

Research Article

Сценарии за регулиране на сложни афективни функции

Scripts of a Complex Affective Functions Regulation

Krasen Georgiev Ferdinandov^{*a}

[a] High School of Mathematics "Paisii Hilendarski", Sofia, Bulgaria.

Резюме

В настоящата студия се представят резултати от екстензивно проучване на тема „Потенциал за благополучие“, провеждано с различни квоти и кохорти с и без психиатрична диагноза. Целта на пилотното изследване е както да се апробират за български условия въпросници и скали чрез мултиметоден подход за самооценка в сферата на позитивната психология, така и да се анализират част от данните за наличие на модели на функции и дисфункции, важни за психичното здраве. Индексите за измерване на „бързо и лесно възстановяване от стрес“, „субективно удовлетворение“, „емоционална изразителност“, „противоречие в изразяване на емоции“, „подходи за регулация на емоции“, отразяват надеждно и валидно прости и сложни функции от емоционалната сфера. Констатира се, че тези индекси се подчиняват на двуделна логика – някои аспекти са свидетелство за патерни на взаимодействие, които ориентират за отрицателни тенденции, а други отразяват положителна трансформация на първични функции, подпомагащи преодоляването на трудностите и начина, по който се превръщат в емоционално предимство. Демонстрирани са три сценария с опосредстващи връзки, чрез които могат да се прогнозират подходи за въздействие и ефектът на влошаване или подобряване в контекста на тълкуването на индивидуален случай на изследване.

Ключови думи: удовлетворение; издръжливост; регулация; амбивалентност; функционални сценарии.

Abstract

The current study presents preliminary results from an extensive study called "Potential to be well", conducted with different quotas taking in account gender, people with or without psychiatric diagnosis and cohorts of different ages. The aim of the research is to test some scales for self-assessment developed by positive psychology, implementing the multi-method ap-

proach, but also to analyze the data for existing patterns' differences in complex affective functions and dysfunctions. The "resilience", "subjective life-satisfaction", "emotional expressiveness", "expressive ambivalence", "suppression or reappraisal in emotion regulation" inventories are reliable and valid measures, which reflect complex subjective functions from the emotional sphere. It is noted that these indices follow a bi-directional logic – some patterns express negative trends in experiences, and others reflect a positive psychological transformation of primary functions helping to overcome emotional difficulties and turning adversity into advantage. It was also found that three scripts of complex mediatory sequential models are demonstrated, which combined, predict how two intuitive routes sustain and effect deterioration or improvement in the context of an individual case interpretation.

Keywords: life-satisfaction; resilience; emotions; regulation; expressive; ambivalence; functional scripts.

Table of Contents

Метод

Резултати

Описание и анализ на индивидуален случай

Дискусия

Заклучение

References

Psychological Thought, 2024, Vol. 17(1), 103-145, <https://doi.org/10.37708/psyct.v17i1.843>

Received: 2023-04-17. Accepted: 2023-10-14. Published (VoR): 2024-04-30.

Handling Editor: Natasha Angelova, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria. *Corresponding author at: Sofia High School of Mathematics "Paisii Hilendarski", Bugaria. E-mail: krasferdinandov@gmail.com



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Common Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

„...обикновената маса е сложна работа, която не може да се опише напълно от един числов индекс...“ (Thurnstone, 1928, 530-531).

За психометричните показатели, отнасящи се до емоционалната сфера, отдавна се допуска, че биха могли да се използват в психологическата практика (консултиране, психотерапия) както като отправна точка при констатиране на затруднения, така и при уточняване на аспекти от динамичната картина на ежедневни смущения и проблеми в социализацията на чувствата. Опорни точки за обективна преценка в случаи на хронични емоционални смущения могат да бъдат удовлетворението от живота, нивото на издръжливост на стрес, качеството и силата на емоционалното изразяване, отчетливостта на подходите за емоционална регулация (потискане и/или преоценка), неохотата и съжалението при изразяване на емоции и себеразкриване на собствените

чувства, осъзнаването и засилената чувствителност към собствените състояния, притеснението заради признанието на другите и безпокойството при общуването с тях.

Субективното благополучие ("Subjective Well-Being") представлява глобална мисловна самооценка на това как някой се справя с източниците на напрежение в живота си (Diener et al., 1985). Обобщената самооценка за личното удовлетворение от живота отразява въздействието на собствените минали спомени, ориентацията към бъдещето или това до каква степен човек подхранва надеждата и позитивната си перспектива (оптимизма), които функционират като буфери срещу отрицателните въздействия в живота и насърчават по-добри здравословни резултати (Diener, 2012). Изследвания сочат, че високото *субективно благополучие* (SWB) води до редица полезни последици като здравето и дълголетието, подкрепящи социални отношения, по-висока производителност на труда и гражданско самосъзнание (Diener et al., 2018). Една от причините SWB да подобрява здравето и дълголетието е, че хората с по-високо ниво по резултати по този индекс са по-склонни да възприемат здравословен начин на живот, като физически упражнения, въздържане от или умереност при пушене или носене на предпазни колани в колата. Установена е и ролята на физиологичните механизми и положителни ефекти от благополучието – хората с по-висок SWB имат по-силна имунна и сърдечно-съдова система (Pressman & Cohen, 2005).

Издръжливостта ("Resilience", още се среща и като „резилиентност“, произлиза от думата „resile“, което означава „да се отскочи назад“, от латински „re-“, повторно, „salire-“, скок) се дефинира по различни начини, включително и като способност човек да се възстанови и да се върне в състоянието си преди да пострада от стрес, да се адаптира към напрегнати обстоятелства, да не се разболява, въпреки значителните неприятности и да функционира над нормата, въпреки житейските изпитания или трудности при справяне със ежедневния стрес (Smith et al., 2008). Оценката на индивидуалната „издръжливост“ не е фокусирана върху качествата или начините, по които се постига, а върху възможностите да се понасят и преодоляват трудностите (Carver, 1998; Tusaie & Dyer, 2004). Устойчивостта на стрес предоставя полезна обобщена оценка на ресурсите, които подкрепят положителната адаптация.

Под *емоционална експресивност* се има предвид поведенческите промени (лицеви изражения, невербално поведение), които обикновено придружават емоциите, като например усмивка, нацупване, мълчание, плач и т.н. Според тази дефиниция, индивидът е емоционално експресивен до степен, в която проявява емоционалните си импулси под някаква форма на видимо поведение (Gross & John, 1997). Две са условията за емоционално-експресивното поведение: 1) задействане на тенденции за

емоционални реакции и изразяването им, и 2) последващата им модулация чрез подходи за регулиране. Аспекти на експресивността са общата *сила на импулса за изразяване* и степента, в която тези тенденции обикновено се изразяват в поведението като се очертават два типични модуса на поведенческа модулация – *отрицателна емоционална експресивност* – представлява степента, в която негативните емоционални реакции са изразени поведенчески, и *положителна експресивност* – доколко положителните реакции са видимо и отчетливо изразени при общуване.

Регулирането на емоциите предполага както способност да се осъзнават своите и чуждите емоции, така и възможностите за промяна на изявата и какви усилия се полагат при управлението им (Gross & John, 2003). Вторият определящ източник на индивидуални различия при емоционалната експресивност е начинът, по който се модулират емоциите, т.е. разликите в степента, в която се изменя тенденцията на реакцията съобразно даден вид емоция и силата ѝ. Могат да се разграничат най-общо две стратегии за регулиране на емоциите, които предхождат емоцията или следват реакциите. Първите стратегии се отнасят до това, което се прави преди тенденциите за емоционална реакция да са напълно активирани и да настъпи промяна в периферните физиологични реакции. *Потискането на емоционалното изразяване* е форма на модулация на реакцията, която винаги следва емоцията и включва съзнателно ѝ отстраняване, като се смята, че е ефективно при временно намаляване на поведенческия израз на отрицателните емоции, но е неефективно в дългосрочен план, защото може да засегне изразяването и на положителни емоции. Потискане на отрицателни емоции може да се приложи, за да се приведе изражението в съответствие с културните „правила за представяне“ чрез подходящо изразяване на емоциите или по лични причини (например момче изразява чувствата си силно, за да не изглежда като слабак). Потискането може да предизвика и чувство за несъответствие или непоследователност между вътрешното преживяване и външен израз, чувство, че човек не е съвсем истински, че общува неавтентично и неискрено с другите; това може да доведе до отчуждаване на индивида не само от себе си, но и от другите (Sheldon et al., 1997). Тези повтарящи се усилия изразходват ресурсите на вниманието и мисленето, които могат да се използват за по-оптимално представяне и по-пълноценен начин на живот (Schwartz & Gladding, 2011). Вторият вид регулация, *мисловната преоценка* се отнася до това, което правим, след като емоцията вече е в ход и тенденциите за реакция вече са били задействани. Преоценката е форма на когнитивна промяна, която включва създаване на емоционалната ситуация по начин, който променя емоционалното ѝ въздействие и успешно намалява отрицателните емоции (Gross & John, 1998; John & Gross, 2004; Lazarus & Alfert, 1964).

Амбивалентността при изразяването на емоции изяснява разликата в стила на изразяване на емоции, например между отпуснати, тихи и спокойни хора в сравнение с потиснати и напрегнати от конфликтите между емоциите си, но външно демонстриращи самообладание. Амбивалентността при изразяването описва както противоречието по отношение на положителна или отрицателна емоция, така и наличието или липсата на изразяване на тези емоции; засяга индивиди, които желаят да се изразяват, но не могат, а също така и хора, които изразяват емоциите си и по-късно съжаляват (King & Emmons, 1990). Концепцията за противоречие при изразяването на емоции представя до каква степен неизразителността е вследствие на потискане или конфликт, който „бутилира“ емоциите и ги превръща в източник както на психологическа, така и на физическа симптоматика. Водещ мотив за възникване на този процес е, че изразяването на емоции може се възприема като нецивилизован акт – *„като култура ние сме амбивалентни по отношение на емоциите“* (Shields, 1987: 231), а изразяването на емоцията обикновено се нарича „отдаване на страстта“. Тази културна схема се отразява в много обичайни начини за изразяване на едва доловимо показвани емоции и смесени чувства (Butler et al., 2007). Твърди се, че могат да се избегнат неприятностите, когато умът се поддържа „хладен“. В противовес на прикриването на емоциите е вярването, че „пàрата“ от някои емоции трябва да се „изпускат“, а здравословният завършек на емоционалната реакция е изразяването ѝ. Установено е, че при възникване на конфликти с изразяването на емоции може да се засили тенденцията на хората да насочват вниманието навътре – към себе си, или навън – към начина, по който си представят, че са възприемани от другите и да търсят по реален или въображаем начин одобрението им, са двете фундаментални характеристики на осъзнаването на собствените преживявания, които са в определен баланс и взаимодействие (King & Emmons, 1991).

Свърхчувствителността към собствените преживявания отразява съзнателния достъп при обща самооценка и шанса за прозрение, т.е. при по-голямо самосъзнание човек „влиза в контакт със себе си“ и разпознава как собственото му поведение влияе на другите; отчита дали човек се фокусира върху своите мисли, чувства, поведение или външен вид, дали размишлява, обръща внимание на мечтите си, или как се чувства, докато взема решения или прави планове, които се отнасят до самия него и неговото положение в обществото. Самонаблюдаването на вътрешните мисли и преживявания може да се превърне в засилено фокусиране върху собствените чувства. Крайни форми на концентрация върху себе си водят до самоограничаване, предъвкване на едни и същи мисли, доверие само в собствения свят на идеи и представи, отнасящи се предимно до собствената личност – това са хора, които постоянно мислят, задълбочават се и са обсебени от себе си, въпреки че се потискат от самотата си,

продължават да се тревожат и не желаят да се разкриват (Garnefski & Kraaij, 2007). В другата крайност са хора, чието отсъствие на самосъзнание е толкова пълно, че нямат разбиране нито за собствените си мотиви, нито за това как изглеждат в очите на другите. *Свърхчувствителността към мнението на другите* се определя от общото съзнание за себе си като социален обект, който оказва влияние върху впечатлението на другите, което от своя страна рефлектира върху чувството, че индивидът е получил или не внимание и признание за това, което е и какво представлява в очите на другите. Загрижеността за собствения статус е важен елемент от самоосъзнаването като публична личност и до голяма степен отразява готовността да се търси и очаква признание. *Социалната тревожност* е показател за наличие на определен дискомфорт в присъствието на други или притеснение от публика и сценична треска (Fenigstein et al., 1975).

Прието е, че описаните по-горе осем емоционални функции са фундаментални за оптималното функциониране. Под функции се има предвид обобщената количествена самооценка на даден човек за качеството на личните състояния и емоционалното поведение, а стойността на функциите е продукт от изчисления на основата на валидни психо-метрични скали, отразяващи тези качества. В психологическата литература най-често такива показатели и зависимостите между тях се описват със средствата на линейната последователност от предпоставки, а ефектите върху личността – с термините на *благоприятен* или *драматичен* изход (Garland et al., 2010). В основата на тази опростена теоретична схема е заложено предположението, че различията в степента и интензитета на изразяване на емоции са трудно разграничими от навичите да се използват специфични подходи за управление на чувствата от вида на потискане на отрицателните емоции (отлагане, забравяне и/или прикриване). Смята се, че упражняването на задръжки, постигането на самоконтрол върху преживяванията и приемливото им изразяване в социална среда, особено когато не могат да се преоценят или преосмислят в по-положителна рамка, а реакциите да се преориентират в ползотворна перспектива, води до проява на прекомерна свенливост, нежелание или нерешителност да се изразяват, повтарящо се премисляне и впоследствие съжаление за изразяването им. Тези два основни подхода играят решаваща роля при предизвикването на положителни или отрицателни последствия не само върху общото качество на преживяваните чувства, но и върху стила на изразяването им, а последствията за самоосъзнаването и себеизявата допринасят за издръжливостта и удовлетворението (Ford et al., 2018).

Динамиката на субективния конфликт е трудна за доказване по емпиричен път реактивна схема на „бутилиране“ на чувствата, влошаваща общата адаптация и дори интегритета на личността (King & Emmons, 1991). Описаната прогресия, при която потискането води до вторично изтласкване и цялостно прикриване, усилва конфликта до степен на временно забвение за сложността и причината за смущението. Самоограничаването намалява по презумпция шансовете за осъзнаване и преодоляване на изменчивия и трудно предвидим ход на превърнатата в навик зловредна самозаблуда, а усложняването увеличава неяснотата за поведенческите последици и възпрепятства коректното тълкуване на житейската ситуация (Ford & Gross, 2019; Kring & Werner, 2004). Съчетаването на „затормозяването“ („бутилирането“) на емоциите с внезапно „разтоварване“ – необмислено възползване от шанса, предоставен от стимул или ситуация-отдушник, посредством която се освобождава напрежението чрез спонтанно, интензивно и безкритично изразяване – задълбочава емоционалния конфликт, води до разрастване на проблема, липса на желание за комуникиране, обръщане на повече внимание върху собствените преживявания, засилена нужда от признание и потвърждение, че околните и близките одобряват персоната им, желание за избягване на обстоятелства, при които затормозеният човек трябва да представя себе си, допускайки че съществува вероятност да изпадне в неловко положение.

На пръв поглед такава рамка е самоочевидно следствие от вяра в непреодолимостта на проблема (De Castella et al., 2013). Видът на емоционалната регулация се явява важен начален, но и междинен ключов фактор, който променя не само качеството на емоциите, но и въздейства върху по-сложни афективни функции и процеси, като например устойчивите склонности да се изразяват повече и по-силни положителни или отрицателни емоции. Тези процеси се наблюдават отчетливо при хора с депресивни и тревожни състояния (Joormann & Gotlib, 2010), при които не само отрицателната емоционална реакция и експресивната амбивалентност са по-ясно изразени, но също така стимулират верига от трудни за възпиране еднотипни мисли с натрапчив характер, премисляне и свръхконцентрация върху едни и същи проблеми (руминация, Nolen-Hoeksema et al., 2008). Удостоверяването на този концептуален модел изисква да се изследват по-обективно описаните по-горе две парадигми. От една страна *психодинамичната*, според която амбивалентността, неохотата или съжалението да се изразяват личните емоции, е признак на т.нар. „изтласкан невротичен конфликт“. Възникването или наличието на противоречие да се изразяват или не емоции и по-сложни чувства се явява амбивалентно отношение към себе си и израз на несигурност към другите, признак за *интернализация* на субективния конфликт и ключов симптом на

автоматичното прилагане на несъзнателно изтласкване. Впоследствие въздържането от изразяване на отрицателни емоции и потискането на чувствата може да доведе до значително влошаване на състоянието или да се търси отдушник за разтоварване и отреагиране, върху който да се пренесат отрицателните емоции и евентуално да се разрешат чрез средствата на емоционалното изразяване (Bateman et al., 2021, 95, също 105-109).

От друга страна, съвременната *функционално-психологическа* трактовка описва два „сценария“ за преодоляване на емоционални затруднения и смущения, които следват естествената траектория на *процъфтяване* или *залиняване* (Keyes, 2002). За разлика от първата, която е по-описателна, тази теоретична рамка се базира на емпирични доказателства, акцентира върху съзнателната регулация и преосмислянето на отрицателните емоции. Ключова роля за повишаване на благополучието играе не само способността за потискане на негативните преживявания, но и умението за мисловната им преоценка, които могат да насърчат емоционалното възстановяване и да подхранят чувството за оптимизъм (Fredrickson & Joiner, 2002; Garland et al., 2010).

Целта на изследването е да се потърсят емпирични доказателства за ролята и значението на двата вида регулация на емоциите (потискане и преоценка) за *влошаването* и *подобряването* на издръжливостта и благополучието като се съпоставят получените по статистически път опосредстващи модели и индивидуалните резултати на конкретен случай.

Хипотезата на изследването допуска, че между първичните и вторични сложни емоционални функции могат да се установят взаимовръзки, които да се обобщават чрез моделите (сценарии) за затормозяване, разтоварване и подобряване, при които двата начина за регулиране на емоциите имат влошаващо (за потискането) и подобряващо (за преоценката) значение. Също така се предполага, че тенденциите (сценариите) ще варират в зависимост от половата принадлежност или възрастовата група, а сложността им ще нараства съобразно умственото здравословно състояние.

Метод

Методите за събиране на данни за изследването са следните шест въпросника:

1) *Въпросник за емоционална изразителност* (Berkeley Expressivity Questionnaire; Gross & John, 1997). Скалата се състои от 16 твърдения, отнасящи се до качеството,

положително и отрицателно, и силата на емоционалното изразяване. Използва се Ликертова скала с диапазон от 1 до 5 (от 1 - „въобще не“ до 5 - „напълно да“, а 3 - „нито да, нито не“), а крайните показатели се изчисляват като средноаритметична стойност от получените самооценки;

2) *Въпросник за противоречието при изразяване на емоции* (Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire; King & Emmons, 1991). В българската адаптация са използвани само 12-те твърдения с най-високо факторно тегло, едно от които е формулирано реверсивно за избягване на монотонността. Самооценката се прави с Ликертова скала от 1 до 5 (от 1 - „въобще не“ до 5 - „напълно да“, а 3 - „нито да, нито не“), за краен бал служи средноаритметична стойност;

3) *Въпросник за регулация на емоциите* (Emotion Regulation Questionnaire; Gross & John, 2003). Скалата се състои от 10 твърдения, 6 от които се отнасят до регулация чрез преоценка, а другите 4 описват регулацията чрез потискане. Ликертовата скала варира от 1 до 7 (от 1 - „въобще не“ до 7 - „напълно да“, а 4 - „нито да, нито не“), а крайните балове се представят като средноаритметична стойност;

4) *Кратка скала за издръжливост на изпитания* (Brief Resilience Scale; Smith et al., 2008). Скалата е конструирана от 6 твърдения за самооценка, три от които имат обърнати формулировки. Ликертовата скала е в диапазона от 1 до 5 (от 1 - „въобще не“ до 5 - „напълно да“, а 3 - „нито да, нито не“), а крайният показател е средноаритметична стойност от дадените самооценки;

5) *Скала за удовлетворение от живота* (Satisfaction With Life Scale; Diener et al., 1985). Скалата е едномерна и е съставена от 5 директно формулирани твърдения, за които е установено, че описват по обобщен начин личното удовлетворение от живота. Ликертовата скала е от 1 до 7 (от 1 - „въобще не“ до 7 - „напълно да“, а 4 - „нито да, нито не“), а крайният индекс сумира петте самооценки.

6) *Скала за свръхчувствителност към собствените преживявания, одобрението на другите и социална тревожност* (Private Self-consciousness, Public Self-consciousness & Social Anxiety Scale; Fenigstein et al., 1975). Скалата е съставена от 15 директно формулирани твърдения, за които се предполага, че описват по обобщен начин тези три функции. Ликертовата скала е от 1 до 5 (от „въобще не“ до „напълно да“, а 3 служи като неутрална котва „нито да, нито не“); балове са представени като средноаритметична стойност.

Въпросниците са част от батерия, озаглавена „*Какво те кара да се чувстваш добре и как го постигаш?*“, достъпна за разглеждане и попълване на интернет адрес <https://forms.office.com/r/mg91jAL398>. Твърденията от въпросниците са преведени по полово неутрален начин, като за българската адаптация е получено съгласието на авторите на въпросниците.

Предмет на изследването, проведено в периода 2020-2022 година, са данни от допитвания до 1290 участници на средна възраст 18 ± 9 години (Таблица 1). Извадката включва както лица без психични оплаквания, подбрани на случаен принцип, така и резултатите на хора с психиатрична диагноза - лекуващи се в I Психиатрична клиника към МБАЛНП „Св. Наум“ от психично разстройство (биполарно афективно разстройство, депресия и шизофрения), пациенти в ремисия и ученици от Софийската математическа гимназия с диагностицирано депресивно разстройство, които ползват услугите на специалист по когнитивно-поведенческа психотерапия (КПТ).

Таблица 1.

Демографски характеристики на извадката

ПРИЗНАК		N	%
Пол на участниците	мъжки	686	53
	женски	604	47
Възрастова група	12-14 годишни	298	23
	14-17 годишни	630	49
	18-70 годишни	362	28
Общо психично състояние	без оплаквания	1207	94
	с диагноза, на лечение в I ПК	42	3
	с диагноза в ремисия, на КПТ	41	3

За изследване на хипотезите са използвани следните статистически анализи:

1) *Медиаторен анализ*, с който се проверява дали описаната система от опосредствващи функции (медиатори „М“) между предпоставката (независима променлива, предиктор „Х“) и последствието (зависима променлива, „У“) оказват влияние, което засилва или отслабва ефекта на вариации в средноаритметичните показатели при констатирано наличие на много слаба или отсъствие на пряка обратна връзка между „Х“ и „У“ (Zhao et al., 2010). За анализа е използван статистическият пакет PROCESS 4.3 за IBM SPSS (Модел 4 и 6; Hayes, 2018). За улеснение на прочита и представянето на медиаторния модел са използвани диапазони на стандартизирани регресионни коефициенти (β), създадени при 95% доверителен интервал.

2) *Мрежови анализ* на базата на корелационни коефициенти, чрез който се извеждат следните параметри за взаимодействие между индексите: а) *междинност* (каква е

вероятността възлите да се оформят по най-краткия път между два съседни показателя), б) *близост* (броят на връзките, падащи върху един възел) и в) *очаквано влияние* (наличието на отрицателни върхове, които намаляват на въздействието на съседните) (Freeman et al., 1991; Opsahl et al., 2010; Robinaugh et al., 2016). За създаване на мрежовите модели е използван статистическия пакет JASP 16.4.1. Възприет е минимален праг за взаимовръзка и определяне на размера на ефекта на даден показател в номологичната мрежа, т.е. $r(1288) > .29$ с цел избягване на изводи, основани на близки до случайните (стохастични) връзки (Gignac & Szodorai, 2016). Положителните връзки на мрежови взаимодействия са описани със син цвят, а отрицателните корелации – с червен цвят. За създаване на парциалните, т.е. специфични за дадена квота участници модели, са използвани демографските признак за пол и здравословен статус (без и с психиатрична диагноза, на лечение и в ремисия).

3) *Мултивариативен анализ на разсейването в средноаритметичната стойност.* При този вид анализ се установяват групови и индивидуални особености като се отчита здравословното състояние. MANOVA позволява едновременно сравнение между няколко индекса според посочените признаци. Анализът е направен с SPSS 26.0 IBM© и включва съпоставката между два важни регресионни коефициента – *степеня на сигурност* за установения размер на ефекта от различията, а за избягване на фалшиво-положителни изкривявания на анализа, се отчитат само тези стойности, за които степента на сигурност (Sig.) е $\leq .01$. В анализа ще се коментират показатели, за които е отчетена умерена или съществена разлика в *размера на ефекта* (Partial η^2) съгласно стандарта, посочен от Джейкъб Коен (Cohen, 1988), а именно ако $0 < \eta^2 < .03$ размерът на различията е несъществен; ако $0.03 < \eta^2 < .08$ – разликите са слаби до умерени; ако $0.08 < \eta^2 < .13$ – умерено до значителни; $\eta^2 > .13$ – много значителни. В обсъждането ще се коментира дали ефектите за цялата извадка се съгласуват с наблюдаваните промени в обобщените средноаритметични показатели на индивидуален случай. По този начин ще се провери практическата им полза, каква прогноза за състоянието на изследваното лице може да се очертае и какви насоки за психологическо консултиране или по-нататъшна психотерапия могат да се предоставят, така че да са базирани на реални емпирични доказателства.

Резултати

Надеждност и валидност на въпросниците. При проверка на първата хипотеза със серия от статистически анализи, осъществени със JASP 16.4.1, които включват измерване на надеждността на шестте въпросника и вътрешната съгласуваност между твърденията на всяка една от техните подскали, проучвателни (експлораторни) и потвърдителни (конфирматорни) факторни анализи за обследване на принадлежността



към общи условия (компоненти), при които се измерва дали данните за самооценките на участниците по скалите са подходящи за изследователските цели, бяха установени следните резултати, представени в обобщен вид в Таблица 2.

Таблица 2.

Резултати от анализа на надеждността и валидността

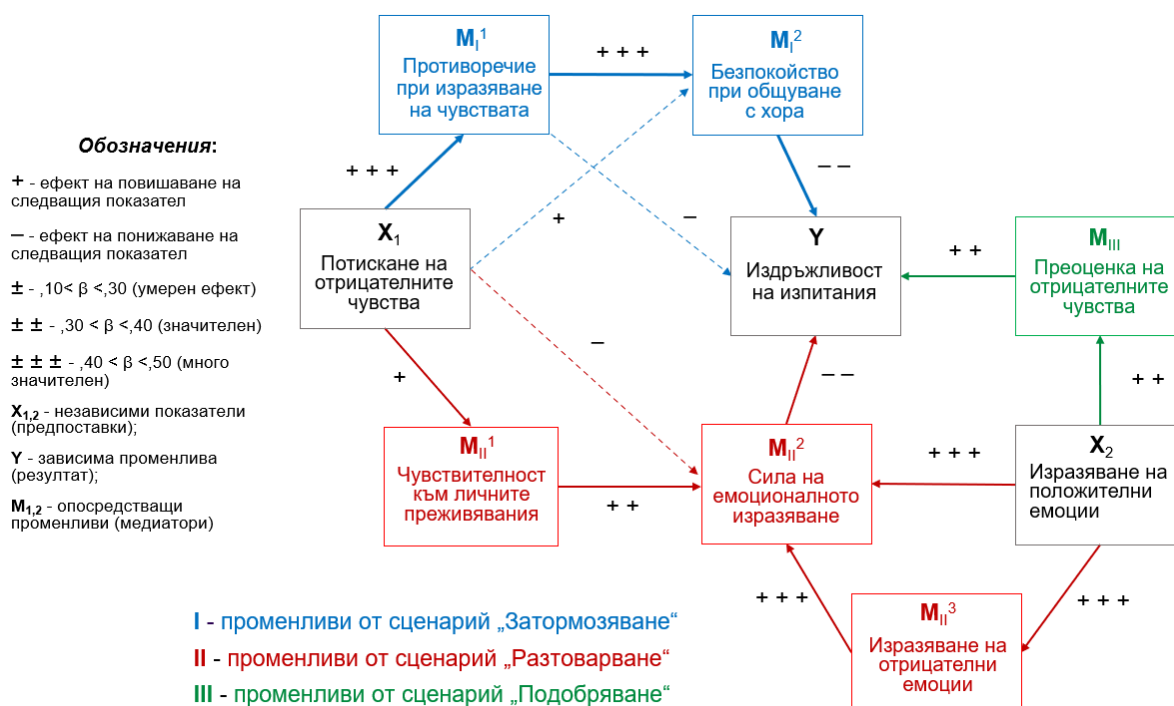
Въпросник и подскали	Стандарт. α-Кронбах	Обяснена вариация*	Индекси за съответствие**			M	SD
			GFI	RMSEA	SRMR		
<i>Изразяване на</i>	.83					3.65	0.89
1) положителни емоции	.71	49.69	.90	.091	.068	2.64	0.75
2) отрицателни емоции	.59						
3) сила на изразяването	.79					2.88	.99
<i>Регулация на емоциите</i>	.75					3.29	1.37
1) чрез потискане	.72	57.57	.90	.119	.065		
2) чрез преоценка	.86					4.10	1.52
<i>Удовлетворение от живота</i>	.82	59.12	.99	.048	.018	23.33	6.69
<i>Издръжливост на изпитания</i>	.77	46.76	.92	.150	.069	3.07	0.85
<i>Противоречие при изразяване на емоциите</i>	.91	49.92	.92	.090	.044	2.42	0.98
<i>Свърхчувствителност:</i>	.79					3.35	0.91
1) към личните преживявания	.82	57.39	.93	.072	.075	3.20	1.02
2) към одобрението на другите	.77						0.98
3) социална тревожност	.73					2.64	

Note *Обяснената вариация (в %), получена при проучвателен факторен анализ изразява доколко промените в изведените групи зависят от предварително зададения очакван брой компоненти (показатели): за BEQ – 3, ERQ – 2, SCS – 3, SWSL – 1, BRS – 1, AEQ – 1. **Индексите GFI, RMSEA и SRMR са съкращения за коефициентите, които се отнасят до Goodness-of-Fit Index, Root-Mean Square Error of Approximation, средноквадратична грешка на приближение и Standardized root mean square residual, стандартизирана квадратична средна стойност за остатъчна вариация, и са широко възприети за описание на степента на съответствие между предложения брой фактори в теоретичния модел на авторите и действително получените при потвърдителен факторен анализ, получени от потвърдителния факторен анализ, измерват степента на напасване между предложените от авторите брой фактори и действително получените (за стандарт се приема GFI >.90, а RMSEA ≤ 0.10 и SRMR ≤ 0.08; Hu & Bentler, 1999).

От тези резултати може да се заключи, че скалите са преминали задоволителна крос-културна валидизация – коефициентите за надеждност варират от незадоволителни (под-скала „изразяване на отрицателни емоции“, α-Кронбах = .59) до изключително високи (въпросник за „противоречие при изразяване на емоции“, α-Кронбах = .91), получените проценти за обяснена вариация на потвърдените фактори са близки до установения от авторите на въпросниците обем от обобщаващи условия (фактори), но степента на теоретично съответствие и тяхната хомогенност са достатъчни, според стандарта, посочен в бележката към Таблица 2.

Анализ на опосредстващите зависимости между показателите от изследването.

Според изведения първи медиаторен сценарий (обозначен на Фигура 1 със съкращенията $X_1 \rightarrow M_1^1 \rightarrow M_1^2 \rightarrow Y$), може със сигурност да се очаква, че при повишаване на стойностите на показателя „потискане на отрицателните емоции“ е много вероятно да се повиши и „противоречието при изразяване на чувствата“, което да намали значително „издръжливостта на изпитания“.



Фигура 1. Медиаторен модел на трите сценария

В това се състои *обратният ефект*, наблюдаващ се в моделираната система – неохотата и премълчаването на отрицателните чувства водят до намаляване на стреса, а не до по-бързо и по-лесно възстановяване от него. Също така трябва да се има предвид, че покачването в стойността на „противоречието при изразяване на чувствата“ допринася до голяма степен за нарастването на „безпокойството при общуването“, а когато двете състояния са включени в последователност като модулиращи променливи, може да се очаква почти двойно намаляване на „издръжливостта“. Двата маршрута са поместени в схемата така, че първият да указва случаи, при които след „потискане“ и повишаване на „чувствителността към своите преживявания“, независимо дали по време на психотерапия или в обичайни ежедневни ситуации, е много вероятно да

нарасне и „силата на емоционално изразяване“ ($X_1 \rightarrow M_{II}^1 \rightarrow M_{II}^2 \rightarrow Y$). Този процес, както показват емпиричните резултати, не води до очаквания облекчаващ и възстановителен ефект. Особеното при втория „сценарий“ ($X_2 \rightarrow M_{III}^3 \rightarrow M_{II}^2 \rightarrow Y$) е, че два много вероятни, но алтернативни един на друг маршрути, могат да засилят тази модифицираща зависимост.

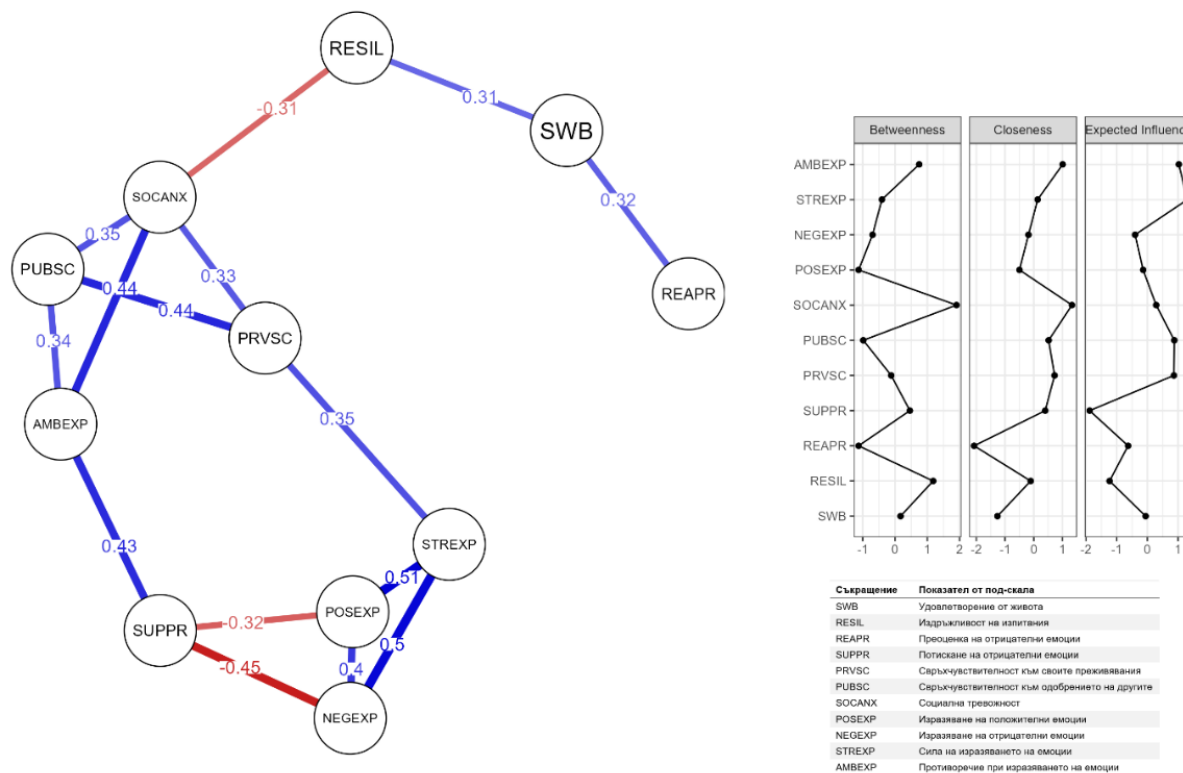
За да се моделира и благоприятният „сценарий“ ($X_2 \rightarrow M_{III} \rightarrow Y$), при който акцентът е поставен върху възможностите за преодоляване на ощетяващата „логика“, към медиаторния модел е добавена променливата „мисловна преоценка“ като междинно подсилващо звено за временно справяне чрез префокусиране и преосмисляне на негативните емоции. Регресионната зависимост показва, че ако се прилага умело, особено в моменти, когато има нужда от „изразяване на положителни емоции“, и се предпочита пред алтернативата да се изразяват силни отрицателни емоции, то може със сигурност да се очаква, че тази последователност допринася за по-бързо и лесно разрешаване на проблема. Този „сценарий“ за преобразуване на емоционалните конфликти описва положителния „обрат“ и служи като алтернатива на „затормозяването“ („бутилирането“), но само в определени обстоятелства може да допълни и промени процеса на „разтоварване“ след продължително потискане на емоциите.

Мрежови анализ на инвариантността във взаимовръзките между показателите от изследването.

Обобщеният модел на взаимовръзките и мрежовите параметри за цялата извадка е представен на Фигура 2. Според този модел може да се очаква с голяма сигурност ($p < .001$), че при повишаване на стойностите на „потискане на отрицателните емоции“ е вероятно да се повиши и „противоречието при изразяване на чувствата“ (+SUPPR \rightarrow +AMBEXPR; с „+“ се обозначава повишаване на показателя, а с „-“ понижаване), показател с изключително високо очаквано влияние в мрежата. От този възел се образуват две разклонения.

Първата траектория (сценарий „затормозяване“, +AMBEXPR \rightarrow [+PUBSC \rightarrow] +SOCANX \rightarrow -RESIL; квадратните „[]“ скоби служат за обозначаване на променливите в цикъла, които се явяват като алтернативен или допълнителен маршрут при модулиране на ефектите) описва динамиката, вследствие на която, при повишаване на „противоречието при изразяване на чувствата“, до голяма степен може да се очаква нарастване на „свръхчувствителността към одобрението на другите“, която засилва преживяването на

по-интензивна „социална тревожност“ – показател с най-високи стойности за междинност и близост, като този ефект изглежда води до намаляване на устойчивостта на стрес.



Фигура 2. Обобщен мрежови модел на показателите

Вторият маршрут (сценарий „разтоварване“, $-SUPPR \rightarrow +NEGEXP \rightarrow [+POSEXP] \rightarrow +STREXP \rightarrow +PRVSC \rightarrow +SOCANX \rightarrow -RESIL$) оформя цикъл от обуславяне, при който ако въздействието на „потискането“ намалее и „силата на емоционалното изразяване“ нарасне – възел със също толкова висока междинност, колкото и „издръжливостта“, при засилване на „свързваемостта към личните преживявания“ може да се повиши „безпокойството от общуването с другите“ хора, независимо дали изразените емоции са с положително или отрицателно качество. Този каскаден цикъл на „затормозяване“ и „разтоварване“, както показват емпиричните резултати, не води до очаквания от психоанализата облекчаващ и възстановителен ефект, а образува своеобразен самоусилващ се (автокаталитичен) цикъл, който възпрепятства бързото и лесно психично възстановяване („издръжливостта“).

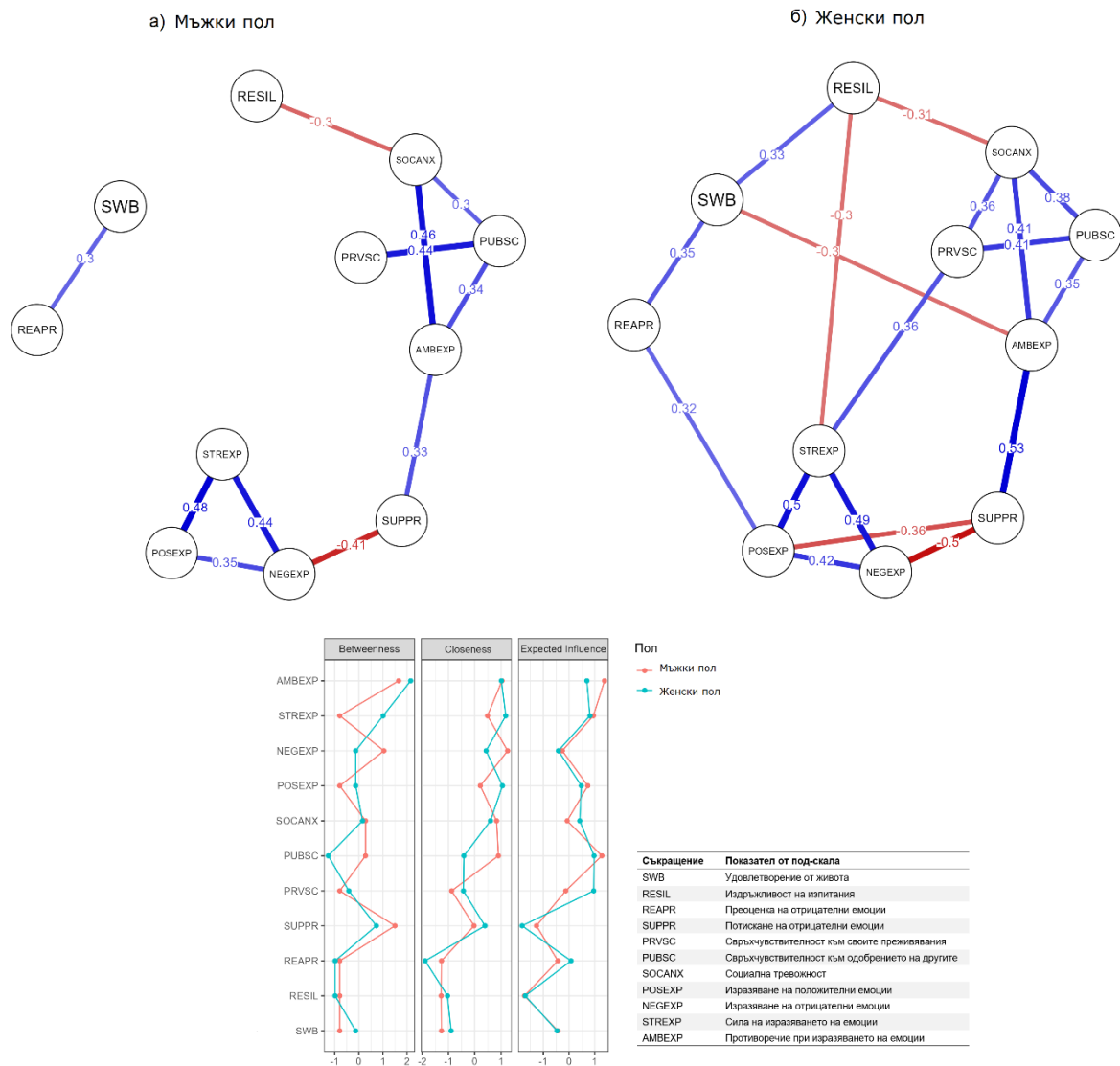
„Благоприятният“ сценарий ($+REAPR \rightarrow +SWB \rightarrow +RESIL$), от друга страна, се състои от прост последователен цикъл, който акцентира върху възможностите за преодоляване на оцеляващата „логика“ чрез мисловна преоценка. Умението за префокусиране и

преосмисляне („преоценка“) на неприятните емоционални преживявания подпомага до известна степен за повишаването на благополучието, което от своя страна допринася за нарастване на емоционалната издръжливост на житейски изпитания.

За да се провери дали тези обобщени за цялата извадка тенденции (сценарии) зависят от обективния фактор полова идентификация на участниците, бяха създадени два сравнителни мрежови модела, описващи парциализираните (отделни за всяка квота) корелации и специфичните мрежови параметри за двете групи поотделно (Фигура 3).

Трите мрежови параметъра представят множество сходни полови конфигурации между връзките и възлите, най-вече по отношение на параметрите на очакваното влияние на индексите, но някои разлики в стойностите за междинност и близост между отделни индекси са от съществено значение за начина, по който профилът на двата пола организира взаимодействието помежду им. Като следствие от тези специфики при участниците от женски пол мрежовият модел е интегриран в много по-голяма степен. Следвайки логиката на общия модел с три ясно очертани маршрута („сценарий“), изведен за участниците от мъжки пол (Фигура 3а), при които траекторията (+AMBEXPR→ +PUBSC→ +PRVSC→ +SOCANX→ –RESIL), увеличаваща вероятността за „затормозяване“, разликата се изразява най-вече в проява на по-висока социална тревожност, която има идентичен ефект върху „издръжливостта“ като този при участниците от женски пол (Фигура 3б).

Друга специфика, която се очертава, е отсъствието на пряка или индиректна връзка между показателите на лицата от мъжки пол за качеството на емоционално изразяване, „свърхчувствителност към личните преживявания“ и „издръжливост“ в мрежовия модел на сценария за „разтоварване“ на емоциите (–SUPPR→ +NEGEXP→ [+POSEXP]→ +STREXP→ +NEGEXP), като ролята на потискането е по-еднозначна – да служи за отлагане, прикриване и сподавяне на отрицателните емоции, а положителната алтернатива (+REAPR→ +SWB→ +RESIL) изглежда незавършена.



Фигура 3. Мрежови модели на сходствата и разликите между половете

Важно значение, което умението за „преоценка“ има за участниците от женски пол, е да подсили поведенческата тенденция към „изразяване на положителни емоции“. Това може да има и парадоксален ефект, ако посоката е обърната – повишаването на „силата на емоционално изразяване“ може да предизвика ефекта на „бумеранга“, да интензифицира „свърхчувствителността към собствените мисли и чувства“, водейки до понижаване на „издръжливостта“ и последващо емоционално изтощение (+REAPR → +POSEXP → +STREXP → [+PRVSC → +SOCANX] → -RESIL).

Тези находки в двата специфични мрежови модели недвусмислено показват, че ролята на сценариите за регулация на отрицателните емоции при организиране на сложни

емоционални функции е от ключово значение най-вече при лицата от женски пол, както се очакваше във второто предположение.

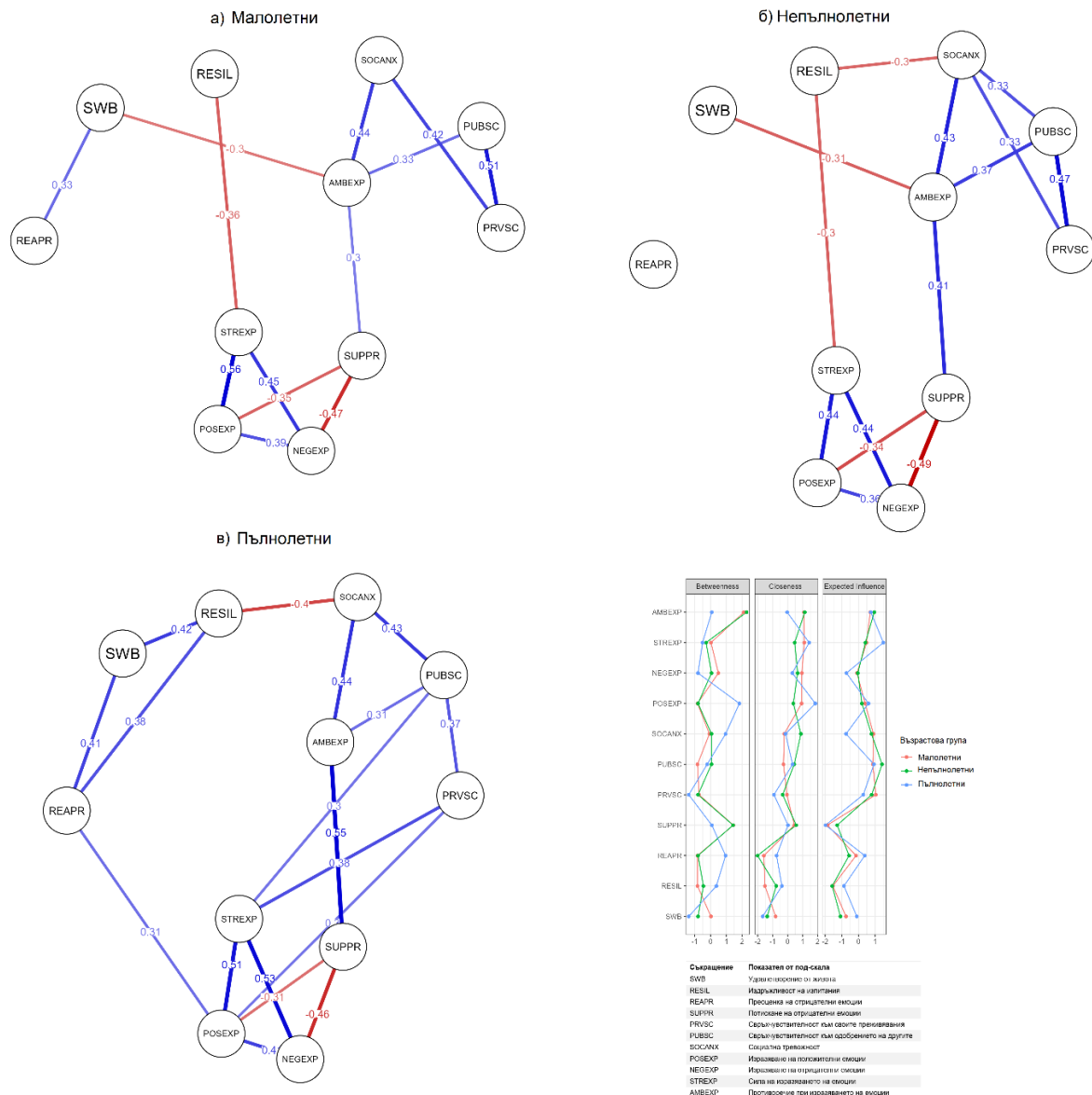
За да се установи дали възрастта на участниците има значение за диференциацията на описаните патерни, обуславящи сложните емоционални функции и влияе върху изменчивостта (инвариантността) на изведените последователност, бяха създадени три мрежови модела – за малолетните, непълнолетните и пълнолетните поотделно (Фигура 4). Независимо от многото сходства в мрежовите параметри за междинност, близост и очаквано влияние, могат да се отбележат и няколко съществени специфики, които се дължат на разликите във възрастта.

На първо място при пълнолетните „противоречието при изразяване на емоциите“ има значително по-малка междинност, вероятно за сметка на по-високите стойности за „положителното качество на изразяваните емоции“, „преоценката“ на отрицателните такива и „издръжливостта“, и с оглед на по-ниски стойности на очакваното влияние на „социалната тревожност“ в мрежата на пълнолетните може да се очаква, че сценарият на „затормозяването“ ще има по-малък дял във функционалната им мрежа; по отношение на останалите параметри такива съществени вариации не са установени.

Друга съществена възрастова специфика при конфигурирането на показателите е, че при малолетните (Фигура 4а) липсва крайната и завършваща фаза от цикъла на „затормозяването“, при която „социалната тревожност“ намалява „издръжливостта“ (+SOCANX → -RESIL). Този цикъл от отрицателна обратна връзка присъства напълно както при малолетните, така и при непълнолетните (Фигура 4б). Втората специфика, освен пряката връзка, посочена по-горе, е наличието на значително сходство и напълно разгърната последователност на сценария на „затормозяването“ при непълнолетните и пълнолетни участници (Фигура 4в).

Третата и съществена разлика, която може беше установена, е по отношение на инвариантността на сценария „разтоварване“ – при пълнолетните лица липсва директната и пряка връзка между „силата на емоционалното изразяване“ и понижената способност за „бързо и лесно възстановяване от стреса“ (+STREXP → -RESIL), която присъства както при малолетните, така и при непълнолетни участници.

Четвъртата разлика, която може да се открие при трите възрастови групи, се отнася до сценария за „благоприятно“ разрешаване на отрицателните емоции, който е прекъснат или липсва при малолетните и непълнолетни лица, но е напълно разгърнат при пълнолетните.

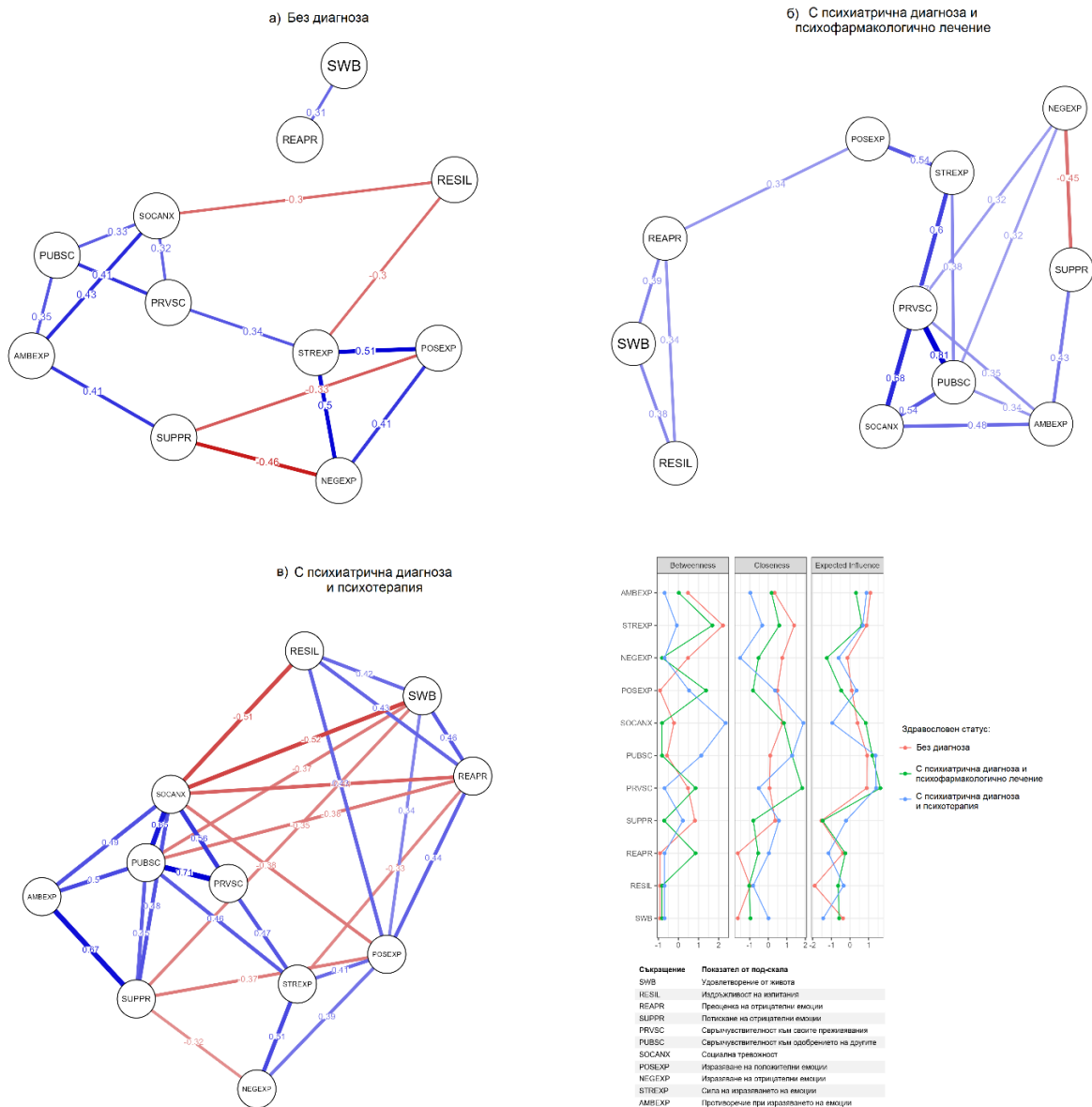


Фигура 4. Мрежови модели, представящи някои възрастови специфики

Тези особени тенденции при оформяне на ефектите вероятно се дължат на нововъзникващите през годините на израстване и по-интегрирани след периода на пубертета висши функции в централната нервна система, свързани със самосъзнателните функции, самооценката, нивото на чувствителност към възнаграждаващите ефекти на социалното приемане, одобрение, признание, както и по-високата съобразителност спрямо последствията от овладяването на емоционалните преживявания и тяхното изразяване (Eagleman, 2015, 18-20).

На третият етап от проверката дали и до каква степен трите сценария са инвариантни, както и каква роля има здравословното психично състояние при оформяне на функционални и дисфункционални модели за регулиране на емоциите, беше създаден още

един сравнителен мрежови модел между участниците, които не са докладвали поставена психиатрична диагноза, лица, които са в процес на психо-фармакологично лечение, и тези, които ползват услугите на когнитивно-поведенчески терапевт, за да поддържат общото си психично състояние в ремисия и да подобрят поведенческата си и емоционална адаптация (Фигура 5).



Фигура 5. Мрежови модели на спецификите при лица без и с диагноза

Мрежовите параметри на трите модела открояват някои много общи и сходни нива на позициониране, но и важни разлики в начина, по който функционират взаимовръзките между показателите.



На първо място може да се отчете по-ниската степен на междинност на показателите за интензитет при емоционално изразяване, и значителен контраст между стойностите на участниците без психиатрична диагноза (Фигура 5а) и лекуващи се в I ПК (Фигура 5б) спрямо пациенти, посещаващи КПТ (Фигура 5в) по отношение на социалното безпокойство и свръхчувствителност към социалното одобрение – за лицата, участващи в КПТ последните два параметъра са много по-изразени в сравнение с другите две групи.

На второ място параметърът близост между индексите очертава сходна тенденция, с малка разлика – свръхчувствителността към собствените преживявания има по-отчетливо значение за конфигуриране на много от връзките в мрежата от показатели на лекуващите се в I ПК пациенти. На трето място може да се посочи степента на интегрираност и очакваното влияние на индексите в мрежите при трите групи участници – независимо от очевидните сходства, сложността на взаимовръзките при лекуващите е значително по-висока и комплексна в сравнение с лицата без диагноза и тези, които ползват услугите на КПТ. Това оказва и значително влияние върху начина, по който се оформят трите тенденции.

Сценарият на „затормозяването“ изглежда напълно разгърнат при хора без диагноза и при пациентите на I ПК, докато при лицата в ремисия и посещаващи КПТ липсва или е прекъсната отрицателната обратна връзка между социалната тревожност и издръжливостта (+SOCANX→ –RESIL). При сравнение на резултатите за сценария „разтоварване“ също може да се отбележи напълно разгърнатата последователност при хора без психиатрична диагноза и в ремисия, но фрагментът (+STREXP→ [+PRVSC→ +SOCANX]→ –RESIL) липсва или обратните връзки са изместени към преоценката при лекуващите се пациенти. „Благоприятният“ сценарий от своя страна не е напълно разгърнат в мрежовия модел на участниците без диагноза, но изглежда завършен при хората с поставена диагноза, независимо дали са в ремисия или на лечение.

Тези особености в последователността на сценариите вероятно се дължат на ефектите от психо-фармакологичното лечение, което подпомага потискащите допаминергични невронни мрежи, регулира първичните афективни функции за араузъл (повишена активация) и валентност (първична положителна или отрицателна преценка), но в някои случаи може парадоксално да се повиши свръхчувствителността към собствените преживявания и така да се стимулира процесът на психотична *проекция* по време на лечението (Harlanov & Harlanova, 2017).

Описание и анализ на индивидуален случай

Момче на 17 години (към момента на изследването), ученик в СМГ, по моя препоръка е регистрирал три попълвания в онлайн допитването под псевдонима „Бетховен“. Живее в пълно семейство с много добри социални, битови и икономически условия. Интелектуалните му възможности са значително над средните, справя се отлично в училище, разчитайки както на изключителна памет, добре развити умения за детайлен анализ, бързо темпо при вземане на решения и целенасочени усилия, които е формирал благодарение на репетициите по пиано, актьорско майсторство и постоянно четене на книги за саморазвитие (повечето с популярен характер).

Причината да потърси психологическа консултация е влошаване в качеството на настроенията, липсата на концентрация и умора, недостига на пълноценно общуване с интелигентни хора, смятайки, че извънредните мерки му пречат да се среща с тях и бъдат пълноценно заедно. Единственото място, където това може да се случва, е школата по актьорско майсторство, чиято дейност е преустановявана неколккратно за неизвестен период, а малкото онлайн часове с театралната трупа му се струват непълноценни. Общува спонтанно при присъствена форма на обучение и отбелязва, че проблемите му отшумяват, тъй като ги отдава на самотата, провокирана от обучението в електронна среда и чувството за непълноценни взаимоотношения заради наложената социална дистанция. Също така се интересува дали психоанализата би му помогнала да развие потенциала си. Вуйчо му го запознава със свой колега, психоаналитик, който предлага психотерапия (частна практика), и момчето има възможност да го посещава два пъти месечно за повече от година до настоящия момент.

По време на онлайн обучението неколккратно бяха организирани онлайн консултации, които служеха като заместител и отдушник за недостига на социални контакти и връзки с връстници и приятели. По идентичен начин се влошаваше състоянието му и по време на ваканциите, през които за дълги периоди губи контакт със съучениците си, които смята за свои близки и доверени приятели. Впоследствие, по време на няколкото консултации на живо с мен, споделяше постепенно задълбочаване на чувството за безразличие и отегчение, периоди на силна раздразнителност и непоносимост към родителите си, спрямо които постепенно си създава нагласа на пренебрежение към мнението и преценките им, прераснала по-късно и в разпалени спорове и кавги за дребни неща. Направил си е собствено заключение, че има хронични емоционални затруднения, свързани с изолацията, самотата и недостига на пълноценна комуникация по време на ОРЕС от пандемията заради КОВИД-19. Временното подновяване на присъствената форма на обучение „Бетховен“ приемаше за възможност да компенсира

изостреното чувство за отчуждение и апатия по време на ОРЕС. „Бетховен“ посещава психолог с частна психоаналитична практика извън часовете в СМГ, смятайки, че това ще подпомогне неговото саморазвитие и ще преодолее безпокойството, задълбочено от изолация по време на пандемията. Оплаква понякога от периоди, в които сменя интересите си, спори с родителите си, от занижената си концентрация и спад в мотивацията за системно учене. Спорадичните му посещения при психоаналитика ученикът характеризира накратко: *„Това, което правим с него, е повърхностно и не ми помага...“*, като отбелязва, че не усеща да има подобрение след посещенията.

Първото тестване се осъществява в един от най-пиковите моменти на разпространение на коронавируса, което се отразява и на неговото състояние – малко след раздялата с негова близка приятелка и съученичка от същия випуск, с която неочаквано се случва трагичен инцидент при пътно произшествие, вследствие на което тя претърпява тежка операция, но не успява да се възстанови и умира. *Второто изследване* е проведено две седмици след началото на учебния срок на новата учебна година, непосредствено след края на ваканцията. Преди края на втория срок от учебната 2021-2022 година при „Бетховен“ настъпва рязък емоционален подем и заедно със свои съученици основава музикален клуб в СМГ с амбицията да се запознаят с различни музикални стилове и жанрове. Дейността се разгръща и това обнадеждава ученикът. *Третото изследване* „Бетховен“ провежда по собствено желание, след като психологическото му състояние отново се влошава и задълбочава – оплаква се от трайно потиснато настроение, загуба на тонус, мотивация за учене и трудности да разбере какво се става с него (*„не чувствам себе си по истински начин“*), допускайки, че резултатите ще могат да го ориентират какъв е бил и какво *„не е наред“* с него – след поредица от дни на умора и недоспиване става раздразнителен, избухва при незначителни поводи, има чувството, не може да разбере на какво се дължат гневните му изблици, удря напосоки и създава кавги с родителите си без видима причина. Оттегля се от дейностите на музикалния клуб, вяло се отнася към организирането на „Коледен концерт“ с участието на над 25 изпълнители с презумпцията *„Това не е моето нещо...“*. „Бетховен“ изтъква собствено обяснение за това в едно негово лично оправдание, което преразказано накратко, звучи по следния начин: *„Не се чувствам адекватен нито когато съм с другите, нито когато съм сам въкъщи. Не искам другите да знаят какво чувствам.“* Развива и суицидна идеация.

Отстоянието във времето между първите три изследвания е поне шест месеца, за да се контролира наизустяването и желанието да се отговаря по идентичен начин на едни и същи твърдения. След като получава резултатите от психологичното изследване под

формата на сравнителен профил (Таблица 3), „Бетховен“ преценява, че има нужда да се консултира и с психиатър, който му препоръчва да проведе редица допълнителни изследвания, включващи и кръвни проби, от които се установява недостиг на магнезий, витамин Д и витамини от Б групата и значителен дефицит на серотонин, за което е предписано психофармакологично лечение.

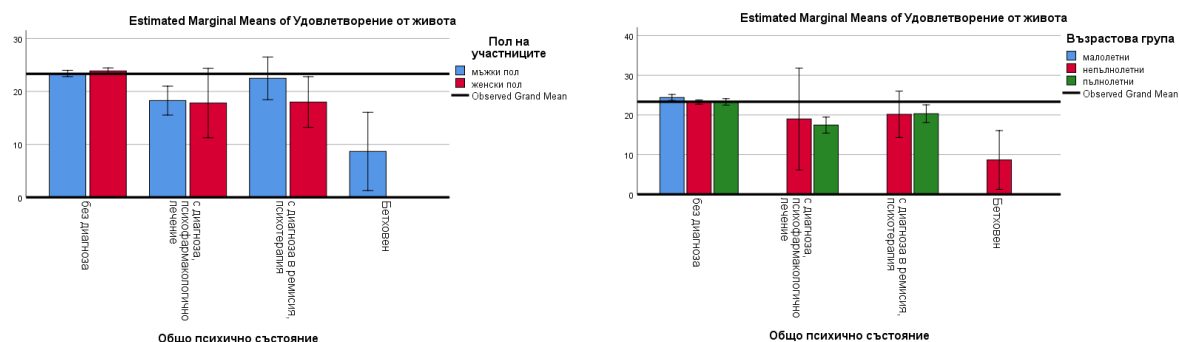
Таблица 3.*Профил с резултатите на Бетховен*

ПОКАЗАТЕЛИ	24.01. 2021	NB	23.09. 2021	NB	01.03. 2022	NB	TR	Долна граница	Горна граница	Мин	Макс
<i>Удовлетворение от живота</i>	9,0	L	7,0	L	1,0	L	≈	17,1	30,7	5	35
<i>Издръжливост на изпитания</i>	2,7	N	2,2	L	2,0	L	≈	2,2	3,9	1	5
<i>Преоценка на емоциите</i>	3,0	N	3,7	N	2,8	N	≈	2,5	5,6	1	7
<i>Потискане на отрицателни емоции</i>	3,0	N	6,0	H	6,0	H	↑	1,9	4,6	1	7
<i>Свърхчувствителност към личните преживявания</i>	4,4	H	2,6	N	2,4	N	≈	2,4	4,1	1	5
<i>Свърхчувствителност към одобрението на другите хора</i>	5,0	H	3,5	N	4,0	N	≈	2,1	4,2	1	5
<i>Безпокойство при общуване с хора</i>	3,0	N	3,2	N	4,0	H	≈	1,6	3,6	1	5
<i>Изразяване на положителни емоции</i>	3,5	N	3,3	N	3,3	N	≈	2,7	4,5	1	5
<i>Изразяване на отрицателни емоции</i>	2,3	N	1,3	L	2,0	N	≈	1,9	3,3	1	5
<i>Сила на изразяването на емоции</i>	2,3	L	2,8	N	2,5	L	↓	2,6	3,0	1	5
<i>Противоречие в изразяването на емоции</i>	3,8	H	4,6	H	4,2	H	≈	1,4	3,4	1	5

Note: N – резултатът е в референтните граници; H – по-висок от референтните граници; L – по-нисък. TR: ↑ – следващият резултат е значително по-висок спрямо предходния; ↓ – резултатът е значително по-нисък; ≈ – без значителна промяна. Време за попълване на 1 тест – 00:42:11, на 2 тест – 00:48:22 и на 3 тест – 00:34:06.

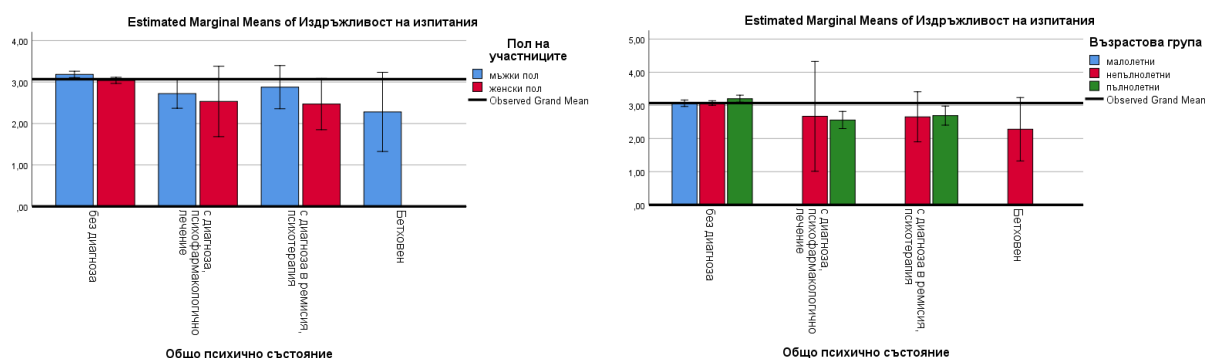
Един месец по-късно, след редовен прием на предписаните медикаменти (декември, 2022 г. - януари, 2023 г.) семейството на „Бетховен“ взема решение да се консултира и с хомеопатичен лекар, който препоръчва заместващо лечение с препарати на основата на литий, магнезий и ежедневен прием на основните витамини.

За няколко показателя в профила на „Бетховен“ е установено, че не попадат в изведените нормативно допустим диапазон от средноаритметичната стойност за цялата извадка \pm едно стандартно отклонение. На първо място, два от маркерите на „благоприятния“ сценарий в профила на „Бетховен“ – „удовлетворение от живота“ и „издръжливост на изпитания“, отразяват много значимо (степената на сигурност е $\text{Sig.} < ,001$), съществено понижение и задържане на това ниво във времето, което е по-ниско от едно стандартно отклонение спрямо изведената норма за извадката (Фигура 6).



Фигура 6. Разлики в средните стойности за „удовлетворение от живота“

При сравнение на средноаритметичната стойност от трите попълвания с по-специфични групови средни показатели (на Фигура 6 и 7), нивото на „удовлетворение от живота“ е почти двойно по-ниско като абсолютна себестойност дори и в сравнение с лекуващите се в I ПК или връстниците, но тази значителна разлика изглежда не зависи и от пола.

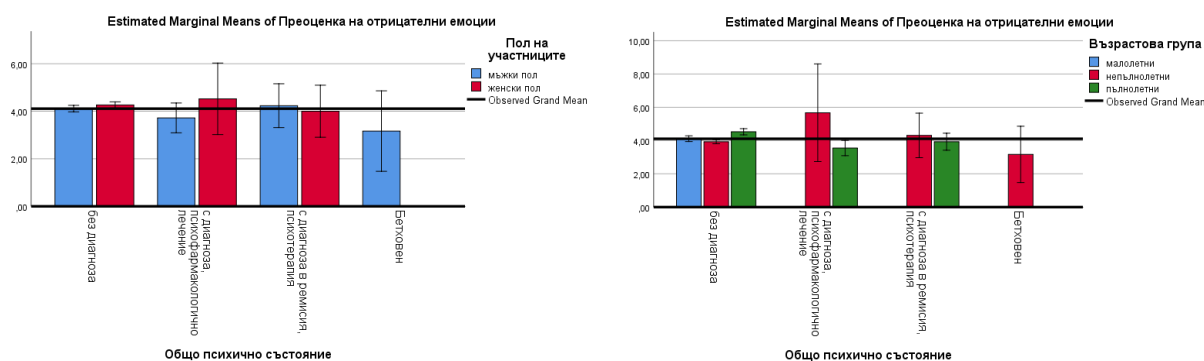


Фигура 7. Разлики в средните стойности за „издръжливост на изпитания“

Прави впечатление, че крайният бал на „Бетховен“ за „преоценка на отрицателни емоции“ запазва по-ниско, но все пак близко до относително нормалното ниво, като значителни колебания, спад или промяна, не са настъпвали през тестовия период (на Фигура 8). Вероятно това е едно от условията ученикът да изпитва остра нужда



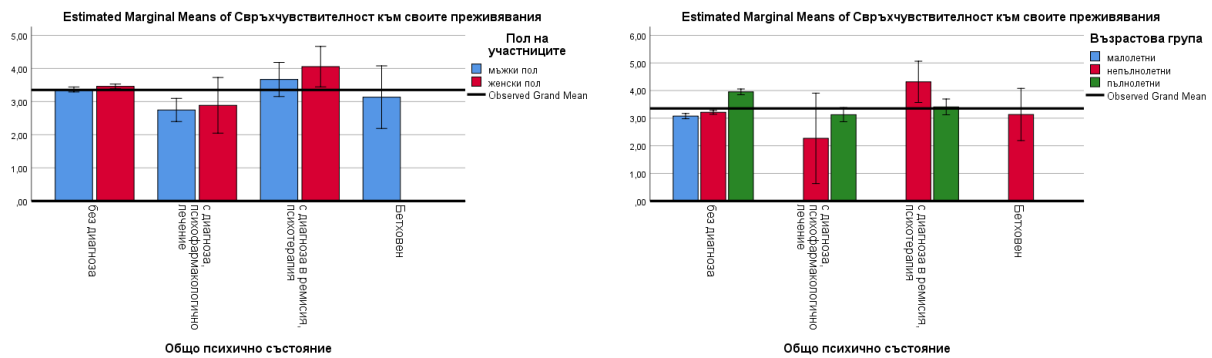
целенасочено „да си навакса за дългата липса на общуване“ и да храни надежда, че обкръжението и съучениците му ще са основен източник на положителен стимул, който *като че ли* от само себе си ще го мотивира да се чувства по-добре и по-явно какви чувства е подходящо да показва.



Фигура 8. Разлики в средните стойности за „регулация чрез преоценка“

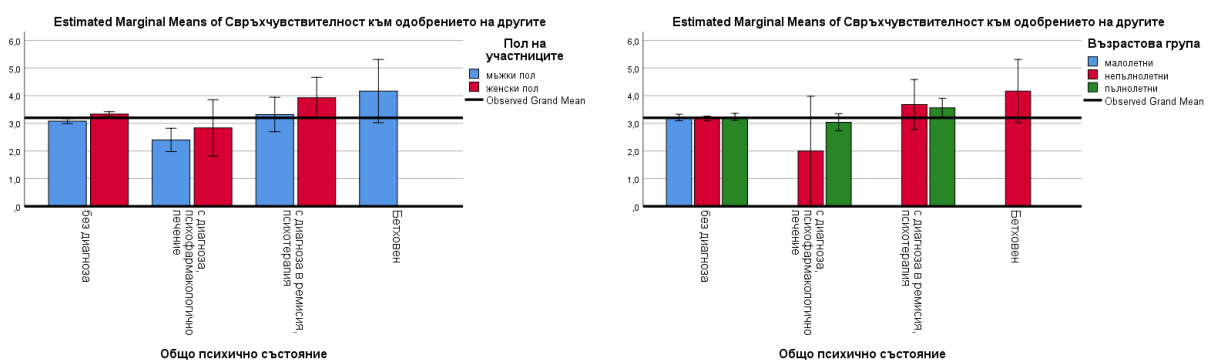
Логиката на третия „сценарий“ може да намери основание в резултатите на „Бетховен“ като се отбележи, че ученикът изразява своите положителни емоции не по-различно от повечето хора, прилага на практика уменията за преоценка, отново в нормалните граници. Дори на моменти, най-вече благодарение на чувството си за хумор, успява да се разведри и да погледне от дистанция на събитията, които е свързал с неприятните чувства, да си даде сметка, че стресът е източник на чувства, от които има нужда и му напомня, че не е това, което иска – „да съм перфектен“. Тази линия на поведение изиграва ролята на компенсация за проблемите, които предизвиква значително по-силната траектория на самозатромозвяването и капсулирането на чувствата – да се потапя в цикъла на премисляне и свръхкритично отношение към себе си, особено когато се задълбочи в обмисляне дали е удачно и подходящо това, което чувства да бъде показано, да премисля отново и отново какво биха си казали другите и как биха оценили всичко, което се случва с чувства му и дали това не се дължи, според думите на родителите му, на „богатото му въображение“.

Друг необходим ориентир, който предоставя допълнителна информация за диагностициране на функционалното състояние, са ключови при разгръщането на сценария „затромозвяване“. Видно от тенденциите, описани в профила (Таблица 3 по-горе) и от сравнението на средните стойности спрямо други групи от участници, „чувствителността към личните преживявания“ е в нормалните и допустими граници (на Фигура 9).



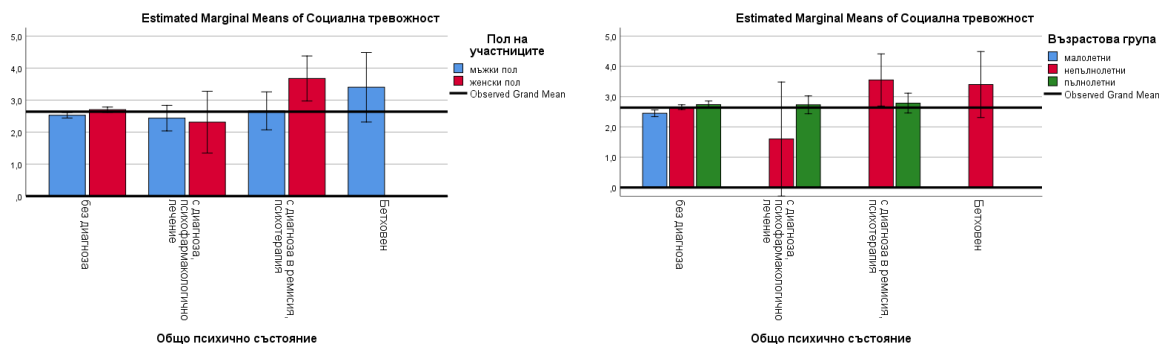
Фигура 9. Разлики при „чувствителността към личните преживявания“

Ако се разгледат по-обстойно другите три личностни показателя – „чувствителността към одобрението на другите“ (на Фигура 10), нивото на „безпокойство при общуване с други хора“ (на Фигура 11) и „противоречието при изразяване на емоции“ (на Фигура 12), може да се установи, че тези три маркера за „затормозяване“ предоставят сигурни насоки за източника на хронично затруднение.



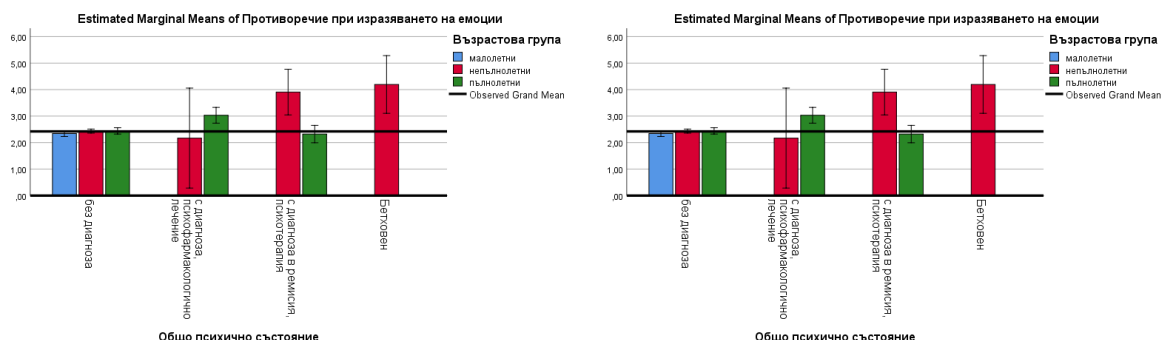
Фигура 10. Вариации при „чувствителността към публичния статус“

„Бетховен“ изтъква собствено обяснение за това в едно негово лично оправдание, което преразказано накратко, звучи по следния начин: „*Не се чувствам адекватен нито когато съм с другите, нито когато съм сам въщи, пред компютъра. Не искам другите да знаят какво чувствам.*“



Фигура 11. Вариации в „безпокойството при общуване с други хора“

Този пример по индиректен начин илюстрира съдържателната връзка със значимо по-високия средноаритметичен бал за „противоречие при изразяването на емоции“ (на Фигура 12) – неговата неохота да признае чувствата си го подтиква не само да държи в тайна проблема си, но и да вярва, че близки и доверени хора няма да разберат за наличието му.



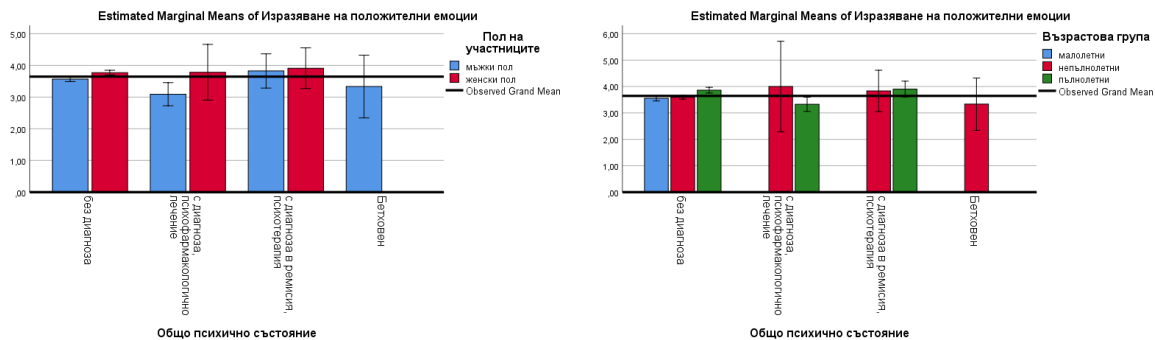
Фигура 12. Вариации в показателя „противоречие при изразяването“

Вероятно посоката, в която се развиват показателите – нормализация на „чувствителността към одобрението на другите хора“ и ексцесивното покачване на „социалната тревожност“, са израз точно на този вторичен процес на „Затормозяване“. Той вероятно се основава на самосъхранителен мотив – „Бетховен“ би желал да запази своето достойнство и положителния си имидж в очите на другите като държи в тайна своите сложни емоционални състояния и начина, по който ги окачествява.

Сценарият за „разтоварване“, от който важни елементи са „изразяването на положителни емоции“ (на Фигура 13), „изразяване на отрицателни емоции“ (на Фигура 14) и „силата на емоционално изразяване“ (на Фигура 15), предоставя още находки в

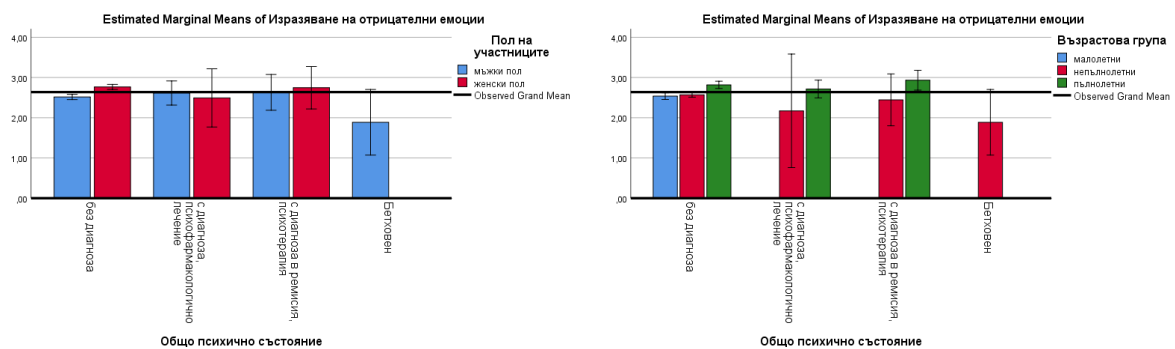


подкрепа на предположенията за особена несъгласуваност и колебания в емоционалната сфера.



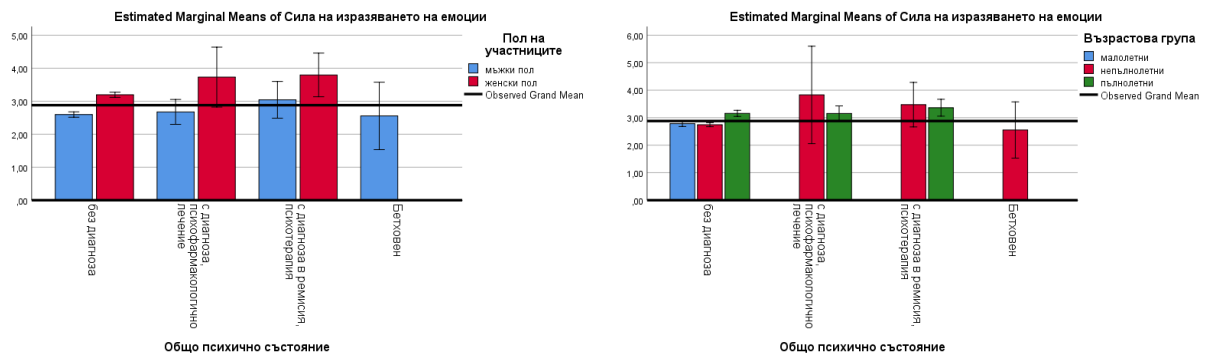
Фигура 13. Вариации в показателя „изразяване на положителни емоции“

Ако се разгледат по-внимателно показателите на „Бетховен“ в този аспект, единственият резултат, който попада в референтните граници, е за „изразяването на положителни емоции“, докато другите два, за „изразяване на отрицателни емоции“ и нивото на „интензитета на изразяване“, са значително по-ниски от очакваното.



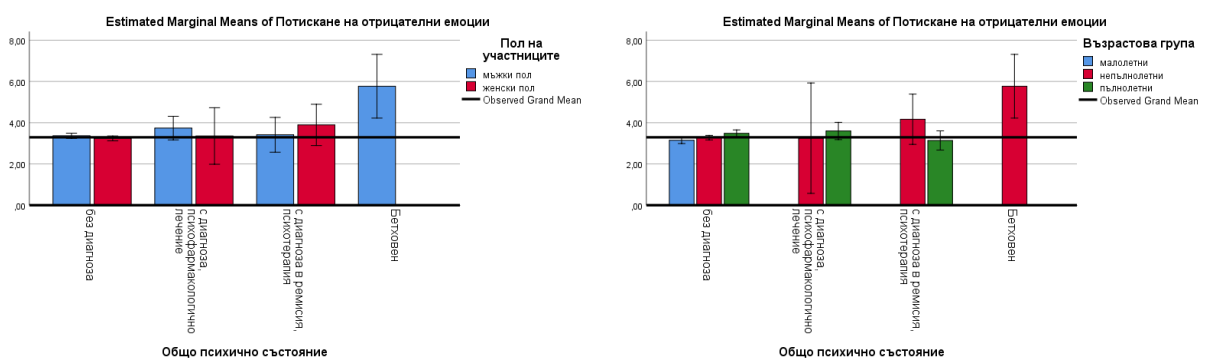
Фигура 14. Вариации в показателя „изразяване на отрицателни емоции“

На практика и от непосредствени наблюдения тази експресивна нагласа също се потвърждава. „Бетховен“ подхожда с изключителна добронамереност и предпазливост при общуване със съучениците и с изключителна съобразителност спрямо учителите. Занижените средни стойности на показателя за „изразяване на отрицателни емоции“ и същевременно нормалните балове за „сила на изразяване на емоции“ е обективна находка в полза на специфичния мотив „Бетховен“ да избягва публично себеизразяване.



Фигура 15. Вариации в показателя „сила при изразяването на емоции“

Сценарият „разтоварване“ е малко вероятно да се разгърне в публична и формална среда, но в обкръжението на близки и доверени хора, все пак може да се очакват кратки периоди на избухване под формата на негодувание, вероятно компенсация заради продължителното въздържание. Вероятно това се дължи на нежеланието му да се zlepостави и същевременно да спечели внимание и благоразположение към себе си, но за сметка на потискане на чувствата и свободното им изразяване (Фигура 16).



Фигура 16. Разлики в средните стойности за „регулация чрез потискане“

Единствено в по-интимна обстановка и пред познати хора „Бетховен“ си позволява да коментира, че „*Не чувствам нищо, нито радост, нито тъга, нито гняв... и така е цяла зима*“, както и „*Не мога да разбера, защо не се ядосах на един мой съученик, когато се пошегува с мен, без да съзнава, че това ме обижда...*“. Високите стойности на показателя „потискане“ предоставят още една находка в полза на тази логика и могат да послужат като аргумент за потвърждение на правдоподобната интуитивна психодинамична логика за ролята на свръхчувствителната съобразителност спрямо социалния контекст, а именно че „*благоприятният*“ и „*затормозяващият*“ сценарий при „Бетховен“ вероятно зависят изключително от тази конкретна склонност да се



възпират и забравят отрицателните чувства, за да се спечели одобрението на другите. В случая обаче „потискането“ и обратнопропорционалната му зависимост спрямо „изразяването на отрицателни емоции“ само отчасти оправдават допускането, че тази регулативна функция е ключовата предпоставка за продължителното лично страдание на ученика. Най-вероятните субективни източници за психологичното смущение са навикът, който „Бетховен“ е практикува дълго време прекалено много да потиска отрицателните емоции, както и мисловното задълбочаване в противоречия, водещи до хронична нерешителност дали да се изразяват или не личните чувства. От друга страна малко вероятно е „Бетховен“ да даде воля и внезапен израз на отрицателните си чувства по един интензивен и неприемлив начин в публична среда.

За да се предостави по-пълна перспективата от продължаващата психометрична оценка на конкретния случай, са използвани средствата на сценарийния анализ и краткосрочното консултиране с фокус върху особено значими, чувствителни и актуални лични теми, дискусия върху значението на показателите от профила и симулация на триаден тренировъчен модел при вземане на решения за преодоляване на ежедневни проблеми и конфликтни ситуации – с помощта на консултиращия е усъвършенствано уменията за превръщане на вътрешния монолог във външен диалог – за всеки от личностните проблеми, които са дискутирани и за които е било необходимо да се вземат решения в близък краткосрочен план, защото засягат дадена област на смущение е даден стилизиран кратък пример. Това е направено, за да се очертае рамката на преобладаващия при емоционално разстройство негативистичен уклон в мисленето и контрафактуални елементи в преценките (Roese & Olson, 1997; Rozin & Royzman, 2001) с цел създаване на възможно най-добрия, най-лошия, и търсене на подходяща лична алтернатива, подходяща за възрастта, под формата на балансиран сценарий за справяне с емоциите от затормозяващата криза и фалшивите мозъчни съобщения (Pedersen, 2000; Schwartz & Gladding, 2011).

Примери за вътрешен монолог по време на консултациите, които илюстрират най-съществената част от сценарийния анализ на мисловния и емоционален шум, продукт на кризата, са следните: „Мисля, че много закъснях да си призная, че не съм наред...“, „Тази корона прецака всичко...“, „Знам, че момичето, което харесвам, също ме харесва, но защо не ми го показва?“, „Не разбирам защо хората ги е страх толкова много от този вирус?“, „Театралните репетиции онлайн са неадекватни...“, „Не намирам смисъл във всичко това, което правя...“, „Психоанализата ще ми помогне ли да преодолеем застоя, в който съм?“. Примери за най-лошия сценарий – „Полудявам...“, за най-добрия сценарий – „Докато съм в училище, всичко е наред...“ и „Забавно е,

когато съм на вълната на ентузиазма – тогава знам, че сам мога да творя себе си...“ и за балансиран: „Нужно ли е да лъжа майка ми, че съм нормален, за да не се притеснява за мен?“. Благоприятно разрешение и възможен изход от силно въздействащата тенденция, водеща до капсулиране и продължително и повтарящо се премисляне и свръхфокусиране върху отрицателни преживявания, „Бетховен“ би намерил, ако прилага по-умело и систематично мисловна преоценка и преодолее навика да потиска толкова настоятелно емоциите и чувствата си.

Благодарение на тези консултативни и прогностични насоки през февруари-март, 2023 г. общото състояние на „Бетховен“ вече е стабилно, посещава редовно учебните часове и се чувства мотивиран да навакса някои понижени оценки по приоритетни предмети. Не престава да общува със съученици и поне веднъж в седмицата ме посещава като мотивира интереса си в шеговита форма: „Господине, може ли да идвам при вас, за да ме психирате...“ (т.е. да му повдигам духа и да разговаряме на различни теми, които го вълнуват). Редовно участва и в училищния клуб по спортен бридж, където ангажирано споделя опит и развива уменията си на комбинативност и концентрация. Приложените похвати от триадния модел в краткосрочното консултиране допълват точността и ефективността на подхода за личностна оценка. С помощта на сравнителния анализ между профилите на „Бетховен“ и съпоставката на резултатите му с индивидуалния контекст, бяха уточнени някои *общи и специфични* основни (диспозиционни), *проксимални* (обективни) и *ситуационни* (междупличностни) фактори за влошаване и възстановяване. Общите *проксимални* (отчуждаването от харесваните и ценени връстници, преумората и досадата от продължителното ОЕСР) и *ситуационни* фактори (съобразяване и спазване на мерките срещу разпространението на коронавируса, превключване между ОЕСР и присъствено обучение, реадaptацията към непосредствените социални взаимоотношения с връстници и учители) съдържателно съответстват, обясняват развитието и кореспондират напълно с картината на отключване, критичното влошаване и постепенното подобряване по време на присъствено обучение.

Дискусия

И двете траектории на първия („затормозяване“) и втория сценарий („разтоварване“) описват широкоразпространеното *вярване*, което битува и в психотерапевтичната практика, че ако обичайната склонност да се дава воля на чувствата се насърчава и ако

бъдат изразени при някакъв повод, това би довело до разтоварване на умствения конфликт и би облекчило емоционалното напрежение. Да се намира отдушник за емоциите изглежда не само, че натоварва допълнително, но и напротив на интуитивната логика, създава сигурни предпоставки в умерена до голяма степен да се понижи издръжливостта, констатирано в медиаторния модел под формата на *обратен ефект*, който интуитивно се приема като подход за намаляване на емоционалния стрес.

Аналогичен обратен ефект се констатира, ако се насърчи изразяването на положителни емоции – при тази последователност може да се очаква повишаване на силата на емоционалното изразяване и впоследствие значително понижаване на издръжливостта. Такава логика на взаимно самоусилване се наблюдава и при промяната на качеството на изразяване. Склонността към изразяване на положителните емоции стимулира и подсилва изразяването на отрицателни емоции, което от своя страна интензифицира под формата на реактивно свръхекспресивно поведение – в крайна сметка тази тенденция провокира още по-неблагоотворно въздействие върху стресоустойчивостта, а понижаването косвено и до известна степен влияе върху удовлетворението от живота. „Затормозяващият“ и „разтоварващият“ емоциите „сценарии“ вероятно функционират паралелно и едновременно при вътрешен конфликт.

Емоционалният „отдушник“ и поведенческото отреагиране чрез внезапно „разтоварване“ под формата на гневни изблици или тревожни състояния, комбинирани с различни по вид свръхчувствителности и социално-избягващи реакции, затормозяват комуникирането и пълноценната социализация на чувствата. Изглежда тези сценарии са присъщи повече за участниците от женския пол и допълват емпиричните находки на предишни проучвания (Dindia & Allen, 1992; Fischer, 1993; Timmers et al., 1998). Двата „сценария“ може би обслужват вярването, че емоциите и изразяването им са управляеми, могат да бъдат държани настрана и в тайна от другите с риск от блокаж при отреагиране на последствията от тях, така че да бъде прикрит този вътрешен конфликт, но и същевременно да се намери „отдушник“ за натрупаните емоционално натоварени спомени, така че да се потърси временно облекчение, подхранвайки илюзията за обратимост на общата тенденция към „залиняване“.

Зависимостта, описана чрез третия сценарий, показва, че ако преоценката се прилага умело, особено в моменти, когато има нужда от „изразяване на положителни емоции“, и се предпочита пред алтернативата да се изразяват силни отрицателни емоции, то може със сигурност да се очаква, че тази последователност допринася за по-бързо и лесно разрешаване на проблема. Този „сценарий“ за преобразуване на емоционалните конфликти и отрицателни чувства описва положителния „обрат“, който служи като

алтернатива на затормозяващото „бутилиране“, но само в определени обстоятелства може да допълни и промени процеса на „разтоварване“ след продължително потискане на емоциите.

Преоценката и мисловното преориентиране на преживяванията изглежда функционират под формата на допълнително култивирани вторични мисловни и поведенчески навици, които, прилагани в подходящия момент, могат да поддържат уменията за тактическо, съобразително и ефективно преосмисляне, и както показват данните, този сценарий може до известна степен да пренасочи напрежението на първичните емоционални реакции, да повиши положителното им качество, и впоследствие да подобри общото чувство за удовлетворение от живота, съгласно позитивно-психологическата концепция за „процъфтяване“, като подпомага бързината и лекотата при преодоляване на стресиращи ситуации. За да се валидират екологично тези изводи обсъждането на статистическите резултати е допълнено и с примерна рамка за интерпретация на профила с резултати от изследване на индивидуален случай.

Краткосрочната рамка за психологическа работа с резултатите от изследването и използването им при консултиране на затрудненията му включваше и дискусия върху *фактори, свързани с развързките на личните кризи*: признание, че се намира в криза, приемане на личната отговорност да направи нещо конкретно и свързано с взетите решения, очертаване на отделните проблеми, които трябва да бъдат решени, получаване на практическа и емоционална помощ от други хора и групи, вземане на пример от други хора като модел за решаване на проблемите, насърчаване на силните страни в личността, честна самооценка, опит от предишни лични кризи, подкрепа на търпението, стимулиране на гъвкавото мислене, изясняване на водещи ценности и постигане на яснота за степента на свобода от лични ограничения.

Характерното за случая на „Бетховен“ е, че освен решителност да се справи с помощта на психолог, психотерапевт или психиатър, е и откриването на причините за своите затруднения, превръщането им в осмислен житейски опит и отправна точка за личностно развитие. Важен момент при работата с този случай, представлява не само обсъждането на резултатите, а също и начинът, по който резултатите по-обективно отразяват какъв *отзвук* имат проблемите в личен и публичен план.

Ограничения на изследването

Могат да бъдат посочени и редица ограничения, като например малкият брой участници от клиничната група или диспропорцията между големия брой учещи и зрели участници. При наличие на повече данни вероятно с по-голяма точност е възможно да се

осъществяват и по-диференцирани анализи относно влиянието на умственото здравословно състояние, най-вече на вида психотерапевтична и корекционно-рехабилитационна дейност върху инвариантността на зависимостите, описани в медиаторния и мрежовите модели.

Заклучение

Статистическите резултати от тестовете за надеждност и конструктивна валидност дават основание да се приеме, че скалите са годни и биха били полезни за изготвяне на изследователски дизайн, при който чрез мулти-методния подход, с кратки скали, е възможно да се обективират сложни функции и процеси от емоционалната сфера.

Според описаните комплексни мрежови последователности и регресионни зависимости в медиаторния модел, състоящ се от акценти, поставени върху каскадните ефекти, може да послужи за ориентир при обективна оценка на едновременно функциониращи тенденции, чрез които да се предскаже доколко „затормозяващи“, „разтоварващи“ и „възстановяващи“ са начините, по които се регулират емоциите и до каква степен се наблюдава обратимост при застой или влошаване на емоционалното благополучие. Възникването и развитието на проблеми с изразяването на чувства, противоречия в намерението да се комуникират и затормозяване под формата на свръхчувствителност и безпокойства, наблюдавани интуитивно в емоционалната сфера, отразени чрез методите за самооценка, които предоставят възможност за вероятно предвиждане на ключови входящи и изходящи условия при преживяването на вътрешни конфликти, в много голяма степен беше възможно да се моделират и потвърдят, включително и с оглед спецификата на конкретни случаи, т.е. до голяма степен може да се изведе модел с относително висока инвариантност, която да послужи за обяснение на функционирането на *типичен* случай от консултативната практика. Комбинацията от двата аналитични подхода предостави възможност за по-комплексна и по-цялостна оценка на обективно различни групи от психологичната и психиатрична област. Инвариантността и типичността на проблемите и тенденциите могат допълнително да се валидизират в процеса на работа по даден *индивидуален* случай като се поставят различни акценти при житейското себеописание по посока на траекторията на емоционалното капсулиране („бутилиране“), водещо до блокаж на емоционалните реакции с очакваните последващи ефекти на затормозяване и/или разтоварване.

Профилът на индивидуален случай беше анализиран в контекста на тези статистически изведени условия за установяване на нивото на благополучие, затормозяване и себеизразяване. Също така беше извършено и по-детайлно сравнение със сходни или

напълно различни по своя характер извадки. При сравнение между индивидуални и групови резултати съобразно полови, възрастови и здравословни специфики, бяха открити и изведени много отчетливи насоки за динамиката на индивидуалното състояние на „Бетховен“. Според два от трите получени критерия резултатите са значително, но не критично завишени. Това затруднява като цяло недвусмислената преценка за общото състояние на ученика, независимо, че неговите средноаритметични показатели значително се различават след сравнение с другите участници. Този аналитичен подход се оказва полезен, но не достатъчен за завършване на личностната оценка и очертаване на някаква сигурна прогноза за бъдещо развитие. Описаните самоусилващи се цикли на *влошаване*, *внезапно разтоварване* или *подобряване* на първичните емоционални функции, както и ролята на регулациите в този процес, послужиха за изясняване на динамиката, скицирана в теоретичната част, така че между наглед различни показатели, принадлежащи към три отделни критерия да се изведат последователности и опосредстващи зависимости, описани под формата на единен концептуален модел, да се потърси и намери потвърждение в развитието на състоянието на един конкретен случай на участник в изследването.

За да се постигне максимална яснота и коректност, профилът на ученика беше поставен в концептуалната рамка на два различни подхода за тълкуване на емоционалната динамика – психоаналитична и позитивно-психологическа. За целта беше създаден концептуален модел, който с максимално статистическо приближение описва и илюстрира процеса на *затормозяване*, *разтоварване* и *възстановяване*. В основата на модела беше заложен принципът на последователно усилващо или понижаващо въздействие на серия от променливи. Представената система от последователни каскадни и обратни ефекти хвърли повече светлина и предостави по-точни насоки за диагностициране на предпоставките за хроничния емоционален проблем. Създаването на сравнителен личностен профил е полезен метод за консултативната работа, при която по-скоро се поставя акцент върху обсъждането на връзки между ситуационни примери за поведение и реакции от една страна, и обобщени модели водещи до конкретни решения за бъдещето. Така обективните насоки от самооценката се съчетават със самонаблюдението и усъвършенстване на самоконтрола и поведението при влошаване или подобряване на общото състояние по начин, съобразен с личното време и с необходимостта им от подкрепа и съдействие и предлагат реална основа за по-задълбочено удостоверяване на *екологичната валидност* на използваните методи за личностна самооценка.

Funding/Financial Support

The author has no funding to report.

Other Support/Acknowledgement

The author has no support to report.

Competing Interests

The author has declared that no competing interests exist.

References

- Bateman, A. W., Holmes, J., & Allison, E. (2021). *Introduction to Psychoanalysis: Contemporary Theory and Practice* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429355110>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245–266. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.641998064>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35, 497-505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106–124. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.106>
- Eagleman, D. (2015) *Mozakat. Tova Si Ti*. [The Brain: The Story of You]. Siela.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 522–527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- Fischer, A. H. (1993). Sex differences in emotionality: Fact or stereotype? *Feminism & Psychology, 3*(3), 303–318. <https://doi.org/10.1177/0959353593033002>
- Ford, B. Q., Lwi, S. J., Mauss, I. B., Gentzler, A. L., & Hankin, B. (2018). The costs of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of experimental Psychology: General, 147*(8), 1170-1190. <https://doi.org/10.1037/xge0000396>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why Beliefs About Emotion Matter: An Emotion-Regulation Perspective. *Current Directions in Psychological Science, 28*(1), 74-81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806>
- Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-Being. *Psychological Science, 13*(2), 172 – 175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Freeman, L. C, Borgatti, S. P, & White, D.R. (1991). Centrality in valued graphs: A measure of betweenness based on network flow, *Social Networks*, 141-154, eScholarship, University of California. [https://doi.org/10.1016/0378-8733\(91\)90017-N](https://doi.org/10.1016/0378-8733(91)90017-N)
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 849-864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences, 102*, 74–78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>

- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(2), 435–448. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.2.435>
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 170–191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.170>
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haralanov, S., & Haralanova, E. (2018). *Emotsii i shizofrenia. Nov podhod kam afektivnostta pri „neafektivni“ psihozi*. [Emotions and schizophrenia. A new approach to affectivity in 'non-affective' psychoses] Iztok-Zapad.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, 2nd edition. The Guilford Press.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, *6*(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301-1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion Regulation in Depression: Relation to Cognitive Inhibition. *Cognition & Emotion*, *24*(2), 281-298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207- 222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 864-877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>

- King, L. A., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality*, 5(2), 131-150. <https://doi.org/10.1002/per.2410050206>
- Kring, A., & Werner, K. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion*, pp. 359-385. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205. <https://doi.org/10.1037/h0044635>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Opsahl, T., Agneessens, F., & Skvoretz, J. (2010). Node centrality in weighted networks: Generalizing degree and shortest paths, *Social Networks*, 32(3): 245-251. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2010.03.006>
- Pedersen, P. (2000). *Hidden Messages in Culture-Centered Counseling: A Triad Training Model*. Sage Publications, Inc.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Robinaugh, D. J., Millner, A. J., & McNally, R. J. (2016). Identifying highly influential nodes in the complicated grief network. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(6), 747–757. <https://doi.org/10.1037/abn0000181>
- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1997). Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 29, pp. 1–59). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60015-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60015-5)
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_2



- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
- Shields, S. A. (1987). Women, men, and the dilemma of emotion. In P. Shaver & C. Hendrick (Eds.), *Sex and gender* (pp. 229–250). Sage Publications, Inc.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, & P., Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability To Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Schwartz, J. M., & Gladding, R. (2017). *Ti ne si tvoiat mozak [You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking and Taking Control of Your Life*, Avery, New York]. Iztok - Zapad.
- Thurstone, L. L. (1928). Attitudes can be measured. *American Journal of Sociology*, 33, 529-554. <https://doi.org/10.1086/214483>
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (1998). Gender Differences in Motives for Regulating Emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 974–985. <https://doi.org/10.1177/0146167298249005>
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004), Resilience: A Historical Review Of The Construct, *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Zhao, X., John, D. G. F., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths about Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206. <https://doi.org/10.1086/651257>

About the Author

Krasen Ferdinandov has graduated with his Bachelor's Degree in Psychology at Sofia University "St. Kliment Ohridski" and also his Master's degree in Clinical and Counseling Psychology at the same university. For over eight years, he worked at the District of Oborishte – Sofia Municipality as Senior Expert in Education, Culture, Youth and Sports Activities and, after that, at the Sofia High School in Mathematics "Paisiy Hilendarski" for the next twelve

years as an Educational Counselor and School Psychologist. His main research interests are in the fields of educational psychology and the personality assessments. He is the author of one monography and the author and co-author of twenty-two scientific articles and studies in Bulgarian and English, most of them referenced in Scopus and the Web of Science. He is a member of the Bulgarian Society of Psychologists.

Corresponding Author`s Address [\[TOP\]](#)

Sofia High School of Mathematics, Sofia, Bulgaria; Iskar str. #61.

Email: krasferdinandov@gmail.com

