

## **РЕЦЕНЗИЯ**

от доц. д.н. Стоил Мавродиев, ЮЗУ „Неофит Рилски“ – Благоевград  
за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ по: област на  
висше образование 3. Социални, стопански и правни науки;  
професионално направление 3.2. Психология; докторска програма  
„Педагогическа и възрастова психология“

**Автор:** Янка Ангелова Кокотанекова

**Тема:** „Изследване на отношенията между благодарност, прошка и  
психично благополучие“

**Научен ръководител:** проф. д.п.н. Румен Стаматов – ВСУ „Черноризец  
Храбър“

### **Процедура и предоставени материали**

Представеният от докторант Янка Кокотанекова комплект материали на хартиен носител е в съответствие с изискванията на ЗРАСРБ, Правилника за приложението му и Вътрешните правила на ВСУ „Ч. Храбър“, и включва всички необходими документи, което прави процедурата законосъобразна.

### **Актуалност на разработения проблем и оценка на състоянието му**

Разработеният в дисертационния труд проблем за отношенията между благодарност, прошка и психично благополучие е безспорно актуален и значим в рамките на позитивната психология. Той отразява глобални тенденции към изследване на евдемоничното благополучие като ключов фактор за психично здраве, особено в детско-юношеската възраст, където се формират трайни модели на емоционално и социално поведение (Seligman, 2011; Ryff, 2014). Актуалността се подчертава от емпирични данни, показващи връзки с намаляване на стрес, подобряване на социални

отношения и повишаване на удовлетвореност от живота (Froh et al., 2008; Wood et al., 2009). В български контекст темата е особено релевантна в постпандемичен период, когато психичното благополучие на младите хора е компрометирано от социално-икономически фактори и образователни предизвикателства.

Оценката на състоянието на проблема към момента на публикуване (2026 г.) е точна и всеобхватна. Авторката синтезира ключови теории и емпирични открития от международната литература, като обособява хедонистични и евдемонични перспективи. Включени са актуални проучвания от 2010-те и 2020-те години, с акцент върху връзките между конструктите. Локалният контекст е отразен чрез референции на български автори като Стаматов и Сарийска.

### **Познаване на проблема**

Докторантката демонстрира добро познаване на съвременното състояние на проблема в полето на позитивната психология, по-конкретно – на връзките между благодарност, прошка и психично благополучие (с акцент върху детско-юношеската възраст). Литературният обзор е обемен, обхваща ключови класически и съвременни автори и показва добра ориентация в основните теоретични модели – както хедонистични, така и евдемонични.

Особено силна страна е систематичното представяне на концепциите за благодарност (като емоция, настроение, диспозиция и сила на характера) и прошка (многомерни модели, включително позитивни и негативни измерения). Авторката показва способност за критичен прочит на литературата, като отбелязва ограничения на отделни инструменти и противоречиви резултати в предишни изследвания. В същото време обзорът остава сравнително описателен в някои части, а акцентът върху детско-юношеската възраст е по-слаб. Въпреки това, докторантката демонстрира

задълбочено и актуално познаване на темата и творчески подход при подбора и интерпретацията на литературния материал.

### **Методика на изследването**

Избраната методика е адекватна на поставената цел и позволява постигане на основните задачи. Изследването е корелационно, напречно, с извадка от 171 лица в детско-юношеска възраст, което е приемливо за първоначално проучване на връзките между конструктите в български контекст. Използвани са добре познати и психометрично валидирани инструменти:

- SWLS (Diener et al., 1985) за удовлетвореност от живота,
- GRAT–Short Form (Watkins et al., 2003) за диспозиционна благодарност,
- Rye Forgiveness Scale (Rye et al., 2001) за прошка,
- TRIM-12 (McCullough et al., 1998) за междуличностни мотивации след трансгресия.

Приложени са описателна статистика, t-критерий и еднофакторен дисперсионен анализ за възрастови и полови различия, корелационен анализ, йерархична регресия и медиационен анализ (чрез PROCESS macro, модел 4). Този набор от методи позволява да се отговори на основните хипотези за директни и индиректни връзки между конструктите.

Методиката е логична, последователна и достатъчна за постигане на заявените емпирични цели на дисертацията.

### **Характеристика и оценка на дисертационния труд**

Дисертационният труд е добре структуриран, логично организиран и следва класическата схема за емпирични психологически изследвания: обширен теоретичен преглед – методологическа част – представяне и анализ на емпиричните резултати – дискусия, изводи и препоръки. Авторката последователно развива темата от общите концепции за психичното

благополучие към специфичните конструкти благодарност и прошка и накрая към тяхното емпирично изследване в детско-юношеска възраст – възрастов период, който традиционно е по-слабо застъпен в литературата по позитивна психология в сравнение с възрастни.

Първа глава предлага солиден теоретичен фундамент. Тя систематично представя основните подходи към психичното благополучие (хедонистичен vs. евдемоничен, модели на Diener, Ryff, Seligman, Waterman, Ryan & Deci и др.), след което подробно разглежда благодарността (като емоция, настроение, диспозиция и сила на характера – с акцент върху работите на Emmons, McCullough, Watkins, Fredrickson) и прошката (многомерни модели, включително позитивни и негативни измерения – Worthington, Rye, McCullough и др.). обзорът е добре подкрепен с емпирични данни от мета-анализи и ключови проучвания, показва добра ориентация в международната литература и отбелязва някои ограничения на съществуващите инструменти. Въпреки това в някои раздели той остава предимно описателен, а връзката с детско-юношеската възраст е по-скоро декларирана, отколкото задълбочено аргументирана с възрастово-специфични данни.

Втора глава коректно описва емпиричния дизайн – корелационно, напречно изследване с удобна извадка от 171 лица (деца и юноши), избор на инструменти (SWLS, GRAT–Short Form, Rye Forgiveness Scale, TRIM-12), процедура на събиране на данни и статистически план (описателна статистика, t-критерий, ANOVA, корелации, йерархична регресия, медиационен анализ чрез PROCESS macro, модел 4). Психометричните характеристики на скалите са представени на базата на оригиналните автори, а за българския контекст са дадени коефициенти на вътрешна консистентност (Cronbach's  $\alpha$ ), които са задоволителни до високи.

Трета глава систематично и последователно представя резултатите: започва с описателни статистики и персентилни норми, преминава през

възрастови и полови различия, след това корелационни връзки, регресионни модели за предсказване на удовлетвореността от живота и накрая медиационни анализи (с детайлно представяне на отделните пътища в Приложение 5). Анализът е извършен коректно от статистическа гледна точка.

Установени са умерени до значителни положителни връзки между диспозиционната благодарност (общо ниво и подизмерения – чувство на изобилие, признателност), способността за прошка и удовлетвореността от живота в българска детско-юношеска извадка – което потвърждава и частично локализира международните данни в български културен контекст.

Данните сочат, че мотивите за избягване и особено за отмъщение са негативно свързани с прошката и косвено – с удовлетвореността от живота, като прошката проявява частична медираща роля (макар ефектите да са с малък размер и не винаги достигат статистическа значимост на ниво  $p < 0.05$  в отделните медиационни модели).

Получени са първи ориентировъчни перцентилни норми (P25–P75) за четирите основни скали върху българска извадка от 171 деца и юноши – практически полезен принос за бъдещи изследвания и клинична/консултантска работа в България.

### **Оценка на приносите**

Приносите са оригинални и обогатяват съществуващите знания, в същото време покриват съществена празнота в български контекст:

- Адаптация и стандартизация на скали (GRAT, Rye, TRIM) за българска детско-юношеска извадка, с извеждане на перцентилни норми.
- Емпиричните данни показват умерена положителна връзка между благодарността (GRAT) и общата способност за прошка (RFS) при

подрастващите ( $r$  в диапазона приблизително 0.30–0.45). Наред с това се наблюдават някои неочаквани слаби положителни асоциации между нивата на благодарност/признателност и определени негативни междуличностни мотиви (избягване и/или отмъщение), които противоречат на типичните очаквания от литературата при възрастни и пораждат нови хипотези относно спецификата на развитието на тези конструкти в детско-юношеската възраст.

- Приложение в практиката: Препоръки за интервенции в образование (напр. програми за благодарност и прошка), с потенциален ефект за подобряване на психичното благополучие.

### **Оценка на авторското участие и публикациите**

Нямам съмнения, че трудът е лично дело на докторантката; работата е еднотилова. В текста не се установяват данни за плагиатство. Трите публикации покриват минималните национални изисквания.

### **Автореферат**

Авторефератът вярно и коректно отразява основните моменти от дисертационния труд.

### **Критични бележки и препоръки**

Резултатите имат значителен потенциал за приложение в образователни програми (напр. работилници за благодарност), клинична практика (терапии за прошка при емоционални травми) и превенция (училищни инициативи за благополучие). Нормите позволяват създаването на диагностична батерия от тестове.

Като критични бележки, които обаче не намаляват качеството и достойнствата на труда, могат да бъдат посочени: Отсъствие на контролни променливи (семейна среда, преживени травми, религиозност, академични постижения и др.), които биха могли да обяснят част от вариацията.

Сравнително слаб фокус върху възрастовата динамика в емпиричната част (анализите са предимно на цялата извадка или грубо разделени групи), въпреки че темата е обявена като фокусирана върху детско-юношеската възраст.

Въпрос към докторантката: Изборът на благодарност и прошка като две ключови сили на характера е много интересен. Как мислите, коя от двете има по-силно и по-устойчиво влияние върху субективното благополучие (удовлетвореност от живота) точно в детско-юношеската възраст и защо?

### **Заключение**

Дисертационният труд е реализиран на високо научно равнище, с оригинални приноси, солидна методология и актуалност. Авторката демонстрира висока психологична грамотност, изследователски компетентности и потенциал за прилагане на резултатите. Трудът отговаря на изискванията за ОНС „доктор“. Затова мотивирано препоръчвам да се присъди образователната и научна степен „доктор“ на Янка Ангелова Кокотанекова по област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки; професионално направление 3.2. Психология; докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“, и аз ще гласувам положително.

09.03.2026

Рецензент:

доц. д.н. Стоил Мавродиев