

„Психично здраве и процъфтяване през жизнения цикъл“

Докторантски проект № МУПД23-ПФ-016

Период: 2023-2024

**Ръководител на екипа:** проф. д-р Кирилка Тагарева

**В проекта участват** двама преподаватели и трима докторанти

**Цел на изследването:** Очертаване на подходи и насоки за подкрепа на психично здраве и процъфтяването през жизнения цикъл на база теоретично изследване на връзките между привързаност, благодарност и майндфулнес от една страна и психично здраве и процъфтяване от друга, както и емпирично изследване на връзките между благодарност, майндфулнес, възприет стрес, следродилна депресия и процъфтяване при кърмещи жени.

**Очаквани резултати:**

- Преглед на литературата, посветена на психичното здраве и процъфтяването и извеждане на ключовите фактори, които влияят върху тях.
- Теоретично изследване на връзките между привързаност, благодарност и майндфулнес от една страна и психично здраве и процъфтяване от друга.
- Проучване и избор на инструменти и методи за изследване на психичното здраве, процъфтяването, емоционалната привързаност, благодарността и майндфулнес.
- Емпирично изследване на връзките между благодарност, майндфулнес, възприет стрес, следродилна депресия и процъфтяване при кърмещи жени.
- Теоретично проучване на подходи за подкрепа на психичното здраве и процъфтяването на кърмещи жени на база получените резултати.
- Обобщаване на резултатите от изследването и представянето им в рамките на научни конференции, сборници и списания.
- Създаване на страница към сайта на Педагогически факултет на ПУ „Паисий Хилендарски“, на която да бъде представена пред специализирана и неспециализирана аудитория информация за подходи, които могат да подкрепят психичното здраве през жизнения цикъл.