



Софийски университет "Св. Климент Охридски"

Философски факултет

Катедра "Обща, експериментална, развитийна и здравна психология"

Женя Емилова Милушева

**ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ И ПОВЕДЕНИЕ ВЪВ
ВИРТУАЛНИТЕ СОЦИАЛНИ МРЕЖИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд

за присъждане на образователна и научна степен "Доктор"

по научна специалност 3.2. "Психология"

Научен ръководител:

проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева

София, 2019

Дисертационният труд на тема "Емоционална регулация и поведение във виртуалните социални мрежи" е оформен в уводна част, осем глави и заключение. Съдържа 241 страници, от които 219 са основен текст, таблици и графики, а останалите представляват използваните литературни източници и приложения. Направеното изследване е представено в 4 фигури и 88 таблици. Списъкът на използваната литература включва 7 български източника и 193 на чуждестранни автори. По темата на дисертацията са направени 7 публикации в научни издания и 5 доклада на научни конференции.

Научно жури:

Проф. д.пс.н. Соня Карабельова – Председател (рецензент)

Проф. д-р Енчо Герганов (рецензент)

Проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева

Проф. д-р Йоланда Зографова

Проф. д-р Румяна Божинова

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 08.01.2020 от 15:00 ч. в зала 63 на СУ „Св. Климент Охридски“ на открито заседание на избраното научно жури.

Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на Специалност „Психология“, Философски факултет, 60 кабинет, ет. 3, Южно крило, Ректорат – СУ „Св. Климент Охридски“, както и на сайта на университета – www.uni-sofia.bg.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ЕМОЦИОНАЛНА ЕКСПРЕСИВНОСТ	7
1. Теоретични подходи към емоционалната експресивност	7
2. Емоционална експресивност и връзките ѝ с благосъстоянието в реалното и виртуално пространство	11
Глава 2. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ ПРИ ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕГУЛАЦИЯ	13
1. Произход на термина „емоционална регулация“	14
2. Дефиниране на емоционалната регулация	15
3. Съзнателна и автоматична емоционална регулация	17
4. Межкултурни различия в емоционалната регулация	19
5. Емоционална регулация и адаптация	20
6. Стратегии за емоционална регулация	24
Глава 3. КОГНИТИВНА ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ	33
1. Емоционални разстройства и когнитивна емоционална регулация	33
2. Когнитивна емоционална регулация	37
3. Когнитивна емоционална регулация и адаптация	37
4. Когнитивна емоционална регулация и поведение във виртуалните социални мрежи	45
Глава 4. ИЗСЛЕДВАНИЯ ВЪРХУ ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕГУЛАЦИЯ НА ПОВЕДЕНИЕТО във ВЪРТУАЛНИТЕ СОЦИАЛНИ МРЕЖИ	47
1. Мотивация на поведението във виртуалните социални мрежи	47
2. Емоционална регулация и социален контекст	52
3. Разпространение на емоциите чрез социалните мрежи	56
4. Социално споделяне на наситените с емоции преживявания	60
5. Себепредставяне в социалните мрежи	62
6. Емоционална регулация във виртуалните социални мрежи	63
7. Емоционална регулация и проблемна употреба на виртуалните социални мрежи	68
Глава 5. ДИЗАЙН НА ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕТО МЕЖДУ ЕМОЦИОНАЛНАТА ЕКСПРЕСИВНОСТ, СТРАТЕГИИТЕ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ, СТРАТЕГИИТЕ ЗА КОГНИТИВНА ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ И ПОВЕДЕНИЕТО В СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ	75
1. Цели и задачи на изследването	75
2. Хипотези	76
3. Теоретичен модел на изследването	79
4. Инструменти за изследване на емоционалната регулация и поведението във виртуалните социални мрежи	82
5. Методика на емпиричното изследване	91
6. Процедура	92
Глава 6. ИЗВАДКА И ПСИХОМЕТРИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА	94

ИНСТРУМЕНТАРИУМА НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

1. Извадка на изследването 94
2. Психометрични характеристики на използваните скали 95
3. Факторен анализ на всички скали 101

Глава 7. РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕТО МЕЖДУ ЕМОЦИОНАЛНАТА ЕКСПРЕСИВНОСТ, СТРАТЕГИИТЕ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ, СТРАТЕГИИТЕ ЗА КОГНИТИВНА ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ И ПОВЕДЕНИЕТО В СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ

1. Изразеност на поведението във виртуалните социални мрежи при различни демографски групи 116
2. Различия в емоционалната експресивност във виртуалните социални мрежи по демографски показатели 124
3. Различия в стратегиите за емоционална регулация (по Грос) във виртуалните социални мрежи по демографски показатели 130
4. Различия в стратегиите за когнитивна емоционална регулация във виртуалните социални мрежи по демографски показатели 135
5. Връзки на експресивността с формите на поведение във виртуалните социални мрежи (по Киряков) 146
6. Връзки между емоционалната регулация (по Грос) и формите на поведение във виртуалните социални мрежи (по Киряков) 154
7. Връзки между когнитивна емоционална регулация (по Гарнефски и колеги) и формите на поведение във виртуалните социални мрежи (по Киряков) 156
8. Връзки между формите на поведение във виртуалните социални мрежи и удовлетвореността от живота 160
9. Връзки между личностните характеристики по модела на „Големите пет“ и формите на поведение във виртуалните социални мрежи 161
10. Роля на експресивността, използваните стратегии за емоционална регулация и за когнитивна емоционална регулация в поведението във виртуалните социални мрежи 162
11. Предиктори на удовлетвореността от живота 186
12. Личностните черти по модела на „Големите пет“ като предиктори на поведението във виртуалните социални мрежи и удовлетвореността от живота 188

Глава 8. ОБОБЩЕНИЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ И ДИСКУСИЯ

1. Проверка на хипотезите 193
2. Изказване на мнения във виртуалните социални мрежи 197
3. Артистично себепредставяне във виртуалните социални мрежи 198
4. Споделяне на опит и преживявания във виртуалните социални мрежи 200
5. Общуване във виртуалните социални мрежи 204
6. Почивка и забавление във виртуалните социални мрежи 206
7. Вземане на решения с помощта на виртуалните социални мрежи 208

8. Общи тенденции	210
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	216
ПРИНОСНИ МОМЕНТИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД	218
ПУБЛИКАЦИИ	220
УЧАСТИЯ В КОНФЕРЕНЦИИ	221
УЧАСТИЯ В ПРОЕКТИ	221
ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА	222
ПРИЛОЖЕНИЕ	234

Емоцията и нейният контрол от древни времена са били обект на внимание на велики умове, които са я изучавали и същевременно в личен план често са търпели неуспехи при регулацията ѝ. Цялата история на изследванията върху емоционалната регулация свидетелства, че тя лежи в основата както на реализацията на индивида, така и на междуличностните взаимодействия. Оказва се, че управлението на емоциите е предпоставка за цялостното благополучие.

Развитието на технологиите в лицето на интернет, мобилните телефони и особено на социалните мрежи създава нови предизвикателства при изследването на емоционалната регулация. Използването на социалните мрежи се превърна в мащабен културен, социален и икономически феномен. Социалните мрежи и достъпът до информацията коренно преобразяват начина, по който хората общуват по света. Това превръща тази част от виртуалния свят в ключова сцена за разпространение на съдържание и мнения, поддържане на социални и професионални контакти, препоръки, проучвания, предупреждения или политически кампании. Човешката потребност от социални контакти захранва създаването и поддържането на онлайн социални профили.

Обща характеристика на дисертационния труд

Настоящата дисертация изследва взаимодействието на емоционалната експресивност, емоционалната и когнитивната емоционална регулация и поведението във виртуалните социални мрежи. Нейната основна цел е да се проучат взаимовръзките на стратегиите за емоционална регулация, стратегиите за когнитивна емоционална регулация и емоционалната експресивност с поведението във виртуалните социални мрежи. Много изследвания показват, че определени стратегии са свързани по-силно с по-добра адаптивност на индивида и демонстрират по-слаби връзки с психични

разстройства. Полезно би било да се проследи поведението в мрежата на изследваните лица, които използват така наречените по-адаптивни стратегии в сравнение с останалите, които използват по-малко адаптивни стратегии.

Във връзка с актуалността и все по-силно застъпената употреба на виртуалните социални мрежи за различни форми на комуникация и себепредставяне възниква въпрос с практическо значение, а именно: каква е връзката между поведението на хората в тях и способността им да регулират своите емоции?

Основните задачи на настоящата дисертация са:

- Да се проучат връзките между поведението в мрежата и емоционалната експресия.
- Да се проучат връзките между поведението в мрежата и емоционалната и когнитивната емоционална регулация.
- Да се проследи поведението в мрежата на изследваните лица, които използват така наречените по-адаптивни стратегии за емоционална и когнитивна емоционална регулация в сравнение с другите, които използват по-малко адаптивни стратегии.
- Да се проучи връзката на различни поведения в социалните мрежи с удовлетвореността от живота.

Постигането на тези цели преминава през следните стъпки:

- Подбор на инструменти за изследване на емоционалната регулация и поведение във виртуалните социални мрежи.
- Изграждане на теоретичен модел и издигане на хипотези на основата на литературния обзор и резултатите от качествено изследване.
- Провеждане на количествено емпирично изследване на взаимодействието между емоционалната регулация, емоционалната експресия и поведението във виртуалните социални мрежи на основата на опита на изследваните лица, които имат профили в тези мрежи.

Структура и съдържание на дисертационния труд

Дисертацията се състои от увод, осем глави, заключение, използвана литература и приложения. Първите четири глави включват подробен обзор на литературата и изследванията върху емоционална експресивност, емоционална регулация и когнитивна емоционална регулация, както и отношенията им с поведението във виртуалните социални мрежи. Така е получена необходимата информация за взаимовръзките между конструктите, които ще се изучават. Останалите

четири глави представят дизайна на емпиричното изследване, описание на извадката и психометричните характеристики на инструментариума, резултатите от емпиричното изследване и дискусия върху тях.

Емоционална експресивност

В първа глава са представени основните теории за емоционалната експресивност и връзките ѝ с благосъстоянието в реалното и виртуално пространство.

Разгледани са подходите за изучаване на **емоционалната експресивност** като личностна черта и изследванията върху способностите на индивидите да изразяват ясно емоциите си така, че те да могат да бъдат разбрани от другите (Riggio, 1986). В редица изследвания емоционалното изразяване е представяно като съвкупност от вербални и невербални елементи (Gross et al., 2000). Изложени са вижданията на различни изследователи за емоционалната експресивност. Кринг и колеги се фокусират върху индивидуалните различия в степента, в която хората показват външно своите емоции (Kring et al., 1994). Халберщадт изследва емоционалната експресия също като личностна черта и се интересува от влиянието на семейната експресия и семейния стил на емоционална експресия (Halberstadt, 1986). Фрийдман и колеги предлагат широко определение на емоционалната експресивност, свързано с представянето пред значимите други (Friedman et al., 1980). Уотсън и Грийр изследват емоционалния контрол във връзка със стремежа за публично представяне на индивида и ориентираността му към другите (Watson & Greer, 1983). Според Грос и Джон (Gross & John, 1997) емоционалната експресия е функция на личността, ситуацията и взаимодействието им.

Обърнато е внимание, че някои изследователи проучват ролята на емоционалната експресивност като част от процесите, свързани с емоционалната регулация, а други – сред ползите за психичното и физическото здраве на индивида във връзка с нея. И в двата случая са налице доказателства за това, че потискането на експресията предвещава негативни асоциации с благосъстоянието.

Емоционалната експресия не е нещо, което се случва в чиста форма в рамките на съзнанието на даден индивид, а се случва в културен контекст и с последици, които засягат социалната среда и взаимоотношенията на изразяващия (Butler, 2007). Тези връзки е интересно да се изследват в контекста на виртуалните социални мрежи. Характеристиките на изразяването на емоции в социалните мрежи

(Boyd, 2011) водят до нуждата от адаптация и справяне с нови предизвикателства при емоционалната експресия от потребителите, включващи невидимата аудитория, загубата на контекста и размиването на границите между личното и публичното пространство. Изследване показва, че хората с високи стойности по скалата за емоционална експресивност като цяло използват Фейсбук по-интензивно, но по-рядко използват мрежата, когато преживяват неприятни емоции и по-малко се интересуват от начина, по който тези емоции се появяват при другите хора в мрежата (Oldmeadow et al., 2013). Открито е още, че социалните мрежи като Фейсбук биха могли да засилят често срещаните погрешни възприятия за емоционалния живот на другите (Jordan et al. 2011).

Теоретични подходи при изследване на емоционалната регулация

Във втората глава е направен обзор на редица теоретични подходи при изследване на емоционалната регулация, като е разгледан произхода на термина, наличните дефиниции, разграничението между съзнателна и автоматична регулация, връзката между емоционалната регулация и адаптацията и научните достижения за различията в стратегиите за емоционална регулация.

Първа и втора част на тази глава са посветени на произхода и значението на термина „емоционална регулация“. С приемането на индивида като възможен агент на собствения си емоционален свят започва изучаването на начините, по които хората регулират собствените си емоции. Емоционалната регулация е разглеждана като временно състояние и като черта на личността; като начин за регулация на други психични процеси и като възможност за откриване на индивидуални различия (Buck, 1990). Тя има своите особености в различните сфери от живота на личността и във всяка възраст. Въпреки спорните моменти в дефинирането ѝ, изследователите се обединяват около идеята, че различните стратегии за емоционална регулация имат своите специфични резултати за благополучието на индивида и проучването на ефектите им е от полза за науката и практиката.

Трета част от втора глава фокусира вниманието върху идеите за съзнателна и автоматична емоционална регулация. До даден момент емоционалната регулация е била разглеждана като преобладаващо целенасочен процес (Strack & Deutsch, 2004). От друга страна, много изследователи днес смятат, че понятието „емоционалната регулация“ не винаги означава съзнателни или рефлексивни процеси на планирано

поведение на индивида, въпреки че със сигурност обхваща тези процеси. Те напомнят, че хората непрекъснато регулират емоциите си и тази регулация започва от най-ранна възраст, когато децата обслужват нуждите си в емоционално наситени ситуации, без непременно да имат информация за самия регулаторен процес (Sroufe, 1995).

Четвърта част от тази глава засяга културните различия в емоционалната регулация. Те са асоциирани с разликата в представата за себе си в отношенията с околните между независимите и взаимозависимите култури (Markus & Kitayama, 1991). Интересно е да се изследват тези различия във връзка с навлизането на възможността човек да взаимодейства свободно чрез виртуалните социални мрежи с хора от различни култури.

Особено значима е ролята на емоционалната регулация за адаптацията към променящата се среда, а от там и за равнището на стрес и психичното здраве на човека. Изследванията на тази тема са представени в пета част на втора глава от дисертацията. Очснър и Грос (Ochsner & Gross, 2005) описват способността за контрол на емоциите като важна за човешката адаптация. Самата емоционална регулация според някои изследователи не би могла да бъде здравословна или нездравословна (DeSteno, Gross, & Kubzansky, 2013). Всяка от стратегиите има научно доказани последици за адаптивното функциониране на индивида (John & Gross, 2004). Редица изследвания показват, че хората, които не успяват да регулират своите емоции или които използват неефективни или неподходящи стратегии, са изложени на по-голям риск от емоционални разстройства (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). Изследванията сочат също, че приоритетното използване на стратегията „преоценка“ се свързва с по-висока степен на позитивно настроение и по-ниска степен на отрицателно настроение (Gross & John, 2003), а потискането на емоцията прогнозира негативни асоциации с благосъстоянието. В контекстуален и възрастов план е налице противоречие по отношение на идеята, че някои видове регулаторно поведение по своята същност са по-адаптивни от други. (Cole, Michel, & Teti, 2008; Thompson & Calkins, 1996; Sakakibara & Endo, 2015).

В последната шеста част на тази глава е представен процесният модел на Джеймс Грос за емоционалната регулация. В основата му стои теорията за оценката на емоцията (Gross & Barrett, 2011). Ключов елемент от нея е, че емоционалните реакции във връзка с положителни и отрицателни събития в живота (външни и вътрешни) са опосредствани от когнитивните оценки, които човек прави за тези събития и има няколко начина, чрез които той може да промени емоцията (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007): избор на ситуация, промяна на ситуацията, пренасочване на

вниманието, промяна на когнитивната оценка и модификация на отговора. Емоциите могат да бъдат регулирани в една от няколко ключови точки при емоционално-генеративния процес. Изследователите разграничават основно фокусирани върху реакцията от фокусирани върху предходните обстоятелства стратегии за емоционална регулация.

През призмата на процесния модел за емоционалната регулация е разгледана емоционалната регулация във виртуалните социални мрежи с различните точки от процеса, в които се генерира емоционално преживяване онлайн.

Когнитивна емоционална регулация

Съгласно процес-ориентирания модел, създаден от Грос и колеги, голям брой стратегии зависят едновременно от когниция и поведение. Третата глава от настоящата разработка представя научните достижения за когнитивната емоционална регулация. Тя се отнася до процесите на вниманието и мисленето, които имат за цел да променят вида, валентността, интензивността и времето на емоционалните реакции (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Ochsner & Gross, 2008).

В първата част от тази глава е разгледана когнитивната теория, която предполага, че психопатологията се характеризира с активизиране на конгломерат от свързани или близки дисфункционални убеждения, значения, спомени, които си взаимодействат с афекта, мотивацията, поведението и физиологичните отговори на активиращи събития. Представена е теорията на Бек, съгласно която психопатологията е свързана със специфични отклонения, които влияят върху това как дадено лице обобщава и реагира на нова информация. (Beck & Dozois, 2011). Отрицателното емоционално състояние се генерира от пристрастна обработка на информацията, дължаща се на субективния опит и негативните автоматични мисли, основаващи се на маладаптивна схема (Clark & Beck, 2010). Интерпретациите на събитията и възникването на негативни автоматични мисли се основават на когнитивни изкривявания при обработката на информацията, които влияят върху емоционалните и поведенчески реакции и общото равнище на регулация (Kendall, 1992). От гледна точка на емоционалната регулация, когнитивните изкривявания създават предпоставка хората да използват неадаптивни стратегии за емоционална регулация. Въпреки че някои изкривявания в обработката могат да бъдат функционални, научните изследвания имат

тенденция да се съсредоточават върху проблемните изкривявания, защото се смята, че те създават и поддържат емоционалните разстройства (Beck & Beck, 2011).

Втората част на трета глава е фокусирана върху теорите за когнитивна емоционална регулация. Разгледани са моделите, които описват когнитивната емоционална регулация. Най-изчерпателният модел на стратегии за регулиране на когнитивните емоции в литературата към момента е разработен от Гарнефски и колеги. Те изследват как хората регулират своите емоции и се адаптират при стресови или отрицателни емоционални състояния и създават инструмент за самооценка (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire или CERQ - Garnefski et al., 2001), който сме използвали в настоящото изследване. Емоционалната регулация посредством мисли или когниции е неразривно свързана с човешкия живот и помага на хората да управляват емоциите си след преживяването на стресиращи събития (Garnefski et al., 2001). Въпреки че капацитетът за когнитивна емоционална регулация е универсален, съществуват индивидуалните различия в конкретните мисли или когниции, чрез които хората регулират емоциите си в отговор на житейския си опит.

Много автори потвърждават наличието на силни връзки между употребата на някои стратегии и наличието на емоционални проблеми (Garnefski et al., 2001; Garnefski et al., 2002; Garnefski et al., 2003; Garnefski et al., 2004; Kraaij et al., 2003;). В трета част на трета глава, на база на научните достижения до момента, е представено разделението на когнитивните стратегии, които са условно разглеждани като адаптивни и неадаптивни. При използване на когнитивни стратегии като преживяне, катастрофално мислене и самообвинение, хората могат да бъдат емоционално по-уязвими. Тези стратегии за когнитивна емоционална регулация са считани за неадаптивни. От друга страна хората, които използват стратегии като приемане, положително преосмисляне, разглеждане в перспектива, положителна смяна на фокуса, смяна на фокус върху планирането, може да са по-малко уязвими и във връзка с това тези стратегии са считани за адаптивни.

В четвъртата част на трета глава са представени изследвания върху връзката на когнитивната емоционална регулация и поведението на индивида в онлайн пространството. Според Купфелберг и колеги, хората с депресивни когниции могат да изберат да взаимодействат чрез социалните мрежи онлайн вместо лично, защото отрицателното емоционално преживяване при отхвърляне там не е толкова силно (Kupferberg, Vicks, Hasler, 2016). Каплан представя теорията си за проблемното използване на интернет като твърди, че депресираните и самотни хора имат по-

негативни възприятия за своята социална компетентност и отношения с околните и това уврежда социалното им функциониране в реалността (Carlan, 2003). Изследване на Килингсуорт и Гилберт в голяма извадка чрез мобилно приложение показва, че хората мислят за неща от миналото или за бъдещето в поне 30% от отговорите си, независимо какво правят в момента и същевременно са по-нещастни, когато го правят, независимо от валентността на споделяната в приложението емоция (Killingsworth & Gilbert, 2010). Учени от Тайван установяват, че въпреки способността на потребителите да класифицират агресивните съобщения в онлайн дискуссионни форуми, това не повишава тяхната агресивност (Chiang et al., 2012). При потребителите с високи нива на когнитивни изкривявания, дори и без да четат агресивни съобщения, се забелязва значително по-висока степен на агресия в сравнение с потребители с ниски нива на когнитивни изкривявания. Много автори заключват, че би било добре да се изследва психичното състояние на потребителите и особеностите им (личностни черти или когнитивни изкривявания), за да се проучи ефекта върху поведението им онлайн.

Изследвания върху емоционалната регулация на поведението във виртуалните социални мрежи

Четвъртата глава на настоящата разработка цели да представи изследванията върху емоционалната регулация на поведението във виртуалните социални мрежи.

Първата част се стреми да отговори на въпроса какво кара хората по света да прекарват голяма част от ежедневието си във виртуалните социални мрежи. В свое изследване Брандтзаг и Хайм стигат до извода, че водещи в мотивацията за използване на мрежите са: създаването на нови контакти, връзката с приятелите, социализацията, търсенето на информация, дебатирането по различни теми и други мотиви, които имат по-слабо значение за изследваните лица (Brandtzæg & Heim, 2009). Изследователи се спират на четири теоретични модела за описване на употребата на Facebook от студентите (Cheung, P.-Y. Chiu, et al., 2011). Авторите предполагат, че мотивацията за използване на мрежата може да бъде във връзка с: желанието човек да се ангажира в съвместни действия с други лица; промените в намеренията и действията в резултат на социално влияние, което може да се прояви на различно ниво; идеята за връзката на използването на медиите с избора на база употребата и удоволствието на Елиу Катц; идеята на Шорт, Уилямс и Кристи за степента на значимост на другото лице във взаимодействието и последващата значимост на междуличностните отношения.

Като цяло повечето изследвания показват, че споделянето на емоции във виртуалните социални мрежи е социално мотивирано. Втората част на четвърта глава разглежда емоционалната регулация в социален контекст. В зависимост от психичните си нужди, хората имат склонност да избират размера и вида на социалната мрежа онлайн. Потребителите на виртуалните социални мрежи споделят по-често емоции със своите близки и приятели онлайн, което показва социалната насоченост на поведението. Изследваните лица с по-наситена мрежа от приятели в мрежата споделят повече позитивни емоции, докато тези, които имат по-малко приятели споделят и позитивни, и негативни емоции (Han, William, & Lin, 2014). Участниците в изследване от 2015 твърдят, че изразяват емоции във Фейсбук по различен начин по всеки един от каналите като в най-висока степен споделят интензивни и негативни емоции в лични съобщения (Bazarova, Choi, Sosik, Cosley & Whitlock. 2015).

Емоциите обикновено имат своите социални последствия и в тази връзка емоционалната регулация може да повлиява социалните взаимодействия (Frijda & Mesquita, 1998). В трета част на четвърта глава разглеждаме как поведението се разпространява във виртуалните социални мрежи. Изследванията върху социалното разпространение на емоции предполагат, че в онлайн мрежите то може да има широко разпространение (Coviello et al., 2014). Това, което хората чувстват и казват в мрежата, би могло да се разпространи в много части на земното кълбо в същия ден, и дори момент. Налице са научни доказателства, че индивидуалното изразяване на емоции зависи от това, което изразяват приятелите на дадено лице в социалната мрежа. Изследвания показват също, че емоциите в групата са резултат от опитите да бъде осъществена регулация в съответствие с конкретни колективни цели (Goldenberg et al., 2016).

В четвъртата част на тази глава представяме идеите за споделянето на емоции като важна човешка нужда, особено в случай на силни емоции (Derks, Fischer, & Bos, 2008). Оказва се, че преживяването на емоция предизвиква социално споделяне на тази емоция, което се потвърждава в автобиографични данни, дневници, проследяващи изследвания и експерименти (Rime, 2009). Социалното споделяне на емоции може да изпълнява и много функции от познавателен или символичен тип. То може да служи за когнитивна артикулация – въпрос, който има огромно практическо значение. Чрез използване на езика и ориентиране към другите, индивидите "разгръщат" емоционалния материал, назовават го и го организират в последователни отношения в съответствие с правилата на рационалното мислене. Това може да

допринесе за по-прогресивното дистанциране от този опит и за приемане на децентрираната гледна точка спрямо емоционалния материал. Процесът на социално споделяне е много подходящ, за да се отговори на търсенето на смисъл, който е предизвикал емоцията и за да допринесе за създаването на смисъл или пренаписване на историята за преживяването.

Създаването на разпознаваем образ за себе си във виртуалния свят е задължително за съвременния човек и във връзка с това емоционалната регулация се отразява на себепредставянето във виртуалните социални мрежи. Ето защо в пета част на четвърта глава описваме научните проучвания на това поведение. Резултатите от направено от Грийв и Уоткинсън изследване подчертават, че автентичното себепредставяне във Фейсбук може да бъде свързано с положителни психологически резултати. Някои учени изучават връзката между Facebook популярността и личностните черти (Quercia et al., 2012). Популярните потребители на Фейсбук имат същите личностни черти като популярните потребители в реалния живот. Определяща за броя контакти е възрастта.

В част шест от четвърта глава разглеждаме адаптивната функция на емоционалната регулация и поведението в мрежата и ефектите от регулирането на емоциите на околните онлайн. Като цяло изследванията показват, че хората се депресират, прекарвайки време в мрежата и не се чувстват добре, правейки социални сравнения. Проучване на изследователи от университета в Питсбърг установява, че колкото повече време младите хора използват социалните медии, толкова по-вероятно е те да бъдат депресирани (Lin et al., 2016). Автори също допускат, че е възможно хората, които са депресирани, да използват социалните медии, за да запълнят празнотата (Brooks & Longstreet, 2015).

Изследванията върху връзката на емоционалната регулация и проблемната употреба на виртуалните социални мрежи са описани в седма точка на последната теоретична глава. Те показват, че прекомерното използване на мрежите изглежда възниква от част от симптомите за недостатъчно добри умения за регулиране на емоциите и повишена уязвимост както към зависимостта от вещества, така и от действия (Hormes, Kearns & Timko, 2014). Мнозинството от изследователите утвърждават идеята за възможностите за превенция на зависимото поведение в мрежата чрез развитие на стратегиите за емоционална регулация от ранна възраст. Проучвания свидетелстват, че неадаптивните стратегии себеповиняване, премисляне, катастрофално мислене и обвиняване на другите са положително свързани с прекомерната игра

онлайн (Kököneyi et al., 2019). Все пак са налице и допускания, че играта онлайн е вид компенсаторен механизъм за справяне с трудностите при регулация на емоциите (Di Blasi et al., 2019). Интерес представлява когнитивно-поведенческият модел на Дейвис за проблемната употреба на интернет, който предполага, че психичния дистрес (например депресия) предразполага индивида да развие проблемна употреба (Davis, 2001). В тази част от дисертацията е описан и друг аспект на проблемната употреба - кибертормозът. Направен е обзор на емпиричните данни от изследвания върху последиците от кибертормоза за личността с акцент върху тревожно-депресивните състояния и песимистичните ориентации към бъдещето. Специално внимание е отделено на изследванията върху суицидните мисли и действия като последици от кибертормоза (Hinduja & Patchin, 2014).

На основата на този подробен теоретичен обзор в първите четири глави е създаден теоретичен модел на взаимовръзката между емоционална експресивност, емоционална регулация, когнитивна емоционална регулация и поведение във виртуалните социални мрежи.

Дизайн на емпиричното изследване

Теоретичен модел на изследването

В резултат на обзора на литературата и поставените цели и задачи на дисертацията беше създаден теоретичен модел, който да бъде основа за емпиричното изследване. Накратко ще бъде представена обосновка на този теоретичен модел.

На влиянието, което личностните качества имат върху поведението във виртуалните социални мрежи и върху резултатите от участието в тях, са посветени голямо количество статии и изследвания. Изследователите на виртуалните социални мрежи търсят връзките на личностния профил с поведението във фейсбук. Съществува и гледна точка, според която личностните характеристики имат уникално влияние върху поведението във виртуалните социални мрежи и то е различно от влиянието им върху реалното поведение или едни и същи личностни характеристики водят до едно поведение в реалността, и до друго – онлайн (Ivcevic & Ambady, 2012).

На основата на тези разграничения теоретичният модел на дисертацията се състои от шест групи променливи: личностни характеристики, емоционална експресивност, стратегии за емоционална регулация, стратегии за когнитивна

емоционална регулация, променливи, изразяващи различни видове поведение в социалните мрежи и удовлетвореност от живота.

Както може да се види във Фигура 1, в модела са налични няколко основни типа връзки:

- Между личностните характеристики и различните видове поведение във виртуалните социални мрежи
- Между емоционалната експресивност и поведението във виртуалните социални мрежи
- Между стратегиите за емоционална регулация и поведението във виртуалните социални мрежи
- Между стратегиите за когнитивна емоционална регулация и поведението във виртуалните социални мрежи
- Между поведението във виртуалните социални мрежи и удовлетвореността от живота

Всяка от тези връзки е постулирана и, в по-голяма или по-малка степен, изследвана в научната литература, макар и не точно със същите променливи като тези, използвани в модела за настоящето изследване.

Цели и задачи на изследването

Настоящото изследване има следните цели:

- Да проследи взаимодействието на емоционалната експресивност с поведението във виртуалните социални мрежи.
- Да проучи стратегиите за когнитивна емоционална регулация и тяхното значение за поведението във виртуалните социални мрежи.
- Да разшири разбирането за това как управлението на емоциите на индивида е свързано с поведението във виртуалните социални мрежи.



Фигура 1. Теоретичен модел на емпиричното изследване

- Да изведе взаимовръзките на адаптивните и неадаптивните стратегии с поведението в мрежите и удовлетвореността от живота на индивида.

За постигане на тези цели е нужно изпълнението на основните задачи на настоящата разработка:

- Да се изследват теориите за емоционалната регулация, когнитивната емоционална регулация и емоционалната експресивност.
- Да бъдат стандартизирани за български условия нестандартизираните инструменти, които ще бъдат използвани в емпиричното изследване
- Да се проследят връзките между поведението в мрежата и емоционалната регулация.
- Да се проучат връзките между поведението в мрежата и когнитивната емоционална регулация.
- Да се проучат връзките между поведението в мрежата и емоционалната експресия.
- Да се провери доколко поведението във виртуалните социални мрежи зависи от възможностите за управление на емоциите и как това поведение повлиява степента на удовлетвореност от живота.

Хипотези

Основното очакване, което беше проверено в хода на изследването и при анализа на резултатите, беше, че хората имат тенденции за използване на определени стратегии за регулация на емоциите и емоционална експресивност, които определят поведението им в реалността и могат да влияят на поведението им в социалните мрежи, като тези тенденции и поведение във виртуалните социални мрежи се отразяват от своя страна на тяхната удовлетвореност от живота.

Бяха формулирани следните базисни допускания:

Хипотези за връзка между личностните характеристики и поведението във виртуалните социални мрежи

Според Грос и Джон (Gross & John, 1997), емоционалната експресия е функция на личността, ситуацията и взаимодействието им. Във връзка с изследванията до момента можем да очакваме, че в ситуация на виртуална реалност популярните

потребители на социалните мрежи имат същите личностни черти като популярните потребители в реалния живот (Екстраверсия, Невротизъм). Съответно това ще са хората, които се грижат за своя виртуален социален образ и имат високи стойности по поведението Артистично себепредставяне (Quercia et al., 2012).

Хипотези за връзка между емоционалната експресивност и поведенията във виртуалните социални мрежи

Можем да предположим, че емоционалната експресивност ще е свързана с по-активно поведение онлайн. Във връзка с данни от предходни изследвания върху емоционалната експресивност и връзката ѝ с поведението във виртуалните мрежи като цяло очакваме позитивни връзки (Oldmeadow et al., 2013, 1143; Jordan et al. 2011: 120). Според някои изследвания е налице по-високо ниво на емоционална експресивност при жените във виртуална среда, което е възможно да се прояви и в нашето изследване (Parkins, 2012). По принцип бихме могли да очакваме, че ще е налице връзка между импулсивността и поведенията в мрежата, но изследователите на емоциите във виртуална среда смятат, че онлайн комуникацията дава възможност за осъществяване на по-добър контрол над емоционалните реакции (Derks, Fischer, & Bos, 2008; Wang, 2014; Watson & Greer, 1983), от което можем да очакваме много слаба или липсваща връзка между импулсивност и изразяване на емоции онлайн. Въпреки това очаквано е да са налице положителни връзки между останалите поведения и импулсивността.

Ако изходим от идеята, че във виртуалните социални мрежи хората имат по-голям контрол върху експресията, можем да очакваме, че те биха градили целенасочено своя образ в мрежата, така че той да бъде харесван и социално приемлив. Въпреки, че според някои автори можем да говорим за неавтентичност на емоционалната експресия (Sheldon et al., 1997), която има своите последици, вероятно изразяването на положителните емоции би било по-силно свързано с поведенията в мрежата, които представят образа на изследваните лица онлайн.

Изследване на ежедневно публикувани изявления за изразяване на състоянието на лицата със силна връзка с приятелите показва увеличаване на позитивните емоции и намаляване на негативните (Breda, Treur, Wissen, 2012). Можем да очакваме, че общуването е свързано в по-голяма степен с позитивната, и в по-малка с негативна експресия.

Хипотези за връзка между стратегиите за емоционална регулация и поведенията във виртуалните социални мрежи

Вероятно потискането на експресията би било свързано с по-пасивно поведение във виртуалните социални мрежи.

Възможно е когнитивната преоценка да има връзка с поведенията Общуване, Споделяне на опит, Изказване на мнение.

Не очакваме да има връзка между поведението Изразяване на емоции и стратегиите за регулация. Налице са становища от изследователи до момента, които смятат, че усилията за регулация засягат поведението, но не намаляват силата на вътрешното емоционално преживяване. (Butler & Gross, 2004).

Всички налични до момента изследвания показват, че потискането на експресията не е адаптивна стратегия и очакваме и в нашето изследване да е свързана с по-ниска степен на удовлетвореност от живота, а, обратното, когнитивната преоценка да е свързана с по-висока степен на удовлетвореност.

Хипотези за връзка между стратегиите за когнитивна емоционална регулация и поведенията във виртуалните социални мрежи

Изхождайки от резултатите от предишни изследвания, които не показват значително влияние на стратегиите за когнитивна емоционална регулация при изследване на ролята на мобилните приложения върху нарушенията при шофиране, нито при изследване на ефекта от мобилната ангажираност върху грешките при шофиране (Soliman, 2014), не очакваме ангажираността на изследваните лица с виртуалните социални мрежи да е свързана с когнитивната им емоционална регулация. Въпреки това, някои поведения като Споделяне на опит и преживявания, Общуване, Изказване на мнение могат да имат положителна връзка със стратегии като Преживяване, Катастрофално мислене и Обвиняване на другите. Самообвинението от своя страна не очакваме да има връзка с поведенията в мрежата, които са израз на отношенията с околните.

Хипотези за връзка между поведението във виртуалните социални мрежи и удовлетвореността от живота

Самото поведение във виртуалните социални мрежи е възможно да оказва влияние на удовлетвореността от живота.

Някои изследвания показват, че са налице емоционалните ползи от регулирането на емоциите на другите онлайн (Doré et al., 2017), което може да означава, че лицата, които по-често споделят опит и изразяват мнение, биха били по-удовлетворени от живота. Други изследвания установяват, че пасивното следване изостря чувството на завист, което намалява усещането за удовлетвореност от живота (Krasnova et al., 2013). Можем да кажем, че пасивното поведение в мрежата по отношение на общуване онлайн, споделяне на опит и изказване на мнение, е вероятно да е свързано с по-ниска степен на удовлетвореност от живота.

Инструментариум

За изследване на стратегиите за емоционална регулация, както и взаимовръзките им с поведението във виртуалните социални мрежи и удовлетвореността от живота в съответствие с поставените задачи, издигнатите цел и хипотези, е използвана батерия от въпросници. Методите на изследване включват попълване от изследваните лица на Въпросник за експресивност, разработен в Бъркли, Въпросник за емоционална регулация на Грос и Джон, Въпросник за когнитивна емоционална регулация на Гарнефски и колеги, Въпросник за личностните характеристики по модела на Големите пет на Донелан и колеги, Въпросник за измерване на поведението в социалните мрежи на Момчил Киряков, Скала за удовлетвореност от живота.

Въпросник за експресивност, разработен в Бъркли

За целите на настоящото изследване беше извършена стандартизация на Въпросника за експресивност. Грос и Джон създават Въпросника за емоционална експресивност и определят емоционалната експресивност чрез поведението (BEQ; Gross & John, 1995). Под емоционална експресивност авторите описват поведенческите промени (лицеви и телесни), които обикновено съпътстват емоциите, такива са, например, усмивка, мръщене, плач, изправяне прав или напускане на ситуацията. Две години по-късно Грос и Джон правят мащабно изследване, в което включват айтемите от шест инструмента и добавят още три айтема (Gross & John, 1997). В него се извеждат три фактора за общата експресивност – експресивна увереност, основна емоционална експресивност и маскиране. В йерархична структура, обясняваща само основната

емоционална експресивност, са извлечени три фактора, създаващи с факторите на Въпросника за емоционална експресивност – изразяване на позитивни емоции, изразяване на негативни емоции и импулсивност.

Това е самооценъчен въпросник от 16 айтема за измерване на индивидуалните различия в емоционалната експресивност. В направеното първоначално изследване от Грос и Джон, алфата на Кронбах на целия въпросник варира от 0,82 до 0,86, скалите за отрицателна експресивност – от 0,68 до 0,74, положителна експресивност – 0,65 до 0,71 и импулсивност – 0,73 до 0,80 (Gross & John, 1995, 1997, 1998). Грос и Джон (Gross & John, 1995) съобщават, че коефициентите алфа на Кронбах за трите субскали в направеното изследване след два месеца за тест-ретест надеждност имат стойности между 0,71 и 0,82. Въпреки че корелацията на трите скали е около 0,50, те показват значителна конвергентна и дискриминантна валидност с равностойни оценки и диференциално предсказват показаната от индивида отрицателна и позитивна емоционална експресивност, наблюдавани в лабораторни условия (Gross & John, 1997).

Субскалите на въпросника са три:

- **Импулсивност**

Като цяло скалата описва изразяването на силни емоционални реакции, съпровождащи преживяването на физически и поведенчески промени, които трудно могат да се овладеят или скрият и улавя трудностите, които индивидите изпитват при справянето със социално нежелателни или неудобни силни емоционални импулси.

- **Изразяване на положителни емоции**

Състои се от шест айтема, отнасящи се до изразяването на положителни емоции като щастие и забавление. Скалата за положителна експресивност съдържа позитивни термини като радост, енергичност, ентузиазъм, щастие и смях.

- **Изразяване на негативни емоции**

Третата скала се формира от шест айтема. Айтемите в нея се отнасят до изразяването на отрицателни емоции. Скалата включва твърдения, с които изследваните лица оценяват доколко изразяват специфични отрицателни емоции - гняв, страх, разстроеност. Отрицателното емоционално съдържание не е изрично посочено в някои от айтемите, но се подразбира имплицитно. Три от въпросите са обърнати.

Въпросник за емоционална регулация

Въпросникът за емоционална регулация (ERQ)(Gross & John, 2003) е сред най-често използваните в научната работа, фокусирана върху емоционалната регулация. Адаптиран е за България от Явор Василев (Василев, 2017). Състои се от десет твърдения и оценява степента, до която стратегиите „когнитивна преоценка“ и „потискане на експресията“ се използват за регулация на отрицателни и положителни емоции. Като формат за отговаряне се използва седем-степенна Ликъртова скала. В публикуваната адаптация скалата показва добра вътрешна консистентност от $\alpha=0,72$.

Шест от тези айтеми измерват тенденция за преосмисляне, а останалите четири измерват тенденция за потискане. Коефициентът Алфа на Кронбах на скалата Преосмисляне е 0,73, а на скалата Потискане е 0,73. Тест-ретест надеждността след 3 месеца е 0,69. При създаването на инструмента авторите установяват, че мъжете имат по-високи резултати по отношение на скалата Потискане. Средните стойности за тази скала са 3.64 (SD 1.11) за мъжете и 3.14 (SD 1.18) за жените. При преосмислянето няма значими междуполови различия (4.60 [SD 0.94] за мъжете и 4.61[SD 1.02] за жените) и можем да кажем, че те са еднакво склонни да преосмислят събития, свързани с негативни емоции.

Хофман обобщава изследванията върху потискането, които показват парадоксалните ефекти на потискане при регулиране на болката, жажда, гняв, тревожност, смущение у неклинични участници, а също и при извадки с тревожност и емоционални разстройства (Hofmann, 2016). Като цяло се оказва, че колкото повече се опитваме да не се притесняваме от нещо, толкова повече то ни притеснява. Когнитивният самоконтрол води до парадоксалния ефект – стимулът става натрапчив и все по-неприятен. Въпреки че никоя конкретна стратегия не е винаги адаптивна или неадаптивна, поради парадоксалния си ефект, потискането е обикновено неадаптивна стратегия за регулиране на емоциите. Преоценката е най-ефективната (като цяло най-адаптивната) стратегия за вътрешноличностно регулиране на емоциите. Емоционалният отговор на дадено събитие зависи от неговата интерпретация, а интерпретацията на дадено събитие се влияе от редица фактори, включително патерни, контекст, минали преживявания и т.н. Тези фактори осигуряват филтъра, който определя коя интерпретация (и по този начин коя емоционална реакция) е по-вероятно да подберем.

Въпросник за когнитивна емоционална регулация

Когнитивната емоционална регулация широко се приема за важен фактор по отношение на психичното здраве. Въпрос с практическа насоченост е как хората регулират своите емоции и се адаптират при стресови или отрицателни емоционални състояния. За да се улесни изследването на тези въпроси, Гарнефски и колеги създават инструмент за самооценка (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire или CERQ), предназначен да оцени набор от стратегии за когнитивна емоционална регулация.

За целите на нашето изследване беше стандартизиран и адаптиран за български условия Въпросникът за когнитивна емоционална регулация (CERQ; Garnefski et al., 2001). Въпросникът се откроява от предишните инструменти, защото включва по-широк набор от когнитивни стратегии. Пълният вариант на инструмента има 36 айтема, разпределени равномерно между девет скали. Те дават възможност изследваните лица да изразят мнение за това, което правят, когато преживяват предидизвикващи в тях притеснение или стрес събития. Твърденията са с оценка от 1 до 5 от типа "Скала на Ликерт". По-високите резултати показват по-често използване на стратегиите. Твърденията във въпросника оценяват степента на използване на пет адаптивни (приемане, положително преосмисляне, разглеждане в перспектива, положителна смяна на фокуса, смяна на фокус върху планирането) и четири неадаптивни (самообвинение, преживяване, катастрофално мислене, обвиняване на другите) стратегии за емоционална регулация, които хората използват, за да регулират негативни емоции.

Самообвинението е свързано със самообвинителни мисли за себе си във връзка със случилото се и това, което човек е преживял. Обвиняването на другите се отнася до обвиняващи другите мисли за случилото се и за това, което човек е преживял. Положителната смяна на фокуса се отнася до мисленето за нещо положително вместо действителните негативни събития. Приемането се отнася до мисли за приемане на случилото се и на преживяното. Положителната преоценка включва намирането на позитивен смисъл на ситуацията, която човек е преживял. Смяната на фокуса на планиране изисква преосмисляне на това, което трябва да се направи, за да се подобри ситуацията. Преживяването се отнася до непрекъснатото преосмисляне на това, което се е случило и какво човек е преживял. Мисленето в перспектива описва мисли за преценяване на сериозността на преживяната ситуацията в едно по-широко сравнение с други събития. Социалното сравнение се оказва значимо според предходни изследвания за благополучието на индивида (Allan & Gilbert, 1995). Катастрофалното

мислене се отнася до мисли, които подчертават отрицателните измерения на преживяната ситуация.

Въпросникът може да се използва за изследване на когнитивните стратегии, които характеризират индивидуалния стил на реагиране спрямо стресово събитие и които се използват в конкретна ситуация. CERQ е самооценъчен въпросник, подходящ за използване при лица над 12 години - възраст, след която децата имат когнитивните способности да разберат значението на въпросите.

Въпросник на Момчил Киряков за поведение във виртуалните социалните мрежи

Изследваните лица попълниха въпросника на Киряков за измерване на поведението във виртуалните мрежи (Киряков, 2015).

Скалите във въпросника са следните:

○ Изразяване на емоции

Шестте твърдения от тази скала измерват степента, в която хората се чувстват комфортно да споделят емоциите си във виртуалните социални мрежи. Особеност на съдържанието на твърденията е, че става дума предимно за негативни емоции, които човек не споделя лесно. Един от аспектите, които скалата покрива, е по-лесното споделяне на емоции онлайн в сравнение с реалността.

○ Изказване на мнения

Скалата има за цел да улови степента, в която хората се чувстват уверени и спокойни, когато изразяват мнението си във виртуалните мрежи. Отчасти, се прави и сравнение с реалността, тъй като усещането за онлайн анонимност би могло да доведе до по-голяма асертивност при споделяне на мнения във фейсбук и подобни му приложения.

○ Артистично себепредставяне

Скалата се опитва да обхване и опише поведението на хората, свързано с това да направят виртуалния си образ по-привлекателен и интересен за останалите. Тази променлива е отделена като самостоятелна, за да се разграничи креативният компонент при създаването на образа във виртуалните социални мрежи от останалите аспекти на промяната, в сравнение с реалността.

○ Споделяне на опит и преживявания

В този конструкт се съдържа една от най-важните функции на социалните мрежи – споделянето. Хората с високи резултати по него са тези, които постват всичко по-важно

и интересно, което преживяват, на стената си и очакват реакция от страна на своите виртуални приятели.

- **Общуване**

Скалата представя предимствата на виртуалните социални мрежи като среда за общуване и предпочитанията на хората към тази среда. Състои се от единадесет твърдения. Хората с високи резултати по тази скала са тези, които считат, че виртуалната комуникация е не просто равностойна на реалното общуване, но има причини да бъде предпочитана в определени ситуации.

- **Почивка и забавление**

Скалата описва участието във виртуални социални мрежи с цел разтоварване. Също така се изследва и потенциалът на тези мрежи да действат като дистрактори по отношение на потока от ежедневни задължения. Състои се от шест твърдения.

- **• Вземане на решения**

Скалата измерва ролята на онлайн средата за изследваните лица, когато те правят избор как да постъпят с трудна за тях ситуация. Скалата се състои от пет твърдения.

Скала за удовлетвореност от живота

(SWLS) (Diener et al., 1985)

Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) (Diener et al., 1985) измерва оценката, която човек дава на своята актуална житейска ситуация като съответстваща на субективен идеал. Изследваните лица изразяват степента на своето съгласие с пет айтема чрез пет-степенна Ликъртова скала. Скалата е адаптирана и стандартизирана за български социокултурен контекст и демонстрира много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,805$) и корелацията на всеки айтем с цялата скала варира от $R=0,475$ до $R=0,697$.

Личностни черти по модела „Големите пет“

(mini-IPIP) (Donnellan et al., 2006)

Личностни черти по модела „Големите пет“ (mini-IPIP) (Donnellan et al., 2006). Инструментът е адаптиран от Карабельова и колеги (Karabeliova et al., 2016). Той съдържа пет скали, измерващи невротизъм, екстраверсия, добросъвестност (целенасоченост), сътрудничество и отвореност към нов опит. Респондентите отговарят чрез пет-степенна Ликъртова скала в каква степен 20 твърдения се отнасят до тях. Стойностите на коефициента на вътрешна съгласуваност в настоящото изследване на

скалите са $\alpha=0,73$ за „невротизъм“, $\alpha=0,51$ за „екстраверсия“, $\alpha=0,81$ за „добросъвестност“, $\alpha=0,80$ за „сътрудничество“ и $\alpha=0,76$ за „Отвореност към нов опит“.

Методика на емпиричното изследване

За да проверим теоретичния модел създадохме цялостен въпросник, който съдържа подбраните инструменти. Той е представен в Приложението на дисертацията.

За целите на изследването стандартизирахме Въпросник за експресивност, разработен в Бъркли (Gross & John, 1995) и Въпросника за когнитивна емоционална регулация (CERQ; Garnefski et al., 2007). За постигане на поставените цели бяха подготвени чрез процедура на прав и обратен превод български варианти на Въпросник за експресивност, разработен в Бъркли (Gross & John, 1995) и Въпросника за когнитивна емоционална регулация (CERQ; Garnefski et al., 2007), дискутирани допълнително до постигане на съгласие между експертите по формулировките, в които имаше първоначално разминаване.

Посочените хипотези бяха проверени с набор от статистически процедури.

На първо място бяха проверени средните стойности, стандартните отклонения, интеркорелациите между айтемите и коефициентите на надеждност Алфа на Кронбах. Всичко скали бяха подложени на факторен анализ. Тези анализи са необходим, за да се прецени вътрешната консистентност на всички инструменти. След като се видя, че всички инструменти показват добри или поне задоволителни психометрични характеристики, измерените скали можеха да бъдат използвани за проверка на изложените хипотези.

Взаимовръзките между поведенията в социалните мрежи и другите изследвани компоненти – експресивност, емоционална регулация, когнитивна емоционална регулация бяха проверени чрез метода линейна корелация на Пийърсън. Разглеждат се също и Удовлетвореността от живота във връзка с поведенията във виртуалните социални мрежи.

Изследваните форми на поведение в социалните мрежи също така бяха подложени на многофакторен регресионен анализ. В първия случай всяка една от тях играеше ролята на зависима променлива, а емоционалната експресивност, стратегиите за емоционална регулация и стратегиите за когнитивна емоционална регулация бяха независими променливи, предполагами предиктори на поведенията в социалните мрежи. След това беше проверена ролята на личностните характеристики за

предпочитанията към определени поведения в социалните мрежи. В този случай, анализът беше направен като формите на поведение в социалните мрежи бяха зависими променливи в поредица многофакторни регресионни анализи, а личностните характеристики – незамисими променливи. Същевременно в друг регресионен анализ самите форми на поведение в социалните мрежи бяха използвани като предиктори – този анализ проверява дали те могат да бъдат добър предиктор за цялостната удовлетвореност от живота.

Възможните демографски различия между отделните групи изследвани лица бяха проверени с методите Т-тест и дисперсионен анализ, които са подходящи за проверка на различия по качествен признак при количествен резултат.

Процедура

Въпросникът беше изпратен онлайн на изследваните лица. Респондентите оценяваха в каква степен са съгласни или несъгласни с твърденията от въпросника като използваха петстепенна Ликъртова скала за оценка.

Финалната версия на въпросника съдържа общо 149 айтема. Изследването беше проведено анонимно, доброволно и без заплащане на респондентите. Изследваните лица попълниха въпросника в Интернет, чрез безплатната платформа за създаване на онлайн въпросници Google Формуляри. Всички изследвани бяха информирани, че проучването се провежда за целите на научно психологическо изследване. На респондентите беше казано, че ще вземат участие в „изследване за използването на социалните мрежи“, без да им се дава допълнителна информация за другите конструктори, включени във въпросника, нито за конкретните цели или хипотези на изследването. Респондентите бяха учтиво помолени да бъдат честни и обективни в своите отговори, като беше изрично подчертано, че анонимността им е гарантирана и че данните ще се използват само за научни цели. Не са събирани данни, които могат да идентифицират изследваните лица. Средното време за попълване на въпросника беше между 15 и 20 минути. Изследването се проведе между 1 ноември 2017 г. и 30 януари 2018 г. Въпросникът беше попълнен от общо 280 изследвани лица.

Данните бяха обработени с помощта на статистическа програма SPSS, версия 21.0.0.0. След въвеждането на данните обърнатите айтеми бяха прекодирани. След това всички айтеми бяха групирани в съответните скали.

Извадка и психометрични характеристики на инструментариума на емпиричното изследване

Извадка на изследването

Изследването е проведено с извадка от 280 лица, сред които 103 мъже и 177 жени. Участниците в извадката не са равномерно разпределени по възраст. Таблица 1 представя разпределението на респондентите по пол и възраст. Седем от изследваните лица нямат профили в социалните мрежи като те представляват 2,5% от всички изследвани лица.

Таблица 1. Разпределение на изследваните лица по пол и възраст

		Пол		Общо
		Мъже	Жени	
Възраст	под 20 години	12	3	15
	21-30 години	126	74	200
	31-40 години	16	14	30
	41-50 години	17	6	23
	над 50 години	6	6	12
Общо		177	103	280

Психометрични характеристики на използваните скали

За всички използвани скали беше направен факторен анализ, който е подробно описан в дисертационния труд. Тук ще бъдат представени само анализите за вътрешна консистентност на скалите.

Психометрични характеристики на адаптирания Въпросника за експресивност, разработен в Бъркли (BEQ)

Коефициентът Алфа на Кронбах се използва за определяне на вътрешната надеждност на BEQ в българската извадка. Получените резултати в настоящето

изследване свидетелстват за висока степен на надеждност на инструмента в рамките на българския социо-културен контекст (Таблица 2).

Таблица 2. Психометрични характеристики на скалите от Въпросника за емоционална експресивност, разработен в Бъркли, N = 273.

Скали	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах в оригиналните три извадки		
					1	2	3
Изразяване на положит. емоции	4	4,7625	1,26091	0,73	0,71	0,65	0,68
Изразяване на негативни емоции	6	3,5445	1,10197	0,64	0,72	0,68	0,68
Изразяване на негативни емоции директно	3	3,2107	1,32380	0,58	-	-	-
Изразяване на негативни емоции с позитивно формулирани твърдения	3	3,8786	1,47755	0,69	-	-	-
Импулсивност	6	4,3136	1,42668	0,76	0,73	0,78	0,82
BEQ	16	4,1388	0,99805	0,88	0,85	0,82	0,85

Най-ниски са стойностите на α на Кронбах за скалите „Изразяване на негативни емоции“ - 0,64. Създадените в настоящото изследване две нови скали - „Изразяване на негативни емоции директно“ и „Изразяване на негативни емоции с позитивно формулирани твърдения“ са с Алфа на Кронбах на първата е 0,58, а за втората – 0,69, но това са скали с малък брой айтеми. Останалите две скали показват по-добра вътрешна консистентност, като стойностите α на Кронбах са 0,80 за скала „Импулсивност“ и 0,73 за скала „Изразяване на позитивни емоции“. Надеждността на целия въпросник е висока: $\alpha=0,88$.

Психометричните характеристики на въпросника в настоящото изследване се доближават до тези в оригиналната версия. Надеждността на скалите в нея варира между 0,58 и 0,88, а в оригиналната версия те са между 0,65 и 0,80. В българския социокултурен контекст също се установява високо равнище на вътрешна съгласуваност на скалите, формиращи структурата на Въпросника за експресивност, разработен в Бъркли – 0,88, като, за сравнение, в изследването на Грос и Джон тя варира от 0,82 до 0,86 (Gross & John, 1995).

Въпросникът за емоционална експресия (BEQ) като цяло демонстрира много добри психометрични качества в българския социо-културен контекст.

***Психометрични характеристики на
Въпросник за емоционална регулация на Грос***

Скалите от Въпросника за емоционална регулация на Грос получиха стойности на вътрешната консистентност 0,598 за Потискане на експресията и 0,812 за Когнитивна преоценка. Въпреки по-ниската стойност на първата скала на база на повисоките такива от оригиналното изследване и българската му адаптация от Явор Василев (Василев, 2017), стойността не пада под 0,50, съответно остава в зоната на приемливите стойности. Можем да твърдим, че скалите от въпросника като цяло покриват критериите за добра надеждност. Другите характеристики на скалата са представени в Таблица 3.

Таблица 3. Психометрични характеристики на Въпросник за емоционална регулация на Грос, N = 280.

Скала	Брой айтеми	Средна ст-ст	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах в бълг. адаптация	Алфа на Кронбах в ориг. изследване
Потискане на експресията	4	17,31	4,941	0,598	0,727	0,73
Когнитивна преоценка	6	27,73	7,445	0,812	0,831	0,79

Психометрични характеристики на адаптирания Въпросник за когнитивна емоционална регулация (CERQ)

Коефициентът Алфа на Кронбах бе използван за определяне на вътрешната надеждност на CERQ в българската извадка. Получените резултати в настоящето изследване свидетелстват за висока степен на надеждност на инструмента в рамките на българския социокултурен контекст.

Най-ниски са стойностите на α на Кронбах за скалите Приемане и Разглеждане в перспектива съответно 0,551 и 0,593. Всички останали скали показват добра вътрешна консистентност, като стойностите им варират между 0,731 и 0,848. Надеждността на целия въпросник е висока - $\alpha=0,815$. Стойностите, получени в настоящото изследване, се доближават до тези в оригиналната версия - надеждността на скалите в нея варира между 0,68 и 0,83, като пет от скалите са с надеждност над 0,80, а само една е с надеждност под 0,70. В българския социокултурен контекст също се установява високо равнище на вътрешна съгласуваност на скалите, формиращи структурата на въпросника за когнитивна емоционална регулация.

Психометрични характеристики на Въпросник за измерване на поведението в социалните мрежи на Момчил Киряков

Въпросникът за измерване на поведението в социалните мрежи на Момчил Киряков получи стойности на вътрешната консистентност между 0,443 и 0,847. Променливата, свързана с използването на социалните мрежи за Изразяване на емоции, има много ниска стойност на алфа на Кронбах – 0,443. В оригиналното изследване на Момчил Киряков скалата е работила добре и получила напълно приемлива стойност на вътрешна консистентност, но поради ниската стойност в нашето изследване, ще бъде изключена от по-нататъшните обработки на данните. Скалата Почивка и забавление също показва Алфа на Кронбах под желаната норма - 0,567 като в авторското изследване стойността е дори по-ниска и ще подходим с внимание към данните от нея. Добре е при бъдещите употреби на скалата в българска среда да бъдат допълнително изследвани тези по-ниски стойности. За останалите скали можем да кажем, че скалите имат добра вътрешната консистентност и могат да бъдат включени в анализа, целящ проверка на хипотезите.

Таблица 4. Скали за Стратегиите за когнитивна емоционална регулация, N = 280

Скали	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах в оригинал
Приемане	4	12,764	3,158	0,551	0,80
Положителна смяна на фокуса	4	12,218	4,004	0,830	0,81
Положително преосмисляне	4	15,518	3,624	0,811	0,72
Разглеждане в перспектива	4	13,982	3,116	0,593	0,79
Смяна на фокус върху планирането	4	16,004	3,158	0,755	0,81
Самообвинение	4	12,375	3,508	0,731	0,81
Преживяване	4	13,511	3,871	0,749	0,83
Катастрофално мислене	4	9,014	3,716	0,768	0,72
Обвиняване на другите	4	9,104	3,232	0,762	0,68
Адаптивни стратегии за когнитивна емоционална регулация	20	14,097	2,345	0,848	
Неадаптивни стратегии за когнитивна емоционална регулация	16	11,001	2,441	0,816	
CERQ	36	-	-	0,815	

Психометрични характеристики на петте скали от кратката версия на въпросника за Големите пет личностни характеристики

Беше осъществен анализ на вътрешната консистентност на петте скали от въпросника Големите пет личностни характеристики. Кратката версия на въпросника за Големите пет личностни характеристики получи стойности на вътрешната консистентност между 0,522 и 0,829. Резултат може да бъде видян на Таблица 7. Скалите от въпросника получиха следните стойности на Алфа на Кронбах: Екстраверсия – 0,522, Сътрудничество – 0,813, Съзнателност – 0,829, Невротизъм –

0,746, Интелект/Въображение – 0,775. Въпреки че стойността на скалата за екстраверсия е под желаната стойност от 0,650.

Таблица 6. Психометрични характеристики на Въпросник за измерване на поведението в социалните мрежи на Момчил Киряков, N = 280.

Скала	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах в ориг. изследване
Изразяване на емоции	6	16,53	3,934	0,443	0,649
Изказване на мнения	7	19,05	4,807	0,629	0,665
Артистично себепредставяне	9	24,63	7,553	0,818	0,756
Споделяне на опит и преживявания	9	25,89	7,506	0,821	0,817
Общуване	11	37,91	8,656	0,847	0,804
Почивка и забавление	6	19,76	4,045	0,567	0,336
Вземане на решение	5	10,79	3,712	0,652	0,65

Таблица 7. Психометрични характеристики на петте скали от кратката версия на въпросника за Големите пет личностни характеристики, N = 280.

Скала	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах
Екстраверсия	4	12,22	3,156	0,522
Сътрудничество	4	14,09	3,252	0,813
Съзнателност	4	13,86	3,959	0,829
Невротизъм	4	10,96	3,311	0,746
Интелект/Въображение	4	15,22	3,320	0,775

***Психометрични характеристики на Скала за удовлетвореност от живота (SWLS)
на У. Павот и Е. Динър (Pavot & Diener, 1993)***

Скалата за измерване на удовлетвореността е адаптирана и стандартизирана за български социокултурен контекст и демонстрира много висока вътрешна консистентност ($\alpha=0,805$) (Иванова, 2013). В настоящото изследване скалата получи стойност на вътрешната консистентност 0,805. Тя изцяло покрива критериите за много добра надеждност и следователно скалата може да бъде включена в анализа за проверка на хипотезите.

Таблица 8. Психометрични характеристики на Скала за удовлетвореност от живота

Скала	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах	Алфа на Кронбах в бълг. адаптация
SWLS	5	16,49	4,075	0,777	0,805

Резултати от емпиричното изследване

**Изразеност на поведенията във виртуалните социални мрежи
при различни демографски групи**

Различия в изследваните поведения в социалните мрежи по пол

Наличието на различия по пол при разглежданите поведения във виртуалните социални мрежи е проверено чрез Т-тест за независими извадки. Интересното е, че при мъжете се наблюдава по-висока средна стойност при изразяването на емоции в мрежата. Този резултат представлява интерес, защото повечето изследвания сочат, че жените са по-експресивни. Вероятно виртуалната среда създава в по-голяма степен защитено пространство за себепознание за мъжете.

Различия в поведението във виртуалните социални мрежи по брой приятели в мрежата

Налице са статистически значими разлики по всички изследвани поведения според броя приятели, които изследваните лица имат в профилите си. Забелязваме, че хората с от 100 до 250 броя приятели са най-слабо активни по поведението Артистично себепредставяне и Споделяне на опит. В същото време тенденцията за по-малко използване на поведението Общуване и Почивка и забавление е налице при хората с приятели между 31 и 100.

Различия в поведението във виртуалните социални мрежи по равнище на удовлетвореност от живота

Статистически значима разлика в средните стойности на удовлетвореността от живота е налице единствено при поведението Вземане на решения. Колкото по-малко удовлетворени са изследваните лица от живота си, толкова по-вероятно е да се влияят от мнението на приятелите си в социалните мрежи при вземане на решения. Най-голяма е разликата между най-неудовлетворените хора и тези, които са средно или много удовлетворени. При тях това поведение е с най-високи средни стойности.

Различия в емоционалната експресивност във виртуалните социални мрежи по демографски показатели

Резултатът от Т-тест анализ за независими извадки, който разглежда различията в компонентите на емоционалната експресивност и **пола** на изследваните лица потвърждава резултатите до момента, които показват, че мъжете са по-склонни да използват Потискането като стратегия. По отношение на емоционалната експресивност анализът дава информация за наличие при жените на статистически по-високи стойности по скалите Изразяване на негативни емоции директно и Импулсивност.

Дисперсионният анализ (ANOVA) показва, че статистически значими различия във **времето за употреба** на виртуалните социални мрежи се наблюдават по скалата Импулсивност. Лицата, които най-добре овладяват импулсите си, имат тенденция да прекарват най-малко време в мрежата. Най-импулсивните индивиди прекарват в мрежата между три и пет часа.

По отношение на **броя приятели в мрежата** се наблюдават статистически значими различия при изразяването на позитивни емоции, изразяването на негативни емоции с позитивни категории и импулсивността. Положителни емоции са склонни да изразяват повече лицата, които имат най-малко и тези, които имат най-много приятели. Средният резултат по скалата Импулсивност се увеличава с увеличаването на броя приятели в онлайн социалната мрежа. Можем да кажем, че по-импулсивните изследвани лица повече допускат до себе си повече приятели в мрежата. Изразяване на негативни емоции с позитивна формулировка също е скала от емоционалната експресивност, при която се наблюдават значими различия. Ясно е, че най-често по този начин формулират негативните си емоции лицата с най-малко приятели в мрежата.

Различия в стратегиите за емоционална регулация (по Грос) във виртуалните социални мрежи по демографски показатели

Анализът показва, че статистически значими **полови** различия се наблюдават при стратегията *Когнитивна преоценка*. Жените имат тенденция да използват стратегията в по-голяма степен от мъжете. *Потискането на експресията* има близък до статистически значимите резултати. Интересно е, че тази стратегия традиционно се приема като по-характерна за мъжете и нашето изследване потвърждава това очакване, но разликата между двата пола не е голяма.

Резултатът от едностранен дисперсионен анализ показва, че няма значими различия в емоционалната регулация сред различните групи респонденти според **времето на употреба и броя приятели**, които изследваните лица имат в профила си във виртуалните социални мрежи.

Различия в стратегиите за когнитивна емоционална регулация във виртуалните социални мрежи по демографски показатели

При сравнението на изследваните лица по стратегиите за когнитивна емоционална регулация **по пол** се забелязва, че средните резултати на жените по стратегиите Преживяване и Катастрофално мислене значително надвишават тези на мъжете. Жените по-често използват тези, сочени за неадаптивни според изследванията до момента, стратегии за когнитивна емоционална регулация. Интересен е случаят с променливата Приемане, при която стойността на статистическата значимост е много близка до нормативната. Оказва се, че жените доста по-често регулират емоциите си чрез приемане, отколкото мъжете. При останалите стратегии за когнитивна

емоционална регулация не се откриват статистически значими различия между двата пола.

Резултатът от използвания едностранен дисперсионен показва, че статистически значими различия във **времето за употреба** на виртуалните социални мрежи се наблюдават по стратегиите Катастрофално мислене и Обвиняване на другите. Като цяло лицата, които прекарват в мрежата повече от час на ден е много по-вероятно да използват когнитивното изкривяване Катастрофално мислене. Колкото повече време прекарват респондентите в мрежата, толкова повече при преживяване на неприятни за тях събития са склонни да обвиняват околните за тях.

Беше приложен едностранен дисперсионен анализ, който показва значими различия сред различните групи респонденти според **броя приятели** в социалните мрежи по стратегиите за когнитивна емоционална регулация Разглеждане в перспектива, Преживяване и Обвиняване на другите. Близък до статистически значимия е резултатът по стратегията Катастрофално мислене. Резултатите по стратегията Разглеждане в перспектива показват най-високи стойности при лицата, които имат най-много приятели в мрежата и най-ниски при тези, които имат най-малко приятели. По стратегиите Преживяване и Обвиняване на другите забелязваме, че се наблюдава засиленото им използване при лицата, които имат склонност да имат повече приятели в мрежата. Изключение прави групата лица, които имат между 31 и 100 приятели в мрежата, които са склонни да използват също толкова често мрежата, колкото лицата с над 400 приятели.

Връзки на експресивността с формите на поведение в социалните мрежи

В тази част от анализа изследваме връзките между субскалите на Въпросник за експресивност, разработен в Бъркли, Въпросника за емоционална регулация на Грос, Въпросника за когнитивна емоционална регулация на Гарнефски и формите на поведение във виртуалните социални мрежи по Киряков. Използван е корелационен анализ по Пиърсън.

От данните става ясно, че изразяването на положителни емоции в най-голяма степен корелира с поведението в социалните мрежи. При импулсивността също са налице високи значими корелационни връзки с активността на изследваните лица във виртуалните мрежи. Също толкова като брой, но с по-ниска стойност са връзките на изразяването на негативни емоции директно с изследваните поведения в мрежата.

Изразяване на негативни емоции с позитивно формулирани твърдения корелира само с три от поведенията. Специфичното е, че с две от тези три поведения – почивка и забавление и общуване, корелациите са негативни. Хората, които изразяват емоциите си по позитивно формулиран начин, са по-малко активни в общуването си във виртуалните социални мрежи и не ги използват толкова често за забавление и почивка.

Корелационният анализ на връзката на емоционалната регулация по Грос с поведението във виртуалните социални мрежи показва, че когнитивната преоценка се оказва положително свързана с общуването във виртуалните социални мрежи, със споделянето на опит и преживявания и с артистичното себепредставяне, а потискането на експресията и поведението във виртуалните социални мрежи забелязваме отсъствие на каквито и да е значими корелационни връзки.

При изследване на връзката между когнитивната емоционална регулация и поведението във виртуалните социални мрежи забелязваме, че корелациите не са големи, но отчетливо се вижда зависимост между неадаптивните стратегии и по-голямата степен на изявеност на поведенията социалните мрежи. В същото време само три от поведенията - Артистично себепредставяне, Споделяне на опит и преживявания и Общуване – корелират с адаптивните стратегии. Налице са значими положителни корелации на повечето поведения (без почивка и забавление) предимно със субскалите на неадаптивните стратегии за емоционална регулация. Всички изследвани поведения в социалните мрежи корелират също значимо с Невротизъм от Големите 5. Невротизмът има положителна връзка с всички поведения в мрежата като това са най-високите стойности на корелациите в сравнение с всички други изучавани форми на поведение в социалните мрежи. Можем да кажем, че тревожните, напрегнати, импулсивни хора са и тези, които са по-активни в поведението си в социалните мрежи.

Лицата, които са по-удовлетворени от живота, в по-голяма степен активно общуват в мрежата. Същевременно те в по-малка степен се влияят от информацията в мрежата и не търсят информация там, която да им помогне за вземане на решения.

Като цяло можем да обобщим, че връзки на поведенията с емоционалната експресия, емоционалната регулация и когнитивната емоционална регулация са на база слаби до умерени корелации и не могат да служат за извеждането на категорични заключения, а по-скоро създават възможност да се изведат някои тенденции.

Роля на експресивността, стратегиите за емоционална и когнитивна емоционална регулация като предиктори на поведението в социалните мрежи

За проверката на това доколко експресивността, използваните стратегии за емоционална и когнитивна емоционална регулация могат да бъдат смятани за предиктори на различните поведения в сайтовете за социални мрежи е използван постъпателен (stepwise) линеен регресионен анализ – подходящ за търсене на набор от статистически значими фактори, евентуално обясняващи дадена променлива, която представлява интерес за изследователя. Регресионните анализи бяха проведени с всяко от изследваните поведения във виртуалните мрежи като зависими променливи и експресивността (изразяване на негативни емоции, изразяване на позитивни емоции и импулсивност), емоционалната регулация (с двете ѝ субскали когнитивна преоценка и потискане на ескпресията), деветте стратегии за когнитивна емоционална регулация и петте личностни характеристики от Големите пет като евентуални предиктори (независими променливи). Също така беше проведен регресионен анализ за удовлетвореността от живота като зависима променлива и компонентите на емоционалната експресивност, деветте стратегии за когнитивна емоционална регулация, стратегиите за емоционална регулация, изследваните поведения в мрежата и личностните черти като нейни предиктори.

Обобщение на резултатите от емпиричното изследване и дискусия

Направеното изследване върху ролята на емоционалната експресивност и емоционалната регулация (включително и когнитивната) за поведението във виртуалните социални мрежи показва редица резултати, които бяха изведени от различни анализи. Включена е глава в дисертацията, която има за цел да интегрира данните и да предложи обща картина, като свърже получените резултати с наличните в литературата.

В тази глава първо се разглеждат хипотезите в светлината на получените резултати, след това са очертани профилите на отделните изучавани форми на поведение във виртуалните социални мрежи с най-характерното за тях от гледна точка

на емоционалната експресия и емоционалната регулация, накрая са проследени общите тенденции, които се проявяват в различни поведения.

Проверка на хипотезите

Хипотезата ни за връзка на емоционалната експресивност с по-активно поведение онлайн в голяма степен се потвърждава - пет от шестте поведения в нашата извадка корелират положително, с почти всички показатели на емоционалната експресивност и с общия бал като цяло, но повечето от тези корелациите са слаби, и само някои от тях - умерени. Както очаквахме, в нашето изследване изразяването на положителните емоции е в най-голяма степен предиктор на поведенията в социалните мрежи онлайн. Изразяване на негативни емоции с позитивно формулирани твърдения е предиктор на част от поведенията – тези, които изразяват социална свързаност – и не е предиктор на насочените към себе си поведения като Почивка и забавление и Вземане на решения. Противно на очакванията ни, Общуването в мрежата не е свързано в по-голяма степен с позитивната, отколкото с негативна експресия – корелира преди всичко с импулсивността, но и с двете валентности на експресията.

Не можем да проверим очакванията ни за слаба или липсваща връзка между Импулсивност и Изразяване на емоции онлайн поради ниска степен на надеждност на втората скалата. Споделянето на опита и преживяванията в мрежата корелира със степента на импулсивност на изследваните лица в експресията, но тя не е предиктор на това доколко ще използват мрежата за споделяне, за разлика от споделянето на позитивни и негативни емоции директно. Възможно е тази импулсивност да се проявява само в емоционално разтърсващи моменти и тогава изследваните лица да прибегват до споделяне в мрежата.

По отношение на хипотезите за връзката между стратегиите за емоционална регулация и поведението в социалните мрежи, получихме противоречиви резултати. Нито едно от изследваните форми на поведение в социалните мрежи няма значими корелационни връзки със стратегията потискане на експресията, изследвана чрез въпросника на Грос. Липсата на такава тенденция е възможно индиректно да подкрепя хипотезата ни, че потискането на експресията е свързано с по-пасивно поведение във виртуалните социални мрежи. Когнитивната преоценка се оказва, както очаквахме, положително свързана с общуването във виртуалните социални мрежи, със споделянето на опит и преживявания и с артистичното себепредставяне. Въпреки

предположението ни, че Потискането на експресията ще е свързано с по-ниска степен на удовлетвореност от живота, а Когнитивната преоценка ще е свързана с по-висока степен на удовлетвореност, нямаме доказателства за това. Нямаме категоричен отговор и на въпроса дали има връзка между поведението Изразяване на емоции и стратегиите за емоционална регулация, поради ниска стойност алфа за надеждност на скалата.

Отчетливо се проявява зависимост между някои неадаптивни стратегии за когнитивна емоционална регулация и по-голямата степен на изявеност на изучаваните поведения в социалните мрежи. Всички изследвани поведения са положително свързани със стратегията Катастрофално мислене. Този резултат е в синхрон с данните на Капас (Kappas, 2013) за влиянието на интраличностните процеси в междуличностното пространство в контекста на виртуалните социални мрежи, както и за обратния процес – проекцията на междуличностните преживявания в интраличностните процеси. Това може да бъде асоциирано и с масовото разпространение на негативните насоки на мислене и поведения чрез социалните мрежи. Същевременно стратегията Катастрофално мислене в предходни изследвания корелира с неадаптивност, стрес, депресия и тревожност, както и с личностната черта Невротизъм, която в нашето изследване се оказва в най-голяма степен свързана с активността във виртуалните социални мрежи (Sullivan, Bishop and Pivik, 1995; Greenberger & Padesky, 2016).

Хората, склонни да изразяват своето мнение в социалните мрежи, да споделят опит и преживявания и да се стремят към артистично себепредставяне са тези, които по-често обвиняват другите – стратегия, използвана най-често при фокусиране върху негативни отношения с околните (Garnefski, Boon & Kraaij, 2003), които вероятно карат изследваните лица да изкажат мнение онлайн. Самообвинението като стратегия насочена към себе си очаквано няма значими връзки с поведенията в мрежата, които са израз на отношенията с околните, но е предиктор на поведенията Вземане на решения и на отказа от Почивка и забавление в мрежата. Хората, които използват стратегията Фокусиране върху позитивното, в по-голяма степен се стремят да направят виртуалния си образ по-привлекателен и интересен за околните, да споделят всичко по-важно и интересно в мрежата и предпочитат да използват виртуалните социални мрежи като среда за общуване.

Оказва се, че виртуалното социално пространство е удобно поле за справяне с емоции, а изследванията свидетелстват, че споделянето и общуването за травмите е доказано ефективен начин за емоционално възстановяване (Rimé, 1995). Считаната за

неадаптивна стратегия за когнитивна емоционална регулация Преживяване в контекста на виртуалните социални мрежи може да има своята адаптивна функция – те предлагат на хората възможност да изразяват в дълбочина и продължително чувствата си. Преживяването е свързано с Артистичното себепредставяне, очаквано от нас във връзка с предходни изследвания – Фанкорт достига до извода, че творческите личности в по-голяма степен се отдават на обмисляне на своя негативен опит (Fancourt, 2019). В нашата извадка жените значително в по-голяма степен използват когнитивната стратегия за регулация на емоции Преживяване.

Хипотезите за връзката между стратегиите за когнитивна емоционална регулация и поведението в социалните мрежи се потвърждават частично във връзка със стратегията Приемане, която не корелира с нито едно от изследваните поведения в сайтовете със социални мрежи. Тази стратегия предполага известна пасивност от поведенческа гледна точка, която оспорва адаптивната ѝ функция и прави стратегията неадаптивна според някои изследвания (Madjar, Segal, Nicole & Eger, Gilad & Shoval, G., 2019). В някаква степен хипотезите ни не се оправдават относно стратегията Мислене в перспектива по отношение на поведението Почивка и забавления. Мислещите в перспектива изследвани лица в нашата извадка са склонни да се отдадат на почивка и забавление в мрежата.

Не очаквахме ангажираността на изследваните лица с виртуалните социални мрежи да е свързана с когнитивната им емоционална регулация и действително корелациите са слаби до умерени, а обяснителните възможности на получените регресионни модели не са високи.

В хипотезите си изложихме предположението си, че във виртуалните социални мрежи популярните потребители имат същите личностни черти като популярните потребители в реалния живот (Екстраверсия, Невротизъм). Оказва се, че в нашето изследване Невротизмът е свързан с всички изследвани поведения в мрежата положително, а Екстраверсията - единствено с Артистичното себепредставяне. Можем да кажем, че действително, както предположихме, хората, които се грижат за своя виртуален социален образ и имат високи стойности по поведението Артистично себепредставяне, имат по-високи стойности по личностните черти Екстраверсия и Невротизъм, както и по Откритост към нов опит.

Потвърждават се очакванията ни, че активността на потребителите на социални мрежи, свързана, от една страна, с публично споделяне на стената на изследваните лица (Споделяне на опит и преживявания) и, от друга, с лична

комуникация (Общуване) с виртуалните им приятели, корелират с тяхната удовлетвореност от живота. Когато споделят и общуват, изследваните лица се чувстват удовлетворени от живота си. В нашата извадка се опроверга хипотезата ни, че по-слабо изказващите мнение он-лайн лица са по-удовлетворени от живота. Също така стана ясно, че по-малката склонност да се вземат решения на база на съвети от приятелите в социалните мрежи има най-висока стойност сред предикторите на удовлетвореността от живота, въпреки че като цяло обяснителните възможности на модела не са твърде добри.

Като цяло получените в нашето изследване корелационни връзки на различните поведения с изследваните от нас конструкти не са високи и резултатите от регресионния анализ на отделните поведения дават скромни обяснителни възможности. Те ни позволяват да направим някои предположения, но налагат да бъдем предпазливи при извеждането на обобщения.

Профили на емоционалната детерминация на всяко от изучаваните поведения във виртуалните социални мрежи

В дисертацията са представени профили на всяко от изучаваните поведения от гледна точка на емоционалната експресия и участващите в нея форми на емоционална регулация. Направен е детайлен анализ на емоционалната детерминация на широко разпространени поведения във виртуалните социални мрежи: Изказване на мнения, Артистично себепредставяне, Споделяне на опит и преживявания, Общуване, Почивка и забавление и Вземане на решения.

Общи тенденции на емоционална експресия и емоционална регулация в поведението във виртуалните социални мрежи

Изследването, представено в настоящата дисертация, направи опит за подробно проучване на емоционалната експресия, емоционалната регулация, когнитивната емоционална регулация в поведението във виртуалните социални мрежи.

Тук ще представим само изведените общи тенденции.

Четири от поведенията корелират положително слабо до умерено с почти всички показатели на емоционалната експресивност и с общия бал като цяло: Споделяне на опит и преживявания, Почивка и забавление, Общуване и Артистично себепредставяне.

Изследваните лица в нашата извадка приоритетно изразяват положителните емоции и именно тази положителна експресия повлиява поведението им в социалните мрежи онлайн (положителната експресивност е водещ предиктор при пет от шестте поведения). Този резултат е в синхрон с изследване на Лин и Утц, което показва, че положителните емоции са по-разпространени при засилена употреба на мрежите (Lin & Utz, 2015).

Забележителни резултати има и за стратегията Катастрофално мислене. Всички изследвани поведения са положително свързани и в детайлния анализ е възможно да бъдат в малка, но значима степен, обосновани от стратегията Катастрофално мислене. В обобщения анализ тази стратегия в слаба степен е предиктор за пет от шестте поведения.

Интересен резултат е, че нито едно от изследваните форми на поведение в социалните мрежи няма значими корелационни връзки със стратегията Потискане на експресията, изследвана чрез въпросника на Грос и тя не е предиктор на нито едно от поведенията. Можем да предполагаме, че потискането на експресията и понижената активност във виртуалните социални мрежи са взаимносвързани. Друго обяснение би могло да бъде свързано с по-хаотичното неавтентично поведение онлайн, когато хората се стремят да регулират своите емоции с потискане и вместо реалното си усещане демонстрират разнородни поведения във виртуалните мрежи.

Всички компоненти на емоционалната експресивност са свързани с поведението Общуване в мрежата и се оказват негови предиктори, въпреки че моделът обяснява само 19,5% от дисперсията. Както предположихме, за това поведение с най-голяма тежест сред предикторите е позитивната емоционална експресия. По-голямата склонност на изследваните лица да изразяват позитивни емоции и да градят позитивен Аз-образ предполага по-висока тенденция те да използват виртуалното пространство за общуване. Същевременно актуални изследвания по темата показват, че изразяването на негативни емоции онлайн е адаптивен начин за преработка на личния опит, защото самото общуване, дори и във виртуален контекст, е реконструиращо за субективната реалност като разширява гледната точка за преживяното, което разсейва негативната емоция и усещането за липса на изход от ситуацията (Lee et al., 2019).

Жените имат по-високи стойности по почти всички изследвани компоненти на емоционалната експресивност. Можем да твърдим, че в реалния живот те успяват в по-голяма степен от мъжете да изразяват директно негативни емоции и да бъдат импулсивни в експресията си. Противно на очакванията ни, изразяването на емоции във виртуалните социални мрежи в нашето изследване се оказва, че е по-характерно за мъжете. Това е изключително любопитен резултат за различието в поведението на мъжете и жените във виртуалните социални мрежи. По-високата средна стойност по това поведение не потвърждава нашата хипотеза, но и е в разрез и с резултатите от предходните изследвания за по-високата степен на емоционална експресивност на жените във виртуалното пространство. В българската извадка като цяло можем да кажем, че жените са емоционално по-експресивни, но мъжете изразяват емоции във виртуалните социални платформи повече, вероятно заради по-голямата степен на анонимност и липса на директен контакт при комуникацията там. Възможно е жените, които са експресивни в реалността, но и същевременно твърде социално ориентирани, да са по-предпазливи по отношение на социалните последици във връзка с изразяването на емоции онлайн. Скорошни изследвания потвърждават склонността на мъжете да публикуват по-често в мрежата като същевременно показват, че поведения като създаване на чести постове и преглеждане на профили на други потребители са свързани с по-слабата способност да се управляват емоции (Rollero, Daniele, Tartaglia, 2019).

Забелязваме, че сред считаните за адаптивни стратегии за когнитивна емоционална регулация, стратегията Положителна смяна на фокуса корелира положително с артистичното себепредставяне, споделянето на опит и преживявания и с общуването като поведение във виртуалните социални мрежи. Налице е ясна тенденция колкото по-удовлетворени от живота са изследваните в нашето изследване, толкова повече да предпочитат тази стратегия. Хората, които използват стратегии за фокусиране върху позитивното, проявяват тенденция да се стремят да представят във виртуалното пространство по-привлекателен и интересен образ за себе си пред околните, да споделят всичко по-важно и интересно, което преживяват, в профила си в мрежата и предпочитат да използват виртуалните социални мрежи като среда за общуване.

Когнитивната стратегия за регулация на емоции Преживяване корелира положително с поведенията Споделяне на опит и преживявания, Общуване, Изказване на мнения и Артистично себепредставяне и е предиктор на поведението Споделяне на

опит и преживявания. В нашата извадка жените значително в по-голяма степен използват тази стратегия. Виртуалното социално пространство е удобно поле за справяне с емоции, а изследванията показват, че един от пътищата към емоционалното възстановяване е споделянето и общуването за събитията, които са травматични. (Rimé, 1995). Както е посочено в публикацията на Риме, естествените социални ситуации не могат да предложат на хората възможност да изразяват в дълбочина и продължително чувствата, изпитани по време на емоционален епизод. Във връзка с тази идея може да се окаже, че по принцип считаната за неадаптивна стратегия за когнитивна емоционална регулация Преживяване, в контекста на виртуалните социални мрежи може да има своята адаптивна функция – там човек може да изкаже мислите си във връзка със събития, които го вълнуват, да изразява тревогите си творчески, да споделя и общува за случващото му се, когато е потиснат.

Стратегията Приемане не корелира с нито едно от изследваните поведения в сайтовете със социални мрежи, а Разглеждането в перспектива има връзка с поведението Почивка и забавление, но само в детайлния анализ. Самото Приемане се счита за стратегия, която предполага известна пасивност от поведенческа гледна точка, която въпреки като цяло адаптивната ѝ функция, прави стратегията неадаптивна според някои актуални изследвания (Madjar, Segal, Nicole & Eger, Gilad & Shoval, G., 2019). Тази пасивност може да обяснява липсата на значима корелация между поведението онлайн и Приемането.

Мисленето в перспектива се отнася до способността на човек да сравни преживяното от него с други социални събития, което в изследванията до момента е свързано с високи нива на психично благополучие (Allan & Gilbert, 1995) и въвличащите се в този начин на мислене са склонни да се отдадат на почивка и забавление в мрежата, подценявайки тежестта на наличните си проблеми. Виртуалните социални мрежи са среда, наситена с информация и споделени житейски съдби, но склонността към социално сравнение и мислене за собствения си негативен опит не са значимо свързани с нито едно конкретно поведение в мрежата. Възможно е поведението на лицата, които мислят в перспектива, да е противоречиво в зависимост от мотивите им за използване на мрежата, а е и възможно да имат твърде слаби поведенчески изяви в мрежата и това да обяснява липсата на връзка с изучаваните поведения.

От изследвания до момента е ясно, че лица с ниска удовлетвореност от живота и ниска самооценка използват Фейсбук по-интензивно (Ellison, Steinfield и

Lampe, 2007). Не можем да твърдим, че имаме сигурни доказателства за потвърждение на този резултат в нашето изследване. Тази корелация се проявява само по отношение на поведението, свързано с Вземане на решения - лицата с ниска степен на удовлетвореност от живота са тези, които ползват мрежата като ориентир за Вземане на решения.

Активността на потребителите на социални мрежи, както допуснахме, е свързана с поведението Споделяне на опит. Общуването им с приятели оказва влияние върху тяхната удовлетвореност от живота, но също така значение имат и поведенията Вземане на решения и Изказването на мнение.

Според предишни изследвания пасивните потребители, които само следват други потребители, показват по-ниска степен на удовлетвореност от живота (Krasnova, Wenninger, Widjaja и Vuxmann, 2013). По отношение на поведенията Споделяне на опит и преживявания и Общуване в мрежата става ясно и в нашето изследване, че когато изследваните лица споделят, че ги използват често, те са по-удовлетворени от живота.

Можем да отбележим също, че поведенията в социалните мрежи Споделяне на емоции онлайн, Изказване на мнения, Почивка и забавление и Вземане на решения не са свързани с никоя от адаптивните стратегии за когнитивна емоционална регулация.

Ограничения на изследването

Добре е да имаме предвид, че изследването е направено с извадка, която е имала за задача да отговаря на въпросите за виртуалните социални мрежи, които те ползват. Изследваните лица могат да имат различно поведение и мотиви в различните платформи, което би могло да бъде изследвано в бъдещи проучвания.

Налице са и други ограничения на изследването. Извадката не включва голям брой изследвани лица (280), в нея преобладават жените и лицата между 21 и 30 години. Това дава отпечатък на получените резултати, които следва да бъдат проверени и детайлизирани в бъдещи изследвания с по-големи и по-разнообразни извадки.

Направените в настоящата разработка изводи би следвало да се разглеждат внимателно и да не бъдат генерализирани. Въпреки че бяха получени множество значими резултати, голяма част от връзките на отделните компоненти на участието на емоциите в поведението във виртуалния свят в детайлния анализ на теоретичния модел са със сравнително слаба предиктивна способност. При тестирането на цялостния модел по отношение на поведенията Изказване на мнение и Вземане на решения също имаме пренебрежимо ниски резултати. Останалите изследвани поведения в социалните

мрежи имат предиктори с по-добри предиктивни възможности, но отново не обясняват голямата част от разнообразието на тези поведения. Можем да предположим, че като цяло поведението на изследваните лица във виртуалните социални мрежи не може да бъде обяснено с категориите на емоционална регулация и емоционална експресия. Вероятно емоционалната регулация е преобладаващо интрапсихичен процес, който не се проявява като тенденция в поведението, а емоционалната експресия на фона на тази необятна сцена, каквато е социалната мрежа онлайн, в голяма степен не е автентична, а е пречупена през стремежа за социално приемливо себепредставяне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

През последните три десетилетия теориите за емоционалната регулация и инструментите за измерването ѝ привличат значително внимание в изследователски и клиничен контекст. Паралелно с това виртуалните социални мрежи се превърнаха в основна сфера на изява, където се пренася все по-голяма част от живота на съвременния човек. Това поставя предизвикателство пред психологията за изследване на уменията за регулация на емоциите във връзка с участието в тези мрежи и рисковото поведение в тях.

Настоящата дисертация е посветена на изследване на връзката на емоционалната експресия и емоционалната регулация с широк спектър от поведения във виртуалните социални мрежи. Разширяването на знанията за емоционалните механизми за регулация е от значение за по-доброто разбиране на поведението в тези виртуални платформи, а с това и за използване на подходящи психотерапевтични техники за превенция на проблемно поведение в тях.

Настоящият труд проследява научния дебат за емоционалната експресия, емоционалната регулация и стратегиите за емоционална регулация. Различните стратегии за емоционална регулация според процесния модел на Грос и стратегиите за когнитивна емоционална регулация на Гарнефски са представени според тяхната адаптивна функция за индивида или според последствията от тях за психичното здраве. Разгледана е емоционалната регулация и емоционалната експресивност във връзка със социокултурния контекст.

В емпиричното изследване са установени умерени връзки между експресията на позитивни емоции и всички изследвани форми на поведение в

социалните мрежи, както и между импусивността и голяма част от тези поведения. Поведенията Почивка и забавление, Споделяне на опит и преживявания в социалните мрежи, Общуване, както и Артистично себепредставяне, са в най-голяма степен повлияни от компонентите на емоционалната експресивност.

Можем да отбележим също, че поведенията са положително свързани както с адаптивни стратегии за когнитивна регулация на емоциите, така и със считани за неадаптивни. Специфичен резултат е, че всички изследвани поведения в социалните мрежи са положително свързани със слаби корелации със стратегията Катастрофално мислене и тази стратегия може да обясни всички поведения в регресионния анализ. Заедно с това, голяма част от изследваните форми на поведение във виртуалните социални мрежи не са свързани с нито една от адаптивните стратегии за когнитивна емоционална регулация. Това са Изказване на мнения, Почивка и забавление и Вземане на решения.

Стратегиите за емоционална регулация, описани от Грос, имат ограничено присъствие в поведението в социалните мрежи. Беше установено, че адаптивната стратегия Когнитивната преоценка е свързана в сравнително слаба степен с Почивка и забавление в мрежата и Вземане на решения с помощта на он-лайн приятелите, а в висока степен с поведението Общуване в мрежата. Втората стратегия за регулация, изведена от Грос - Потискане на експресията - не корелира с изследваните поведения и не е предиктор на никое от тях.

По отношение на Удовлетвореността от живота беше установена положителна връзка с поведението Общуване он-лайн и негативна с поведението Вземане на решения с помощта на приятелите от социалните мрежи.

Трябва да се има предвид, че голямата част от регресионните модели за отделните поведения във виртуалните социални мрежи са със ниска обяснителна способност. Тези резултати свидетелстват, че в голямата част от изучаваните поведения във виртуалните социални мрежи емоционалната експресивност и емоционалната регулация имат слабо присъствие. Ролята на емоционалната експресивност се състои предимно в изразяване на положителни емоции. Значение има и индиректното изразяване на негативни емоции - с позитивно формулирани твърдения.

Настоящите изследвания е добре да бъдат продължени по посока на връзката емоционална регулация - поведение във виртуалните социални мрежи сред по-разнородна извадка от изследвани лица и по отношение на новостите във виртуалните

социални мрежи, които създават нови предизвикателства за потребителите им в емоционален план.

Резултатите от изследването могат да послужат за създаване на консултативна програма и серия от тренинги за придобиване на умения за боравене със социалните мрежи онлайн и защитаване на каузи във виртуалните социални мрежи чрез контролиране на емоциите при поведенчески изяви със средствата на изследваните стратегии за емоционална регулация.

ПРИНОСНИ МОМЕНТИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Основният принос на настоящата работа е изследването на *поведението* във виртуалните социални мрежи във връзка с емоционалната експресия и регулацията на емоциите. Подобна тема се разработва за първи път в България, но няма множество разработки по нея и в международен план.

Направен е детайлен анализ на емоционалната детерминация на широко разпространени поведения във виртуалните социални мрежи: Изказване на мнения, Артистично себепредставяне, Споделяне на опит и преживявания, Общуване, Почивка и забавление и Вземане на решения.

Резултатите от реализираното емпирично изследване разкриват значими връзки между редица променливи от емоционалната експресивност и стратегиите за емоционална регулация, от една страна, и формите на поведение в социалните мрежи, от друга. В голямата част от изучаваните поведения във виртуалните социални мрежи ролята на емоционалната регулация е доста слаба. Само една от стратегиите за емоционална регулация може да повлияе общуването в социалните мрежи, а сред стратегиите за когнитивна емоционална регулация Катастрофалното мислене се проявява най-често като предиктор на различни поведения в социалните мрежи, но е с много слаба обяснителна способност. Що се отнася до ролята на емоционалната експресивност, тя се състои предимно в изразяване на положителни емоции. Изразяването на положителни емоции е значим предиктор за Почивка и забавление, Артистично себепредставяне, Споделяне на опит и преживявания и Общуване. Когато има потребност да се изразяват негативни емоции със съзнателен самоконтрол и стремеж за тяхната позитивна формулировка, има предпочитание към по-пасивно онлайн поведение. В този смисъл, участието във виртуалните социални мрежи създава

пространство за повече активност при превес на изразяването на позитивните емоции от изследваните лица.

В изследването беше постигнат и важен резултат за различието в поведението на мъжете и жените във виртуалните социални мрежи. Изразяването на емоции във виртуалните социални мрежи в нашето изследване се оказва, че е по-характерно за мъжете. Това е в разрез и с резултатите от предходните изследвания за по-високата степен на емоционална експресивност на жените както в реалността, така и във виртуалното пространство. В българската извадка като цяло можем да кажем, че жените са емоционално по-експресивни, но мъжете изразяват емоции във виртуалните социални платформи повече, като обяснение може да се търси в по-голямата степен на анонимност и липса на директен контакт при комуникацията там.

Оригинален принос от емпиричното проучване е и използването за първи път в български условия на инструментите Въпросник за емоционална експресивност и Въпросник за когнитивна емоционална регулация. Те показаха много добри психометрични характеристики и по този начин бяха адаптирани за български условия. Въпросникът за когнитивна емоционална регулация би могъл да бъде използван, освен за диагностика, и като основа за терапевтични цели при клиенти с дефицитни умения за емоционална регулация.

Резултатите от настоящото изследване могат да бъдат прилагани в различни сфери на обществената практика за разработване на образователни и превантивни програми, както и в консултативната практика.

ПУБЛИКАЦИИ

Публикации по темата на дисертацията

- Милушева, Ж. (2016). Теоретични основи на емоционалната регулация и стратегиите за емоционална регулация. В: Харизанова, О. (ред.) *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, Философски факултет, Книга Докторанти, Том 1*, София, България, 141-157. ISSN 2534–935.
- Зиновиева, И., Киряков, М., Милушева, Ж. (2017). Личностни характеристики и изразяване на емоции във виртуалните социални мрежи. В: Зиновиева, И., Карабельова, С., Миланов, М. (ред.) *„Предизвикателства и перспективи пред*

съвременната психология“ - Сборник с доклади от международна научна конференция, София, България, 2-3 юни 2017 г., 55-62. ISBN 978-954-07-4340-0.

Милушева, Ж. (2018). Адаптация на Въпросник за когнитивна емоционална регулация (CERQ) в българския социокултурен контекст. В: Герчева, Г. (ред.) *Приложна психология и социална практика, 17-та международна научна конференция*, Университетско издателство на Варненския свободен университет, 2018, 521 – 535. ISSN 1314–0507.

Зиновиева, И., Гайдажиева, Ц., Димитрова, А., Иванов, С., Каприева, Д., **Милушева, Ж.** (2018). Преживявания и ориентации към бъдещето при жертви на тормоз във виртуалните социални мрежи, В: Герчева, Г. (ред.) *Приложна психология и социална практика, 17-та международна научна конференция*, Университетско издателство на Варненския свободен университет, 2018, 493 – 507. ISSN 1314–0507.

Милушева, Ж., Зиновиева, И., Гайдажиева, Ц. (2019). Емоционална експресивност и артистично себепредставяне във виртуалните социални мрежи. *Психологични изследвания*, Том 22, Книжка 2, август 2019, 331-350. ISSN 1311-4700 (Print); ISSN 2367-9174 (Online).

Zinovieva, I., **Milusheva, J.** (2018). Cognitive emotion regulation of opinion sharing in virtual social networks, *Conference 14th Days of Applied Psychology*, 28-30 September, 2018, University of Niš, Serbia, To be published in the *Proceedings book of the conference 14th Days of Applied Psychology* in 2019.

Milusheva, J. & Zinovieva, I. (2019) Personality and emotion regulation in decision-making assisted by virtual social networks. *15th Scientific Conference Days of Applied Psychology*, 27-29 September, 2019, University of Niš, Serbia. To be published in the *Proceedings book of the conference 15th Days of Applied Psychology* in 2020.

Публикации извън темата на дисертацията

Милушева, Ж. (2012). Теорията на професор Рувен Фойерщайн и произтичащите от нея инструменти за стимулиране на когнитивното развитие, *Педагогика*, кн. 6, София, 2012.

УЧАСТИЯ В КОНФЕРЕНЦИИ

Международна научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред съвременната психология“ - 2-3 юни 2017 г., София, България.

Международна научна конференция „Приложната психология: възможности и перспективи“ –29 юни–1 юли 2018 г., Варна, България.

14th Scientific Conference Days of Applied Psychology, 28-30 September, 2018, University of Niš, Serbia.

Юбилейна научна конференция с международно участие „Психологията с лице към социалните проблеми“, БАН – Институт за изучаване на населението и човека, 22-23 ноември 2018 година, София.

15th Scientific Conference Days of Applied Psychology, 27-29 September, 2019, University of Niš, Serbia.

УЧАСТИЯ В НАУЧНИ ПРОЕКТИ

Вземане на житейски решения с помощта на виртуалните социални мрежи, № 80-10-34/10.04.2019, ФНИ – СУ, април – декември 2019.

Кибертормоз сред българските младежи: разпространеност, последици и възможности за справяне, Договор № 80-10-2/16.04.2018, ФНИ – СУ, април – декември 2018 г.

Удовлетвореност от живота и щастие в личния и професионалния живот, Договор № 80-10-167/24.04.2017, ФНИ – СУ, април – декември 2017 г.

Участие във виртуалните социални мрежи, удовлетвореност от живота и здраве, Договор № 80/2016 ФНИ – СУ, април – декември 2016 г.