

Психично здраве и процъфтяване през жизнения цикъл – втора част Научен сборник

Издаването на научния сборник е финансирано от Фонд „Научни изследвания“ при Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ по проект „Психично здраве и процъфтяване през жизнения цикъл“, договор № МУПД23-ПФ-016.

Рецензенти: проф. д-р Велислава Чавдарова, доц. д-р Иван Тричков
Научен редактор: доц. д-р Златомира Костова

Авторски колектив: Манол Манолов, Биляна Гинина, Катерина Атиас, Людмила-Мария Зайкова, Мария Петрова, Моника Паскалева, Нели Димчева, Николай Димчев, Светлана Недева, Светослав Ахмаджов

По-долу са представени заглавията на статиите, авторите и резюметата.

ОПТИМИСТИЧНИ И ПЕСИМИСТИЧНИ НАГЛАСИ В КОНТЕКСТА НА ИДЕНТИЧНОСТТА И ВЪЗПРИЯТИЕТО ЗА НЕЩАСТИЕТО

Манол Манолов

Резюме: Докладът разглежда връзката между идентичността и оптимизма, като се основава на емпиричен анализ, използващ различни психометрични скали за измерване на тези два психологически конструкта. Изследването включва 378 участници. Използвани са инструменти като *Ego Identity Process Questionnaire (EIPQ)*, *Cognitive Style Questionnaire (CSQ-SF)* и скала за измерване на оптимистичните нагласи. Основната цел е да се идентифицират когнитивните и идентичностните фактори, които взаимодействат с оптимистичната и песимистичната нагласа. Резултатите показват значими връзки между стабилността на социалните роли и ценности и по-високата оптимистична нагласа. В същото време по-ниската ангажираност със социални и лични роли е свързана с повишен песимизъм. Изследването и преоценката на социалните роли са асоциирани с леко повишена песимистична нагласа, което се обяснява с потенциалната несигурност, произтичаща от непрекъснатото търсене на нови роли и ценности. Моделът на регресионен анализ показва, че около 26% от вариациите в оптимистичната нагласа могат да бъдат обяснени чрез фактори като преходност на нещастие и готовност за промяна на личните и социалните ценности. Докладът подчертава ключовата роля на идентичността и когнитивните стилове във формирането на оптимистични и песимистични нагласи.

Ключови думи: Идентичност, оптимизъм, песимизъм, социални роли, когнитивни стилове

ОРГАНИЗАЦИОННАТА АНГАЖИРАНОСТ В КОНТЕКСТА НА ОРГАНИЗАЦИОННОТО ПОВЕДЕНИЕ

Биляна Гинина

Резюме: Настоящата статия представя теоретичен обзор на съвременни емпирични доклади, посветени на организационната ангажираност, като разкрива нейната роля

в контекста на организационната социализация, удовлетвореността от работата и кариерата и задържането на персонала. **Целите** на статията включват организационната ангажираност да бъде представена като (1) предиктор и (2) медиатор на променливи, определящи организационното поведение. Очертава се мястото на организационната ангажираност в перспективата на организационното поведение – посочват се процеси, върху които тя оказва пряко или косвено влияние. Обобщават се причините за нейното значение в динамиката на съвременните трудови организации.

Ключови думи: организационна ангажираност, организационно поведение, организационна социализация, удовлетвореност от работата, задържане на персонала.

ФАКТОРИ, ОКАЗВАЩИ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗАЦИОННАТА АНГАЖИРАНост

Биляна Гинина

Резюме: Организационната ангажираност е сред ключовите променливи, които определят организационното поведение, отнасящо се до избора на служителите да останат или напуснат работа. Тя е динамичен феномен и нейните нива могат да се променят под влиянието на процесите и промените в организацията. Статията има за **цел** да представи теоретичен анализ на емпирично установени фактори, оказващи влияние върху организационната ангажираност. Факторите са класифицирани в четири групи: (1) Организационна култура и характеристики на работната среда; (2) Лидерство, подкрепа и обучение; (3) Политики по управление и инициативи на човешките ресурси; (4) Личностни характеристики. Подчертава се значимостта на организационната ангажираност за прогнозирането на променливи като удовлетвореността от труда и намеренията за напускане (доброволно текучество).

Ключови думи: организационна ангажираност, организационна култура, намерение за напускане, лидерство, човешки ресурси.

КЪРМЕНЕ И ДЕТСКО КОГНИТИВНО РАЗВИТИЕ

Катерина Атиас

Резюме: Кърменето се свързва с редица ползи за здравето и развитие на детето. Цел на настоящата статия е да се проследи връзката между кърмене и когнитивно развитие на детето. Направен е преглед на емпирични изследвания, посветени на темата. Проследена е връзката между кърмене и когнитивни резултати в различни етапи на детството, юношеството и в зряла възраст. Данните показват, че кърменето е свързано с подобрени когнитивни резултати и има редица доказателства, че изключителното кърмене и продължителността на кърменето имат важна роля в ранното невrorазвитие и са предпоставка за подобро когнитивно представяне в различни етапи от жизнения цикъл. Това вероятно се дължи на значението на кърменето за съзряването на мозъка и организацията на основните функционални невронни мрежи от една страна, а от друга на влиянието му върху отзивчивостта на майката и поведението ѝ спрямо детето, както и върху активността на детето и готовността му да изследва средата спокойно. Като се има предвид, че върху когнитивното развитие и представяне влияят множество фактори, включително генетични и епигенетични, е реалистично да се приеме, че кърменето оказва известен ефект върху когнитивното развитие, но този ефект обяснява само малка част от етиологията му.

Ключови думи: кърмене, когнитивно развитие, неврологично развитие, детско развитие

ЗНАЧЕНИЕ НА РАННИЯ КОНТАКТ ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА МАЙКАТА И БЕБЕТО

Катерина Атиас

Резюме: Контактът кожа до кожа след раждането се препоръчва от Световната здравна асоциация като оптимална грижа за новороденото, без значение от начина на раждане. Цел на статията е да направи теоретично изследване на ползите, които ранният контакт носи за психичното здраве на майката и детето. Направен е преглед на емпирични изследвания, посветени на темата. Обобщените резултати показват, че практиката намалява стреса, тревожността, депресивните симптоми и симптомите на посттравматично стресово разстройство при майката, както и стреса при бебето. Също така влияе върху формирането на връзка между тях, като се свързва с по-голяма ангажираност и чувствителност от страна на майката, както и по-добро социално и емоционално развитие на детето. Наблюдава се и позитивен ефект върху успеха на кърменето, което от своя страна е протективен фактор за следродилна депресия. Ранният контакт и кърменето са важни за микробиома на бебето, а състоянието на микробиома е предпоставка за добро психо-неврологично развитие на детето и може да намали риска от психични разстройства. Предвид всички посочени ползи ранният контакт кожа до кожа е безплатен ефикасен начин за подкрепа на психичното здраве при майката и детето и налагането му като рутинна част от следродилните грижи е важна институционална стъпка в превенцията и промоцията на психичното здраве.

Ключови думи: контакт кожа до кожа, ранен контакт, кърмене, психично здраве, психологически дистрес

ЛИЧНОСТНИ ПРЕДИКТОРИ ЗА ПРЕЖИВЯВАНЕТО НА ГНЯВ И АСЕРТИВНОСТ ПРИ ХОРА, ОТПАДАЩИ ОТ ТРУДОВАТА ЗАЕТОСТ

Людмила-Мария Зайкова

Резюме: Гневът е емоция или афект с агресивна насоченост и основно човешко чувство. Описва се още като усещане за идентичност и търсене на значимост. Хората се пенсионират до 65-годишна възраст, независимо дали още се чувстват енергични и здрави да изпълняват трудовите си задължения. Удовлетвореността от дадена роля и оттеглянето от нея може да доведе до отрицателни чувства. Настоящата статия има за цел да проучи влиянието на личностните предиктори за преживяването на гняв, щастие и възможност за асертивност при хора, отпадащи от трудовата заетост. Очакванията са, че при наблюдаваната извадка от зрели индивиди полът ще оказва влияние върху личностните различия и при двете групи. **Методи:** Въпросници, отнасящи се до преживявания, характерни за повечето хора: предпочитания и начин на действия. В настоящото изследване са участвали лица в зряла възраст, разпределени по пол. **Резултати:** Установени са статистически значими различия при самоуважение, стресоустойчивост, самооценка, ригидност и степен на удовлетвореност при хора с и без брак и при двете групи. **Дискусия:** Проблемите, причинени от пенсионирането, влияят значително на двете групи. Като най-важен

показател остава взаимоотношението с приятели и групата, към която принадлежат възрастните.

Ключови думи: гняв, стресоустойчивост, ригидност, самоуважение, депресия

САМООЦЕНКА И УСЕЩАНЕ ЗА ЩАСТИЕ ПРИ ДЕЦА В НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Мария Петрова

Резюме: За децата в начална училищна възраст нивото на самооценка е във връзка с оценката на околните, но също така има отношение към различни направления от ежедневието, включително и усещането за щастие. Целта на настоящото изследване е да проучи нивата на самооценка и усещането за щастие при ученици в начална училищна възраст. **Материали и методи:** Използвани са Самооценъчен въпросник и Методика за самооценка на Дембо-Рубенщайн и двете адаптирани от Минчев (2000). **Резултати:** Изследването е проведено с 57 ученици, обучаващи се във II-IV-ти клас в пловдивско училище. Направеното изследване на ученици във втори, трети и четвърти клас потвърждава хипотеза № 1 и не потвърждава № 2. **Изводи:** при учениците от втори, трети и четвърти клас нивото на самооценка е свързано с усещането за щастие. Момчетата се определят като по-добри и по-умни в сравнение с момчетата, което влияе и на усещането им за щастие. Бъдещи проучвания биха могли да изследват по-задълбочено доколко различните аспекта на самооценката имат отношение към усещането за щастие, както и дали то се променя с порастването на децата, или остава константна величина през целия период на средното детство.

Ключови думи: начална училищна възраст, самооценка, щастие.

АЛЕКСИТИМИЯ И СОМАТИЗАЦИЯ ПРИ СПОРТНО АКТИВНИ ЛИЦА

Моника Паскалева

Резюме: Настоящата статия изследва алекситимията и соматизацията при спортно активни лица. Алекситимията е психологическо състояние, характеризиращо се с трудности в идентифицирането и вербализирането на емоции, което може да доведе до повишена склонност към соматизация – превръщане на психичния дистрес във физически симптоми. Целта на настоящото изследване е да провери нивата на соматизация и алекситимия при спортно активни лица. В изследването участват 58 спортно активни лица на възраст между 18 и 65 години и е направено в онлайн среда. Изследвани са нивата на алекситимия чрез валидирания психометричен инструмент Самооценъчна скала за алекситимия Торонто (TAS-20), а соматизацията чрез Самооценъчен соматичен въпросник на Гийсен (GBB). Издигната е хипотеза, че спортно активните лица, използвайки спорта като стратегия за задоволяване или изразяване чрез тялото на потребности, ще имат по-ниски нива на соматизация и алекситимия. Резултатите потвърждават повдигнатата хипотеза.

Ключови думи: алекситимия, соматизация, спорт, психично здраве

ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ ИЗУЧАВАНЕТО НА БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Нели Димчева

Резюме: Целта на настоящата статия е да направи кратък теоретичен обзор на понятието благополучие в изследователската област на позитивната психология.

Същността на конструкта е разкрита чрез два подхода – източна и западна философска традиция. Посочени са и опити за интеграция на двата подхода. Изведени са три модела на благополучие – субективно, психично и социално. Въвеждането на социалното благополучие и обединяването му с психичното води до създаването на новия и общ термин – позитивно функциониране.

Ключови думи: благополучие, подход, хедонизъм, евдемонизъм, функциониране

КИБЕРАГРЕСИЯТА СРЕД ЮНОШИТЕ

Николай Димчев

Резюме: Настоящата статия цели да разгледа киберагресията в теоретичен план, като акцентира върху ефекта и последиците върху децата и юношите. Развитието на интернет технологиите и мобилните устройства, паралелно с появата на различни приложения, видео игри, социални мрежи и платформи за комуникация, е предпоставка за увеличаване на времето за използването им сред юношите. Използването на технологиите се е превърнало в естествена част от ежедневието. Пребиваването в интернет пространството понякога крие рискове за психическото здраве. Подрастващите се открояват като рискова група. Значението на онлайн живота нараства и често влиянието му се пренася в реалността. Взаимодействайки в интернет пространството с другите, юношите е възможно да бъдат обект на агресия или тормоз, както и те самите да проявяват агресивно поведение. Това повдига редица въпроси, част от които са свързани с онлайн агресията или позната още като „киберагресия“. В статията е поставен фокус върху факторите, влияещи върху склонността към киберагресия от страна на юношите. В научната литература се приема, че агресията, като черта на личността, може да бъде предиктор на поведението в социалните мрежи и онлайн агресията. Онлайн пространството дава възможност за поява и разгръщане на насилие и може да допринесе за увеличаване на агресивно поведение в реалния свят.

Ключови думи: агресия, агресивно поведение, онлайн агресия, юношество

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА БЛИЗОСТ ВЪВ ВРЪЗКАТА РОДИТЕЛ-ДЕТЕ ПРИ ПЪЛНИ СЕМЕЙСТВА

Светлана Недева

Резюме: В настоящата разработка се изследва емоционалната близост във връзката родител-дете при пълни семейства. Различните стилове на родителска връзка, процесът на общуване в семейството още от раждането, засягат всеки един аспект от живота на личността. Цел на настоящата разработка е да изследва емоционалната близост във връзката дете-родител, нивата на грижа и свръхпротекция (контрол) при лица от женски пол, израснали в пълно семейство. За целта на изследването е използван Инструмент за родителска връзка (РВІ), самооценъчна скала, която оценява възприятията на индивидите по две измерения – майчината и бащината грижа и свръхпротекция. Хипотезата допуска, че ранното детство в пълно семейство е предпоставка за високо ниво на грижа и ниски нива на свръхпротекция или стил на оптимална родителска връзка с единия или двамата родители. Изследването е направено в онлайн среда, участниците са 98 жени на възраст 18-65 години, избрани на случаен принцип. Резултатите частично потвърждават повдигнатата хипотеза.

Ключови думи: стил на родителска връзка, родителско свързване, емоционална близост, РВІ, връзка родител-дете

ТЕРМИНЪТ ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ – ДЕФИНИЦИИ, ПРОТИВОРЕЧИЯ И ИМПЛИКАЦИИ

Светослав Атнаджов

Резюме: Терминът „психично здраве“ е комплексен и често спорен конструкт, който води до противоречия в научната литература. Най-често използваната дефиниция на Световната здравна организация (СЗО) описва психичното здраве като състояние на благополучие, при което индивидът реализира своите умения, справя се с нормалния житейски стрес, работи продуктивно и допринася за своята общност. Настоящата статия разглежда различните подходи към дефиницията на психичното здраве, (1) описването му като отсъствие на болест, (2) водещата в съвременето позитивна дефиниция, както и (3) подхода за вътрешно равновесие. Статията излага критиките към дефиницията на СЗО, като разглежда хипотезата, че тя предполага свръхдиагностициране на базата на нереалистични очаквания. Представен е преглед на наличната литература, който подчертава недостатъците на дефиницията на СЗО и практическите импликации от нея. В заключение, статията призовава за дефиниция на психичното здраве, която взема предвид ширината на човешките преживявания както във всекидневен, така и в развитиен контекст, като същевременно насърчава благополучието, без то да се превръща в критерий за здраве.

Ключови думи: психично здраве, СЗО, дефиниция, критичен анализ, благополучие