to theoretical reasoning and references to proven authoritative texts, the chapter is relevant in the general context of the research goal. This is mainly determined by the study of health well-being during the difficult life situation related to the COVID-19 pandemic. It is the health focus that is important in a situation dominated by a health problem. But the author justifiably dwells on the question of adaptation, as well as on cultural determinants. The results are presented properly and illustrated tabularly and graphically.
- The second significant concept, given as part of the scientific problem of the dissertation, is „difficult life situation“. The fourth chapter is dedicated to it. It outlines in detail and scientifically argued the author's view of the difficult situation as a derivative and producing stress. Stress itself as a condition and characteristic of the situation is considered in detail, including the various types, as well as the related concept - burnout. The same as a consequence of stress is described by his mental and social symptoms and differences in his experience in socio-demographic and professional terms. Would also like to rightfully appreciate the particularly good view of the role of the situation in the „internal and external“ discourse. Although not said, its feeling is clear as an individual systemic construct, reflecting the role of the individual in the assessment and experience of the stimuli of the environment. Therefore, the description of

the various „difficult“ situations: problematic, extreme, critical, crisis and conflict, should be understood not only as derivatives of environmental factors.

- Logically, the last fifth chapter is devoted to the reactions for coping and keeping well-being in difficult life situations and the one related to COVID-19. It is appropriate to emphasize coping strategies, as coping itself is defined as a „process of coping with external or internal stress that creates difficulties or exceeds one’s resources ”and is expressed in conscious cognitive, emotional and behavioural efforts to counteract. Along with the detailed description of copings, due attention should be paid to exploring ways to deal with the current reality of the COVID crisis. Using data from other large-scale studies, as well as her research, the author shows important aspects of experience, assessments, and behaviour in a pandemic situation. Characteristic manifestations of mental defences are also considered as a meaningful and semantically complementary moment. Although unlike coping, they are unconscious, they exist and are even more visible. Here, as an example of „displacement“ protection, one can point to the „fear of chipping“ or as a „negation“ - the belief in conspiracy theories.
- The contributions of the dissertation are shown and visible objectively. As the most significant I would define: the extensive theoretical substantiation and presentation of the various psychological phenomena, the study of important aspects of the experience in the life situation of the pandemic, the creation and testing of own research tool, outlining models for changing the types of well-being in a difficult life situation and deriving specific measures to improve well-being during a pandemic.
- It is impossible not to mention both the formulated main and working hypotheses, as well as their discussion in the conclusion, showing confirmation or not. The conclusion goes beyond the role of a formal summary, giving concrete results to the researched problem.

3. Notes

Would like to make the following remarks to the presented work:

- It is also unusual and unnecessary to display at the beginning and paint the numbers and pages of the tables and figures illustrating the material.
- There is a predominance of statistics at the expense of the descriptive presentation of data in individual studies.
- The work would benefit if some conclusions, especially those related to research hypotheses, are given timelier in the text.

- It would be good if in the fourth chapter a study of the stress and burnout in the studied sample is made.
- The tasks of the research are not formulated, and the goal is announced only in the conclusion.
- The methodological technique „bootstrapping“, which is applied, is not sufficiently explained, and argued.

These notes do not reduce the value of the work but would be useful in case it is formatted as a monograph, which I recommend.

4. Conclusion

In conclusion, I would like to express my general impression that the presented dissertation „Well-being in difficult life situations“ is an innovative, comprehensive, and original study on a significant and topical issue. The indisputable merits of the work, as well as the overall work of the author, unconditionally argue the opinion that she deserves the scientific degree „Doctor of Science“, for the award of which I will vote convincingly.

27. Sept 2020

Jury member:.....

(Prof. M. Hadziiski, Ph.D.)