

## **Проект „Психично здраве и процъфтяване през жизнения цикъл”**

Проектът „Психично здраве и процъфтяване през жизнения цикъл” е проект с идентификатор № МУПД23-ПФ-016 от конкурсната сесия за научноизследователски проекти 2023-2024 г. към фонд „Научни изследвания“ при Пловдивския университет "Паисий Хилендарски"- Млади учени, постдокторанти и докторанти.

Предмет на изследването е психично здраве и процъфтяването през жизнения цикъл. Психичното здраве е повече от отсъствие на психични болести и се изразява в психично благополучие. Процъфтяването се разглежда като оптимално разгръщане на психичното благополучие и различни концепции изтъкват сходни фактори, които го определят – позитивни взаимоотношения и добро социално функциониране, себеприемане, ангажираност, смисъл, себеразвитие. Проектът предвижда теоретично изследване на психичното здраве и процъфтяването, както и свързани с тях конструкти, като привързаност, чувство за компетентност при родители, майндфулнес и благодарност.

Основната цел е: 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.

Очакваните резултати са:

- 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.

*През първия етап на проекта са осъществени участия в редица конференции:*

- Участие в X Юбилеен международен конгрес по психология - Предизвикателствата пред модерната психология на 03-05.11.2023 г. в СУ "Св. Климент Охридски" - София.
- Участие в XIV Национална школа за докторанти и млади изследователи в социалните науки "Психология и мултидисциплинарно сътрудничество в областта на социалните науки: 50 години психология в БАН" (30-31.05.2023 г.).
- Участие в XXII Международна научна конференция „Приложна психология - възможности и перспективи“ (30.06-2.07.2023, Варна). И др.

Издаден е НАУЧЕН СБОРНИК „ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ПРОЦЪФТЯВАНЕ ПРЕЗ ЖИЗНЕНИЯ ЦИКЪЛ- ЧАСТ I“ Пловдивско университетско издателство. 185 стр. ISBN 978-619-7663-81-5

В него са публикувани статии на участниците в проекта:

1. РОДИТЕЛСКА КОМПЕТЕНТНОСТ И СТИЛОВЕ НА РОДИТЕЛСТВАНЕ- Кирилка Тагарева и Нели Димчева
2. ВЛИЯНИЕ НА ПОЛА И ОБВЪРЗВАНЕТО ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ В РАННА ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ – ДВУФАКТОРЕН ДИСПЕРСИОНЕН АНАЛИЗ- Биляна Гинина
3. ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ ВРЪЗКАТА В СРЕДНА ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ-Биляна Гинина
4. ИНСТРУМЕНТИ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПРОЦЪФТЯВАНЕТО- Катерина Атиас
5. МАЙНДФУЛНЕС В ГРИЖАТА ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ- Катерина Атиас
6. РОДИТЕЛСТВО И АЗ-ЕФЕКТИВНОСТ-Нели Димчева
7. ПРОИЗХОД И ВЛИЯНИЕ НА СИГУРНАТА ПРИВЪРЗАНОСТ ВЪРХУ БЛАГОПОЛУЧИЕТО КАТО ФАКТОР НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ- Моника Паскалева

*Срокът на изпълнение на проекта е 24 месеца.*

*Участниците в проекта са:*

Проф. д-р Кирилка Симеонова Тагарева – ръководител на проекта през първия етап

Гл. ас. д-р Биляна Валериева Гинина - ръководител на проекта през втория етап

Катерина Валериева Атиас -докторант, участник

Нели Атанасова Димчева -докторант, участник

Моника Асенова Паскалева – докторант, участник

Светослав Георгиев Ахмаджов– докторант, участник

Людмила-Мария Николаева Зайкова– докторант, участник

Мария Вутова Петрова– докторант, участник

Николай Илиев Димчев– докторант, участник

Светлана Недкова Недева– докторант, участник.

*Общата сума за проекта е 30000 лв.*