

**СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”**  
**ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ**  
**КАТЕДРА „ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА, РАЗВИТИЙНА И ЗДРАВНА**  
**ПСИХОЛОГИЯ”**

**„ЕФЕКТИ НА КИБЕРТОРМОЗА ВЪРХУ**  
**ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ“**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**за присъждане на образователна и научна степен „доктор”**  
**по научна специалност: 3.2. Психология**  
**(Психология на здравето)**

**докторант:**

**Мария Мариус Чубриева**

**Научен ръководител:**

**проф. д.пс.н. Соня Карабельова**

**София,**

**2019 г.**

## СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

Дисертацията съдържа:

Обем: 192 страници

Литература:

363 заглавия на чужд език,

4 заглавия на български език

Таблицы: 18;

Фигури: 36;

Приложение: Инструментариум.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 29.03.2019 г. от 14,00 часа 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“, 60 кабинет, Южно крило на СУ „Св. Климент Охридски“, както и на сайта на университета [www.uni-sofia.bg](http://www.uni-sofia.bg).

## СЪКРАТЕНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМАТИКАТА .....	4
АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА ПРОБЛЕМА .....	4
КРАТКО ОПИСАНИЕ НА ГЛАВИТЕ .....	4
ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД .....	5
ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ ЗА КИБЕРТОРМОЗА .....	5
ТОРМОЗ И КИБЕРТОРМОЗ – ДЕФИНИЦИИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	5
ВИДОВЕ КИБЕРТОРМОЗ И УЧАСТНИЦИТЕ В ПРОЦЕСА НА КИБЕРТОРМОЗ .....	8
ВИРТУАЛНОТО АЗ .....	10
КИБЕРТОРМОЗЪТ КАТО ВИД СТРЕСОР .....	10
ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕТО И ЛИЧНОСТТА .....	11
ТРИКОМПОНЕНТНА СТРУКТУРА НА СУБЕКТИВНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ .....	12
ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ .....	12
ЛИЧНОСТНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ И БЛАГОПОЛУЧИЕ .....	13
ЛИЧНОСТНИТЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЪВ ВИРТУАЛНОТО ПРОСТРАНСТВО .....	15
ПОСТАНОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ .....	16
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ И ХИПОТЕЗИ .....	17
МЕТОД .....	18
ИНСТРУМЕНТАРИУМ .....	19
ИЗВАДКА .....	22
ИЗПОЛЗВАНИ СТАТИСТИЧЕСКИ АНАЛИЗИ .....	22
ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯТА МЕЖДУ КИБЕРТОРМОЗА, ЛИЧНОСТНИТЕ ЧЕРТИ И БЛАГОПОЛУЧИЕТО .....	22
СТРУКТУРНА ОРГАНИЗАЦИЯ И ПСИХОМЕТРИЧНИ СВОЙСТВА НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ИНСТРУМЕНТИ .....	22
ОПИСАТЕЛНИ СТАТИСТИКИ .....	24
ВЗАИМОВРЪЗКИ МЕЖДУ ИЗСЛЕДВАНИТЕ ФЕНОМЕНИ .....	27
ДИРЕКТНИ И ИНДИРЕКТНИ ЕФЕКТИ .....	30
„Модел 1.“ <i>Кибертормозът като медиаторна променлива.</i> .....	30
„Модел 2.“ <i>Копинг стратегиите като медиаторни променливи</i> .....	37
ДИФЕРЕНЦИРАЩО ВЛИЯНИЕ НА ДЕМОГРАФСКИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЪРХУ СЪЛЪСЪКА С КИБЕРТОРМОЗА .....	37
НАУЧНА НОВОСТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО .....	40
СИЛНИ СТРАНИ И ОГРАНИЧЕНИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО .....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И БЪДЕЩИ НАСОКИ .....	42
СПРАВКА ЗА НАУЧНИТЕ ПРИНОСИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД .....	43
СПИСЪК С ПУБЛИКАЦИИ .....	44
УЧАСТИЕ В ПРОЕКТИ .....	44

## АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМАТИКАТА

Негативните човешки взаимоотношения са нещо, което може да има дългосрочни и болезнени последици върху индивида. Един такъв феномен, с който науката психология в теоретичен и емпиричен план се е занимавала и се занимава подробно, е тормозът (англ. ез.: „mobbing“, „bullying“). Според една от най-разпространените дефиниции, той притежава четири отличителни характеристики: повтораемост във времето („repetition“), умишленост на действията („intent to hurt“), дисбаланс на силите между агресор и жертва („imbalance of power“) и безпомощност на жертвата („helplessness“; Olweus, 1993). Тормозът може да се прояви по различен начин: например вербално или физически, директно или индиректно (Woods & Wolke, 2004). В повечето случаи последствията от него са по-интензивни и тежки в сравнение с еднократното изживяване на насилие.

В началото на новото хилядолетие с развитието на модерните технологии и нарастващия достъп до тях, започва да се наблюдава и тормоз във виртуалното пространство. Този нов феномен често бива наричан „кибертормоз“ или „кибермобинг“ (напр. Li, 2006; Slonje & Smith, 2008).

### АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА ПРОБЛЕМА

Благодарение на навлизането и развитието на все по-модерни технологии, позволяващи постоянен достъп до интернет, кибертормозът става все по-голяма част от нашето ежедневие. Още през 2010г. швейцарското предаване „10 от 10“ започва да отразява сериозните ефекти от този все по-разпространяващ се феномен. Оттогава досега медиите се фокусират предимно върху екстремните случаи, когато случващото се във виртуалния свят води до отнемане на човешки живот (напр. самоубийствата на канадската ученичка Анна Тод и на трима ученика от Великобритания през 2012г.).

По отношение на тормоза в традиционния смисъл съществуват множество изследвания, установяващи, че при жертвите на тормоз симптомите на психичен дисбаланс се увеличават с около четири пъти (Kauppinen et al., 2008). Негативните последствия от тормоза са най-често апатията, разстройството на съня, увеличаване нивата на тревожност, както и в особено крайни случаи посттравматично стресово разстройство (напр. Turney, 2003). Чувството за безпомощност в ситуацията на тормоз може да доведе и до депресии (Matthiesen et al., 2004) и ниско самочувствие. На базата на редица изследвания и обзор на научната литература по този въпрос Хоел и неговите колеги стигат до неопровержимото заключение, че тормозът вреди на чувството за благополучие (Hoel et al., 2003). Въпреки актуалността на проблема за кибертормоза, научните изследвания на този нов феномен и неговите последствия за психиката са все още в началната си фаза.

### КРАТКО ОПИСАНИЕ НА ГЛАВИТЕ

Дисертационният труд условно се разделя на две части. Първата съдържа две глави, в които се представя теоретичната рамка на разработката. В първа глава е направен обзор на дефинициите и формите на тормоза в традиционния смисъл с цел съпоставка с конструкта кибертормоз. Прави се и преглед на операционализациите по отношение на виртуалния тормоз и неговите видове (според използвания метод, вида на извършения акт и директността на действието), на сходните понятия, както и на участниците в процеса. Систематично се представят по-важните емпирични изследвания от тази област. И не на последно място се обръща внимание на теориите за виртуалното Аз. Освен това кибертормозът се разглежда и в контекста на теориите за стреса.

Втората глава на първа част се занимава с теоретичната рамка по отношение на психичното здраве през призмата на чувството за благополучие като негов корелат. Разглеждат се Хедонистичната и Евдемоничната перспектива. Прави се сравнение със сходните и гранични понятия (напр. щастие и уелнес). Читателският интерес се насочва и към различни теории за личностните характеристики. Представят се различни дефиниции и

модела на личността. Внимание се отделя най-вече на характеристиките от модела на Големите пет, както и на качествата оптимизъм и песимизъм. Освен това се прави преглед на различни емпирични изследвания, занимаващи се с връзката между виртуалното пространство, благополучието като корелат на позитивното здраве и характеристиките на личността.

Втората част на разработката е посветена на емпиричните изследвания, проведени в рамките на дисертационния труд. В трета глава се очертава теоретичната рамка, извеждат се целите и задачите, както и петте основни изследователски хипотези. Освен това се прави кратък обзор на използваните инструменти и статистически анализи. Представя се и изследователската процедура като допълнително се дава подробна информация за събраната извадка. В четвърта глава се представят резултатите от основното емпирично изследване. Те обособяват три раздела: 1. Структурна организация и психометрични свойства на използваните инструменти, 2. Описателни статистики и 3. Верификация на изследователските хипотези. В първия подробно са изложени резултатите от факторните анализи за седемте въпросника и скали, които не са стандартизирани за българската социодемографска среда. Във втория раздел системно и детайлно са представени получените данни за употребата на интернет в България и сблъсъка с различните форми на кибертормоз. Набляга се на междуполовите и възрастовите различия. Третият раздел съдържа анализите по отношение на петте основни изследователски хипотези. Особено внимание се обръща на модела, взимащ под внимание личностните характеристики (напр. екстраверсия, откритост към новия опит, невротизъм, оптимизъм, песимизъм), които са видени като независими променливи, оказващи влияние върху зависимите променливи благополучие (субективно и психично) и чувство за щастие. Този модел тематизира и медиаторното влияние на сблъсъка с феномена кибертормоз. Към всеки един от разделите е обособена дискусия с интерпретация на изложените резултати.

В заключението се обръща внимание на научната релевантност на разработката. Значението ѝ на практическо ниво също е дискутирано. Направени са изводи за ограниченията на настоящото проучване. Освен това са изведени насоки и перспективи за възможни бъдещи изследвания в тази област.

## **ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД**

Концептуалната рамка на настоящото дисертационно изследване включва доминиращите в съвременната психология идеи за дефиниране и операционализация на кибертормоза, личностните характеристики (екстраверсия, тревожност, импулсивност, отвореност към новия опит, кооперативност, съвестност, оптимизъм и песимизъм) и чувството за благополучие като един от основните корелати на психичното здраве. Теоретичният и експерименталният акцент на разработката се поставя върху изясняване на взаимовръзките между тези феномени. Отправната точка при организацията на дисертационното изследване е идеята, че сблъсъкът с тормоз във онлайн пространството ще доведе до по-ниски равнища на чувството благополучие и щастие. Въз основа на този интегративен подход към изследваните проблеми, са поставени целта, задачите и организацията на емпиричното изследване.

## **ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ ЗА КИБЕРТОРМОЗА**

### **ТОРМОЗ И КИБЕРТОРМОЗ – ДЕФИНИЦИИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Въпреки че понятието „тормоз“ е познато и често употребявано както в научните психологически среди, така и на ежедневен ниво, негова единна дефиниция не е установена. В английската специализирана литература съществуват два термина („bullying“ и „mobbing“) като повечето автори ги приемат за две названия на един и същ феномен. И двете понятия описват агресивни действия, при които жертвата многократно и умишлено бива нападана (Riebel, 2008).

В началото на 70-те години на XX век шведският лекар Петър-Паул Хайнман започва да употребява термина „тормоз“ във връзка с наблюдаваните от него процеси в училищен контекст. Няколко години по-късно (1973г.) шведско-норвежкият изследовател Дан Олуеус също заимства понятието, полагайки началото на систематичното изследване на този феномен. Благодарение на трудовете на Дан Олуеус терминът се етаблира в научните психологически среди. Олуеус използва думата „mobbing“ в смисъла на тормоз, извършван както от едно лице, така и от група: „... терминът често се употребява, когато единично лице тормози или дразни друго. Важно е да се отбележи, че концептът mobbing или bullying може да се използва както в ситуации, когато индивид тормози друг, така и в ситуации, когато група е отговорна за тормоза.“<sup>1</sup> (Olweus, 1993).

При по-нататъшната операционализация на феномена, авторът идентифицира четири, характерни за тормоза, компонента:

- **повтаряемост във времето** („repetition“) – актът на тормоз трябва да се повтаря във времето, т.е. да не е еднократен;
- **умишленост на действията** („intent to hurt“) – тормозещият има за цел да нанесе физическа или психическа вреда на жертвата;
- **дисбаланс на силите** („imbalance of power“) – насилникът е в позиция на сила, докато жертвата не разполага с достъп до собствени ресурси или ресурси на средата, чрез които да се предпази.
- **безпомощност на жертвата** („helplessness“) – поради недостъпност на ресурси за справяне, жертвата изживява чувство на безпомощност. Важно е да се отбележи, че тук става дума за субективно възприятие на жертвата, което може да не отговаря на обективната реалност (Riebel, 2008).

Позовавайки се на дефиницията за традиционния тормоз на Дан Олуеус („агресивно поведение, съдържащо елемент на умисъл, което се извършва от индивид или група, повтаря се във времето и има за цел да нарани психически или физически жертвата, която не може да се предпази“<sup>2</sup>) (Olweus, цитирано по Smith et al. 2008), Ковалски и Лимбър определят отношението между традиционния тормоз и кибертормоза по следния начин: „Тормозът обикновено се определя като повтарящо се агресивно поведение, при което се наблюдава небалансираност на страните. Традиционният тормоз може да включва физически акт (напр. удряне, блъскане), вербален елемент (напр. подигравателни имена), както и индиректни действия като например преднамерена социална изолация, разпространяване на слухове. В последно време развитието на електронните комуникации и технологии предоставя на децата и юношите нови средства за оказване на тормоз. Електронният тормоз включва тормоз чрез електронната поща, съобщения, чатове, уеб-страници или изпращане на снимки“<sup>3</sup> (Kowalski & Limber, 2007).

Някои психолози изтъкват използването на информационни технологии като единствен отличителен белег на кибертормоза (напр. Riebel, 2008). Повечето автори обаче обръщат внимание и на други разлики между тормоза в класическия смисъл и този във виртуалния свят. Менесини и Ночентини смятат, че понякога е трудно на кибертормоза да се припише враждебен умисъл, поради опосредствания му характер (Menesini & Nocentini 2009). Липсата

---

1 Свободен превод от английски език: „...the term has also often been used when one person picks on, harasses or pesters another. It is important to include in the concept of ‘mobbing’ or bullying both the situation in which a single individual harasses another and that in which a group is responsible for the harassment.“ (Olweus, 1993, стр. 8).

2 Свободен превод от английски език: „...an aggressive, intentional act or behaviour that is carried out by a group or an individual repeatedly and over time against a victim who cannot easily defend him or herself.“ (по Smith et al. 2008).

3 Свободен превод от английски език: „Bullying is commonly defined as repeated aggressive behavior in which there is an imbalance of power between the parties. Traditionally bullying has included overt physical acts (e. g., hitting, shoving) and verbal abuse (e. g., taunting, name-calling) as well as more subtle or indirect actions such as social exclusion and rumorspreading. More recently, the proliferation of electronic communications technologies has afforded children and youth a new means of bullying. Electronic bullying includes bullying through e-mail, instant messaging, in a chat room, on a website, or through digital messages or images sent to a cell phone.“ (Kowalski & Limber, 2007).

на директен контакт лице в лице затруднява обратната връзка по отношение на последствията от акта. Възможно е извършителят да не е наясно с чувствата на потърпевшия.

Освен това тормозещите често предприемат действия, които не биха сторили в реалния свят (Kowalski & Limber, 2007). Този феномен бива наречен още „ефект на онлайн невъздържаността“ („online disinhibition effect“, Mason, 2008).

Въпросът за дисбаланса на силите в интернет пространството също не е лесен за операционализиране. Хиндуджа и Пачин пишат по този повод следното: „... типът сила, използван в киберпространството, е аморфен и често дифузен. Докато при традиционния тормоз тя може да е физическа (телосложение) или социална (популярност), онлайн силата може да се позовава единствено на притежанието на определен вид съдържание (информация, снимки или видео), които от своя могат да се използват за нанасяне на вреда“<sup>4</sup> (Hinduja & Patchin, 2009). Други автори приемат, че дисбалансът в силите на тормозещия и тормозения се изразява и дължи най-вече на анонимността във виртуалното пространство (Winter & Leneway, 2008). Тя допринася за безпомощността на жертвата. Тъй като идентифицирането на тормозещия не винаги е възможно, потърпевшите често не знаят, кой се числи към приятелите и кой към враговете им (Shiraldi, 2008).

Трябва да се отбележи, че анонимността не носи само негативи, а съдържа и положителни аспекти (Hinduja & Patchin, 2009). Виртуалният свят предлага възможност за споделяне на идеи и мисли, които не биха могли да бъдат изразени в реалния свят. Срамежливи, интровертирани и тревожни хора могат да комуникират уверено и екстравертно в интернет пространството.

Друг критерий, който е налице при традиционния тормоз и трябва да бъде изяснен и по отношение на кибертормоза, е повторемостта на нападите. В интернет пространството не само броят на повторенията е важен, но и доколко актът на тормоз е виден и колко голяма е публиката. Разпространяваните в интернет пространството материали (снимки, видео, коментари) са трудни за заличаване (Willard, 2007). Еднократното „постване“ на компрометираща снимка или видео онлайн, може да има масивни последици за жертвата в екстремни случаи дори през целия ѝ живот (Robertz, 2010).

Освен това повторемостта, която при класическите форми на тормоз идва от един извършител или група, във виртуалното пространство може да се подеме незабелязано и от много други лица. Т.е. атаките могат да бъдат повтарящи се, без инициатора ги индивид да продължава да бъде замесен (Smith & Slonje 2010; Dooley et al. 2009; Hinduja & Patchin 2009).

Класическият тормоз се ограничава до определена среда (напр. училище, на път за къщи, на работно място и т.н.). Съществуват конкретни физически рамки. Кибертормозът също има своите рамки (интернет пространството), но тези рамки са част от личното пространство на жертвата. За голяма част от възрастните в съвременния технологичен свят, а в още по-голяма степен за подрастващите, виртуалният профил е станал част от идентичността. МакЛоулин обозначава този аспект като „свързаност двадесет и четири часа в седмицата“ („twenty four by seven connectivity“, McLouglin, 2009). В този смисъл новите технологии позволяват на кибертормоза да застраши личността и личното пространство на жертвата. Включително собственият дом не е вече място, даващо защита срещу тормозещите (Slonje & Smith, 2008; Hinduja & Patchin, 2009; Schäfer & Herpell, 2010).

Друг важен аспект, характеризиращ кибертормоза, е големият брой на участници. В училищния двор или класната стая броят на наблюдателите е ограничен. Публичността, когато става въпрос за виртуалното пространство, може да бъде изключително голяма (Patchin & Hinduja, 2010; Spears et al., 2009). Благодарение на съвременните технологии снимков и видео

---

4 Свободен превод от английски език: „...the type of power being exerted in cyberspace is somewhat amorphous and often shifting. While power in traditional bullying might be physical (stature) or social (wit or popularity), online power may simply stem from proficiency with or the knowledge or possession of some content (information, pictures, or video) that can be used to inflict harm.“ (Hinduja & Patchin, 2009, стр. 18).

материал, както и всякакъв друг тип информация, могат да бъдат разпространени с изключителна скорост и в световен мащаб (Li, 2005; Kowalski & Limber, 2007).

Поради всички тези особености на кибертормоза, той се определя от редица автори като качествено нов конструкт. Може да се направи заключение, че тормозът в реалния и виртуалния свят са два приличащи си, но и много различаващи се един от друг феномена.

#### **ВИДОВЕ КИБЕРТОРМОЗ И УЧАСТНИЦИТЕ В ПРОЦЕСА НА КИБЕРТОРМОЗ**

При прегледа на научната литература по въпроса се открояват три вида класификации (Mora-Merchan & Ortega-Ruiz, 2007): според използвания метод, според вида на извършения акт, както и според директността на действието.

Смит прави класификация на типовете кибертормоз според това, какъв метод бива използван (Smith, et al. 2006):

- *Тормоз чрез текстови съобщения (SMS)*
- *Тормоз чрез разпространяване на снимки и видео материали*
- *Тормоз чрез телефонни обаждания*
- *Тормоз чрез електронната поща*
- *Тормоз в чата*
- *Тормоз чрез лични съобщения*
- *Тормоз през уеб страници*

Класификацията на Смит и колеги е публикувана през 2006г. Оттогава досега се наблюдава една тенденция на сливане и многофункционалност на дигиталните канали за комуникация. В днешно време мобилните телефони често са с достъп до интернет и правят възможно проверяването на електронната поща не само от настолния компютър вкъщи. Чатове и приложения като Уотсъп и Месинджър предлагат възможност за групови разговори. SMS-ите предоставят възможност за изпращане на снимки. Всяка социална мрежа има вградена възможност за чат.

Поради сливането на дигиталните канали, понастоящем в психологическите среди (Fawzi 2009; Hinduja & Patchin 2009; Kowalski, Limber & Agatston 2008; Riebel 2008; Robertz 2010; Willard 2004, 2005) се предпочита един друг вид класификация, а именно тази на видовете кибертормоз според извършвания тип действие:

- *Кибердразнене („cyberharassment“)* – действия от страна на отделен индивид или група, които се възприемат от жертвата като вредящи и дразнещи.
- *Сексуален кибертормоз („sexual cyberharassment“)* – този вид тормоз се фокусира върху пола или сексуалната идентичност на жертвата.
- *Уронване на имиджа* – в интернет пространството (напр. чрез електронна поща, SMS, чат, в социална мрежа) умишлено биват разпространявани информации за жертвата, представящи я в негативна светлина и уронващи имиджа ѝ.
- *Предателство („outing“)* – лична и интимна информация за жертвата, споделена в атмосфера на доверие, бива публикувана в интернет.
- *Маскиране („impersonalisation“)* – представяне за някой друг в интернет пространството с враждебна цел.
- *Изхвърляне („exclusion“)* – изхвърляне или блокиране от интернет група, форум или друг канал за комуникация.
- *„Happy slapping“<sup>5</sup>* - заснемане (снимки или видео материал) на реални ситуации, в които върху жертвата се упражнява физическо или вербално насилие, и публикуването на материала в интернет с цел забавление.
- *Застрашаване чрез трето лице („cyberbullying by proxy“; Aftab, 2000)* – информация относно жертвата се предоставя на трето лице или група от хора, които представляват потенциална заплаха за жертвата (Robertz, 2010).

---

<sup>5</sup> Буквален превод от английски език: „приятелско напляскване“.



- *Кибершпиониране* („cyberstalking“) – тайно шпиониране и преследване на жертвата по електронен път (Finn & Vanach 2000; Kowalski, Limber & Agatston 2008).
- *Киберзаплахи* – заплахи за физическо нараняване, отправени по електронен път по директен или индиректен начин.

Кибертормозът като цяло е опосредстван от наличието на вид електронна технология в комуникацията между жертва и тормозещ. По този начин той може да бъде видян като индиректен в сравнение с тормоза лице в лице. Афтаб (2006) извежда две форми на тормоза във виртуалното пространство: директна и индиректна. Авторът обаче прави това разграничение спрямо това, дали виртуалната комуникация протича директно между тормозещ и тормозен или е замесена и трета личност. С цел избягване на противоречия и неясноти, в настоящия труд ще се говори за кибертормоза като опосредстван вид тормоз, когато става дума за медиатора „електронна технология“. Под директен и индиректен кибертормоз ще се разбира операционализацията на Афтаб (2006):

- *директен кибертормоз* – нападките се предприемат от тормозещия. Той лично изпраща съобщенията, електронните писма, снимките или видеата. Скриване зад анонимност обаче е възможно.
- *индиректен кибертормоз* – трета личност бива въввлечена като медиатор, за да нанесе вреда на жертвата. Тази трета личност може да е самата жертва: когато тормозещият влиза от нейния профил и предприема действия, с които да ѝ навреди.

Подобно на тормоза в традиционния смисъл на думата, при кибертормоза също става дума за групов процес (Willard, 2007). При груповите процеси винаги съществуват различни роли и поведения. Изведените от Олуелс в т.нар. „кръг на тормоза“ роли, а именно тормозещи, последователи, пасивни помощници, потещиални помощници, незагрижени наблюдатели, потенциални защитници, защитници и жертва, важат и при ситуациите на тормоз във виртуалното пространство. Важно обаче е да се отбележи, че ролите на главното тормозещо лице и другите тормозещи, които при традиционните форми на тормоз ясно могат да се разграничат, при кибертормоза понякога се сливат. Често жертвата не може да идентифицира, кой е агресорът и дали зад маската на анонимността не стоят повече от един индивиди. Наблюдава се и нова роля, която не е включена в класическия „кръг на тормоз“ на Олуелс. Това е ролята на възрастния, който е в неведение. Кибертормозът се осъществява във виртуалното пространство, което не винаги е лесно достъпно за родители и учители. МакЛоугин дори говори за „коренните жители на дигиталния свят“ („digital natives“), като тук се имат предвид подрастващите, и „имигрантите в дигиталния свят“ („digital immigrants“), т.е. възрастните.

Един надграждащ модел, който също може да се вземе в предвид и приложи към участниците в тормоза, е т.нар. Екологичен модел на Бронфенбренер (Social-Ecological Theory, Bronfenbrenner, 1981). Моделът се занимава с развитието на човек и взаимоотношенията му със среда. Тя от своя страна е многопластова и според автора, се състои от:

- *Микросистема* – хората, които ни заобикалят (напр. семейство, колегите на работното място, съучениците в училище);
- *Мезосистема* – връзките и отношенията между различните сфери на микросистемата (напр. контакт между членове на семейството и колегите на работното място);
- *Екзосистема* – области, с които индивидът няма директен досег, но които се отразяват върху живота му (напр. работната среда на родителите);
- *Макросистема* – културните и идеологични влияния.

Бронфенбренер набляга на това, колко е важно субективното възприятие за средата: от решаващо значение е не доколко и как различните системи обективно функционират и взаимодействат, а доколко индивидът ги възприема като функциониращи и взаимодействащи. Поради това факторите на средата, влияещи върху човешкото развитие в най-голяма степен, са тези, на които индивидът придава най-голямо значение.

## ВИРТУАЛНОТО АЗ

Джосеф Уалтър е изследовател, занимаващ се с различни аспекти на комуникацията във виртуалното пространство. През 1996г. той публикува т.нар. Хиперличностен модел (Walther, 1996), който съдържа четири компонента:

- *изпращащия послание* – в сравнение с комуникацията в реалния свят изпращащият виртуално послание има по-голям контрол върху презентацията на своето Аз в онлайн пространството. Първото впечатление не се основава на физически качества, а на проявени личностни характеристики (напр. забавен, компетентен) и особености като например грамотност. Това превръща виртуалната комуникация в „много по-желана от взаимодействията лице в лице“<sup>6</sup> (Walther, 1996). Изпращащият послание гради или има изграден имидж във киберпространството, който изтъква определени характеристики, а други прикрива („selective self-presentation“). Той представя един идеалистичен виртуален Аз, който не отговаря напълно на реалността.
- *получаващия послание* – при обрисване на получаващия виртуално послание Уолтър обръща внимание на модела на деиндивидуализация. Липсата на интеракция лице в лице води до покачване на сензитивността на приемника по отношение на прикрити социални знаци и личностни характеристики. По този начин получаващият послание гради представата си за своя събеседник на базата на минимални улики („fill in the gaps“). Тази представа може да се развие в положителна или отрицателна посока.
- *комуникационен канал* (напр. Фейсбук, Туитър, Скайп) – според Уолтър, те могат да са асинхронни, т.е. участниците в комуникацията употребяват по различно време дадения канал (напр. електронна поща) или синхронни, т.е. участниците са по едно и също време онлайн. Възможна е и комбинацията между синхронност и асинхронност при някои от каналите (напр. Уотсъп). Асинхронните канали като цяло дават възможност за по-добър контрол на имиджа.
- *обратна връзка* – Уолтър твърди, че обратната връзка при комуникацията във виртуалния свят е налице, като дори тя е засилена, тъй като се уповава на минимални знаци, на които се придава голяма тежест. По този начин афектът (положителен или негативен) се засилва в сравнение с реалния контекст.

Хората по природа са социални същества, които комуникират и взаимодействат помежду си. Уолтър се противопоставя на теориите, фокусиращи се върху липсата на невербална комуникация в онлайн пространството. Виртуалният свят, според автора, води до различен тип комуникация, където се придава голямо значение на минимални знаци. Това може да доведе до изкривяване на представата за дадена личност като от една страна тази личност представя себе си селективно, а от друга страна приемникът интерпретира посланията й като се оповава на иначе незначителни детайли. По този начин се стига до засилване на емоционалната инвестираност в комуникацията.

По отношение на виртуалния Аз трябва да се спомене и емпирично установения конструкт „изместване на идентичността“ (Hancock & Gonzales, 2008). Авторите от Корнелския университет установяват личностна промяна по отношение на имиджа, представен в социалните виртуални мрежи. Те обясняват получените резултати с феномена на „трибуната“, т.е. с усещането, че „всички“ наблюдават онова, което човек представя онлайн. Това води до желание имиджът да се поддържа. Като резултат виртуалното Аз може да е изключително различно от идентичността в реалния свят.

## КИБЕРТОРМОЗЪТ КАТО ВИД СТРЕСОР

В рамките на дисертационния труд се отделя внимание на Транзакционния модел на стреса, поставящ фокус върху интеракцията между организъм и среда. Представят се някои дефиции, както и редица класификации на стратегиите за справяне със стреса. Сред тях по-

---

<sup>6</sup> Свободен превод от английски език: „... more socially desirable than we tend to experience in parallel FtF interaction.“ (Walther, 1996, стр. 17).

подробно биват изложени проблемно и емоционално фокусираният копинг (Folkman et al., 1986), първичните и вторични стратегии, наричани още асимилативни и акомодативни, както и доближаващите и отдалечаващите стратегии (Roth & Cohen, 1986).

Важно е да се отбележи, че понастоящем стратегиите за справяне със стреса не се разглеждат като постоянен стил на действие или черта на характера, а като процес, зависещ от конкретната ситуация, в която е поставен индивидът. Копингът може да варира и по този начин се приема за важна част от адаптационния процес. Съществуват стратегии за справяне, които са по-ефективни от други, макар че това разграничение зависи от редица фактори. Някои стратегии за справяне могат дори да се определят като дисфункционални, тъй като водят до увеличаване на стреса в дългосрочен план.

Като цяло прегледът на научната литература показва, че (кибер)тормозът може да се разгледа като вид стресор с негативно въздействие върху психиката и тялото на индивида, т.е. върху чувството му за благополучие.

### ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕТО И ЛИЧНОСТТА

Позитивната психология се дефинира като „научното изследване на всичко онова, което се случва правилно в живота: от раждането, минавайки през всички фази чак до смъртта“<sup>7</sup> (Peterson, 2006). За основоположник на това направление в психологията се приема Мартин Селигман. Според него, психологията и психотерапията не трябва да се ограничават само върху негативната симптоматика и дефицитите, но да се фокусират и върху стимулирането на чувството за благополучие и щастие като корелати на психичното здраве. Липсата на симптоми (напр. на депресия) не означава автоматично наличие на здраве.

Когато се говори за позитивна психология, трябва да се споменат двете основни перспективи към позитивното човешко фокусиране: хедонистичната и евдемоничната.

Понятието „евдемония“<sup>8</sup> идва от старогръцки език. То е използвано от Аристотел и носи значението на „добър живот“ или „реализиране на потенциала“. Според древногръцкия философ, всяко живо същество се стреми към благото. Човешкото поведение често е средство за постигане на дадена цел. В основата на евдемоничната традиция е заложено разбирането за човека като творец на собствения живот. Благополучието в евдемоничния смисъл на думата не е краен продукт, а представлява процес на пълноценно живеене.

Като противоположен полюс на евдемоничната традиция често се посочва хедонистичната школа. В областта на психологията понятието „хедонизъм“ се асоциира с удоволствие, задоволство, щастие. Хедонистичната традиция пък се свързва с така нареченото субективно благополучие. Евдемоничната традиция, поставяйки фокус върху удовлетворението и глобалната цел на живота, се отнася към един друг психологически конструкт – този на психичното благополучие (Frank, 2010).

След няколко десетилетия на конструктивни критики, дискусии, развиване на теоретични конструкти и събиране на емпирични данни, хедонистичната и евдемоничната интерпретация на пълноценния човешки живот днес не изглеждат толкова противоречиви, а по-скоро допълващи се взаимно. Рян и Дечи (2001) стигат до заключението, че психичното благополучие е комплексен феномен, който включва хедонистичното и евдемоничното като различни, но същевременно допълващи се аспекти. Според Тугад и неговите колеги (2004) позитивните емоционални състояния са важни както сами по себе си, така и поради това, че правят възможен психологичния растеж. Професорът от Университета на Чикаго Чикшентмихали пък твърди, че когато човек възприема живота си като изпълнен със смисъл, съумява по-лесно да извлече от своите преживявания позитивни емоции и чувство на удовлетвореност (Csikszentmihalyi, 1990). Единодушие в изследователските среди е постигнато по отношение на позитивната взаимовръзка между психичното здраве и чувството

---

7 Свободен превод от английски език: „... (Positiv psychology)...is the scientific study of what goes right in life, from birth to death and all stops in between.“ (Peterson, 2006, p.4).

8 Старогръцки език: „εὐδαιμονία“ („eudemonia“).

за благополучие и щастие. В този смисъл настоящия научен труд се фокусира именно върху тези два корелата на психичното здраве.

#### ТРИКОМПОНЕНТНА СТРУКТУРА НА СУБЕКТИВНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Като цяло Дийнър систематизира следните компоненти, изграждащи субективното благополучие:

- *Афективни компоненти (позитивен и негативен афект)*: субективното благополучие може да бъде разбрано като дименсия, обхващаща широк диапазон на емоции. Според Дийнър, както позитивните (напр. радост, гордост и т.н.), така и негативните афекти (напр. гняв, тъга, вина, тревожност) трябва да се вземат под внимание, тъй като именно качеството на афекта дава директна обратна връзка на индивида, дали нещата от живота се развиват добре или зле за него самия. В редица изследвания Дийнър и неговата работна група успяват да илюстрират емпирично, че позитивните и негативните афекти са свързани, но въпреки това отделни един от друг фактори. Съотношението и балансът между позитивните и негативните емоции в определен отрязък от време е ключов за чувството на субективното благополучие.

Базирайки по-нататъшните си трудове върху това откритие, Дийнър и колегите му изследват, доколко интензивността и честотата на позитивните и негативните емоции в живота на индивида се отразяват върху субективното благополучие. Времевият компонент не е без значение. Преживяването на благополучие е продукт на продължително състояние, а не само на моментно настроение. Макар че настроенията интерферират, изследователите на субективното благополучие се интересуват от преобладаващото емоционално състояние на личността, което е стабилно във времето. Въпреки че хората се различават в субективната си оценка, важна за Дийнър е относителната честота и интензивност.

- *Когнитивен компонент* – той се отнасят именно до удовлетвореността от живота, т.е. до субективната оценка на собствения живот (Diener et al., 2000). Удовлетвореността от живота е конструкт, граничещ, но същевременно разграничаващ се от позитивните и негативните афекти, оптимизма, самооценката (Diener et al., 1999). Тя отразява индивидуалното и субективно мнение, за това дали животът на индивида отговаря и изпълва поставените стандарти, които също са субективни по природа (Diener, Oishi & Lucas, 2009).

В тази връзка трябва да се каже, че единичният въпрос „Доколко сте доволен/доволна от живота?“ не може да обхване комплексността на удовлетвореността от живота. Следователно трябва се прави разлика между общо удовлетворение и удовлетворение по отношение на отделните области от живота (Diener et al., 2009). Общото или генерално удовлетворение се отнася към живота като цяло и се базира на глобалните ценности на личността. Според разбирането на Дийнър, то не е просто средна стойност на задоволството от отделните области на живота.

#### ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Концептът за психичното благополучие се издига за първи път от Керъл Рийв (1989) в нейната статия „Щастието е всичко, или? Изследване на значението на психичното благополучие“<sup>9</sup>. В този труд авторката прави системен обзор на теориите и изследванията в областта на благополучието, познати до този момент. Тя набляга на предизвикателствата и пропуските: „Много от досегашната литература се основава на концепции за

---

<sup>9</sup> Свободен превод от английски език: „Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.“ (Ryff, 1989).

благополучието, които нямат добра теоретична основа и в следствие на това пренебрегват важни аспекти на позитивното функциониране“<sup>10</sup> (Ryff, 1989).

Изследователката си поставя за цел да обобщи многобройните теории и идеи за позитивното психично функциониране и да изведе емпирично обосновани дименсии на психичното благополучие. Тя подчертава, че конструктът психично благополучие включва вече изведеното от Дийнър разбиране за субективното благополучие, но е много по-широкоаспектен. Освен това авторката изтъква, че субективното благополучие се отнася към краткосрочното афективно благополучие в смисъла на щастието. Психичното благополучие от друга страна включва и дългосрочни аспекти като например намирането на смисъл в живота и личностното израстване. Диференцират се шест дименсии:

- *автономия* („autonomy“);
- *личностно развитие* („personal growth“);
- *топли взаимоотношения с другите* („positive relations with others“);
- *приемане на себе си* („self-acceptance“);
- *чувство за смисъл* („purpose in life“);
- *чувство за овладяване на средата* („environmental mastery“).

Разликите между субективното и психичното благополучие могат да бъдат наблюдавани и на емпирично ниво. Едно изследване на Джакобс Фондейшън прави съпоставка на деца от петнадесет различни нации по отношение на чувството им за щастие и удовлетвореност (Rees & Main, 2015). Резултатите поставят деца от Румъния, Алжир и Израел на първите три места за разлика от връстниците им от Германия или Англия. Едно друго изследване на Уницеф от 2013г. взема под внимание материалното благосъстояние, здравословното състояние и образоваността като фактори, влияещи на благополучието. Резултатите са съвсем различни: румънските деца се намират на последно място сред изследваните 29 страни (Unicef Office of Research, 2013).

#### **ЛИЧНОСТНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ И БЛАГОПОЛУЧИЕ**

В науката психологията личността се дефинира по две основни линии: индивидуалността на личността от една страна и нейните характерни и повтарящи се особености от друга (Gerrig & Zimbardo, 2008).

Същността и природата на личността са занимавали умовете на философи и учени още от Античността. Първите опити за нейното класифициране датират също от тогава. Изглежда тенденцията собственото поведение и поведението на другите да се категоризира има инстинктивен характер. Поради това не трябва да ни изненадва фактът, че съществуват изключително много модели, които се конкурират в своите постулати за структурата и функционирането на личността (напр. моделите на Кречмер, Шелдън, Юнг, Олпорт, Айзенк и т.н.).

Най-добре етаблираният модел на личността, разработен на базата на множество теоретични размисли и емпирични изследвания, е този на Големите пет. Според него съществуват пет дименсии, чрез които личността може да се операционализира изчерпателно и същевременно икономично:

- *„Невротизъм“* („Neuroticism“);
- *„Екстраверсия“* („Extraversion“);
- *„Съзнателност“* („Conscientiousness“);
- *„Кооперативност“* („Agreeableness“);
- *„Отвореност към опита“* („Openness“).

Универсалността на модела на Големите пет е потвърдена емпирично за редица култури, т.е. петте дименсии са независими от културния контекст (McCrae, 2000). Събраният

---

<sup>10</sup> Свободен превод от английски език: „Much of the prior literature is founded on conceptions of well-being that have little theoretical rationale and, as a consequence, neglect important aspects of positive functioning.“ (Ryff, 1989, стр. 1069).

през годините огромен брой емпирични данни показва, че петте дименсии са с висока надеждност и валидност и остават относително стабилни във времето (McCrae & Costa, 1992).

Въпросът за стабилността на личностните характеристики във времето също е често дискутиран в научната литература. От една страна те се разглеждат като отчасти вродени (биологично детерминиран темперамент), т.е. като стабилни във времето и независими от средата (Kentic & Funder, 1988). От друга страна се подчертава, че личността търпи промяна и развитие през целия жизнен цикъл и тази промяна се дължи най-вече на фактори от външната среда (Lewis, 2001). В областта на психологията се дебатира от десетилетия по този въпрос. Днес двата възгледа, макар и на пръв поглед противоположни, биват интегрирани: една определена степен на стабилност е налице, но същевременно бавната промяна в рамките на жизнения път не се изключва (Fleeson & Nofle, 2009).

Позитивната психология се занимава и с последиците от чувството за благополучие на индивидуално ниво, както и на ниво социум. Внимание се отделя и на личностните характеристики, и на събитията от средата, влияещи върху чувството за пълноценен живот. При търсенето на причините за удовлетвореността от живота Фърнхам и Ченг в своето проучване „Теории за щастието“ („Lay theories of happiness“) прилагат един алтернативен метод, оставяйки обективните корелати настрана и обръщайки внимание на имплицитните представи на изследваните лица за това, кое би ги накарало да чувстват по-голяма удовлетвореност (Furnham & Cheng, 2000). Събраните данни открояват приятелския кръг, вярата в себе си, личната свобода и свободата в работата, оптимизма и добрите родители като важни фактори за удовлетвореността. От тук може да се направи заключението, че не само факторите на външната среда, но и личните нагласи (напр. оптимизъм или вяра в себе си) трябва да се вземат в предвид.

По отношение на външната среда изследователите също идентифицират редица корелати: позитивните житейски събития (Luhmann et al., 2012), социалните контакти (Pichler, 2006), високите доходи (Frey & Stutzer, 2002; Boyce et al., 2010), стандарта на живот като цяло (Howell & Howell, 2008). Обратно, за ниското чувство на удовлетвореност допринасят негативните събития от живота (Luhmann et al., 2012), както и наличието на болест (Strine et al., 2008). Фактори като възраст, пол, ниво на образование, семейно положение също биват проучвани във връзка с чувството за удовлетвореност и благополучие. Оказва се, че демографските фактори играят съвсем малка роля при обяснението на различията в удовлетвореността (Lykken & Tellegen, 1996).

По отношение на самия индивид ДеНев и Купър установяват взаимовръзка между някои личностни черти и чувството на удовлетвореност от живота (DeNeve & Cooper, 1998). Съществуват например редица изследвания на Големите пет и тяхната връзка с благополучието. Още Коста и Макрей намират връзка между екстраверсията, невротизма и щастието. Кооперативността и съвестността дават възможност за позитивни изживявания в социални ситуации или ситуации на успех, но не са толкова релевантни за изпитването на чувство за благополучие в дългосрочен аспект (Costa & McCrae, 1980, цитирано по Hayes & Joseph, 2003). ДеНев в съавторство с Купър (1998) потвърждават резултатите, получени от Коста и Макрей. Те диференцират екстраверсията като най-силен предиктор за щастие, а ниските стойности по скалите „Невротизъм“ и „Съвестност“ като предиктори на удовлетвореността от живот. Изживяването на приятни емоции корелира позитивно с екстраверсията, докато невротизмът показва позитивна корелация с отрицателните чувства (Diener, 2000). Шмуте и Рийв (1997) също намират негативна корелационна връзка между високите стойности по дименсията „Невротизъм“ и психичното благополучие. От друга страна екстраверсията, кооперативността и отговорността корелират позитивно с психичното благополучие. Като цяло петата дименсия на Големите пет – „Отвореността към нов опит“ – не показва голяма свързаност нито със субективното, нито с психичното благополучие.

Освен личностните характеристики от модела Големите пет съществуват и други фактори на личността, които често се изследват от емпириците на психология на здравето или психология на личността. Това са качествата оптимизъм и песимизъм. Те също обясняват част

от вариацията, когато става дума за чувството за благополучие. Оптимизмът идва от латинската дума „optimus“, която в буквален превод означава „най-доброто“. Под този термин се разбира най-общо един принципно позитивен поглед към света, към себе си и собствения живот, както и към предстоящите възможности. Оптимизмът силно се отнася към перспективата за бъдещето. „Оптимизмът и песимизмът са широки и генерални виждания по отношение на доверието и съмнението; те представляват доверие или респективно съмнение към живота като цяло, а не толкова по отношение на конкретния контекст“<sup>11</sup> (Carver et al., 2010). Песимизмът от друга страна се свързва с безнадеждност, негативен поглед към света, лошо настроение и в крайна сметка депресивност.

Независимо от това дали става дума за теории, определящи оптимизма и песимизма като еднодименсионален конструкт с два противоположни полюса или като два независими един от друг фактора, всички изследователи на тази тема са единодушни, че двете тенденции са противоположни една на друга (Brockhaus Enzyklopädie, 1991).

В един свои научен труд от 2001г. Шейер и неговите колеги представят обобщение на различни изследвания, според което песимистите след изживяване на негативна ситуация докладват по-интензивен дискомфорт и страдание (Scheier et al., 2001). От друга страна много изследвания изтъкват, че оптимистично настроените хора дори в трудни фази изпитват по-малко страдание. Оттук може да се направи заключението, че оптимизмът води до повишаване на чувството за благополучие.

#### ЛИЧНОСТНИТЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЪВ ВИРТУАЛНОТО ПРОСТРАНСТВО

Представителите на психологията на личността, занимаващи се с индивидуалните характеристики и особености на индивида, фокусират своето внимание в последните години и върху онлайн пространството. Някои смятат, че личностните характеристики могат да обяснят виртуалното поведение (напр. избор на виртуална активност), докато други издигат постулата, че те се променят, когато човек е онлайн. Според дефиницията им, характеристиките на личността („traits“) са независими спрямо ситуацията и се проявяват консистентно в различни контекстуални рамки („cross-situational consistency“), т.е. не би трябвало личностните особености да се изменят, когато човек е онлайн или офлайн. Резултатите от много изследвания показват обаче, че поведението на индивида варира в зависимост от това, дали той комуникира във виртуалното пространство или в реалния свят (напр. Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010).

По отношение на личностните характеристики от модела на Големите пет във виртуалното пространство може да се направи следното обобщение на прегледаната научна литература:

„*Невротизъм*“ – както е изложено в описанието по-горе, тази личностна черта отразява емоционалната стабилност на индивида. Съществуват емпирични данни, показващи позитивна корелация между високите стойности по скалата „Невротизъм“ и учестената употреба на социални виртуални мрежи (напр. Guadagno et al., 2008; Ross et al., 2009). В статията си „Същите ли сме, когато сме онлайн?“<sup>12</sup> Блумър и Ренеберг стигат до заключението, че в интернет респондентите показват по-голяма емоционална стабилност отколкото в реалния свят. По-специално хората, които страдат от социална изолация в реалния свят, се възползват от възможностите на онлайн комуникацията (Blumer & Renneberg, 2010). Други изследвания установяват, че емоционалната нестабилност носи със себе си повишен риск от развитие на интернет зависимост (Hardie & Tee, 2007; Mehroof & Griffiths, 2010).

„*Екстраверсия*“ – Ландърс и Лунсбъри установяват, че интровертите показват склонност

11 Свободен превод от немски език: „Optimismus und Pessimismus sind breite, generalisierte Versionen von Vertrauen und Zweifel; sie sind Vertrauen und Zweifel eher das Leben betreffend, als einen spezifischen Kontext.“ (Carver et al., 2010).

12 Свободен превод от английски език: „Are we the same online? The expression of the five factor personality traits on the computer and the Internet.“ (Blumer & Döring, 2012).

към по-честа и по-интензивна употреба на интернет (Landers & Lounsbury, 2006). Тяхното поведение във виртуалното пространство е по-отворено, т.е. създава се впечатление за по-голяма екстравертна насоченост (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010). В тази връзка някои автори твърдят, че онлайн комуникацията помага на изключително срамежливи и стеснителни хора да преодолеят социалните си страхове. Кореа установява, че екстраверсията корелира позитивно с използването на виртуални социални мрежи (Correa et al., 2010). В тази връзка се издигат два модела: „бедност към богатство“ („poor-get-richer-theory“), т.е. интровертите извличат полза от онлайн комуникацията, както и „богатство към богатство“ („rich-get-richer-theory“), т.е. екстравертите запазват и дори разширяват своята социална доминантност във виртуалното пространство (Amichai-Hamburger et al., 2008).

„Отвореност към новия опит“ – тази дименсия се асоциира със стремеж към нови преживявания и любопитство. Редица автори идентифицират сходни тенденции при търсенето и използването на нови приложения като например блогове или социални виртуални мрежи (Correa et al., 2010). В този смисъл отново се проявява моделът „богатство към богатство“ („rich-get-richer-theory“).

„Кооперативност“ – Ландърс и Лонсбъри регистрират негативна взаимовръзка между високите стойности по тази скала и употребата на интернет (Landers & Lounsbury, 2006). Резултатите по отношение на кооперативното поведение във виртуалното пространство обаче са разнородни: докато Миками установява консистентност в проявената кооперативност онлайн и офлайн (Mikami et al., 2010), други автори идентифицират повишени или пък намалени стойности при сравнение между тази личностна характеристика, проявявана в реалния и във виртуалния свят (Swickert et al., 2002).

„Съзнателност“ – до този момент има изключително малко изследвания на връзката и проявата на съзнателността в интернет пространството. Ли и неговата работна група установяват негативна корелация между зависимостта към онлайн комуникацията и проявата на висока съзнателност (Li et al., 2006).

Ивчевич и Амбади стигат до заключението, че „когато оценката на личността се формира в една социална среда, тя може успешно да предскаже поведението на индивида в тази конкретна среда (напр. Фейсбук), но не и извън нея (напр. всекидневен контекст)“<sup>13</sup> (Ivcevic & Amdaby, 2012). В обобщение обаче трябва да се каже, че емпиричните данни са недостатъчни и не предоставят кохерентни резултати особено по отношение на връзката между Големите пет и употребата на интернет в смисъл на честота и интензивност.

## ПОСТАНОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

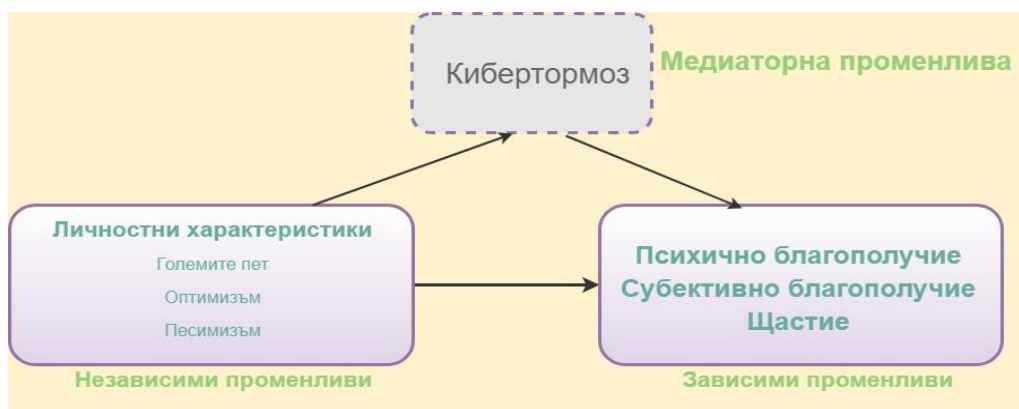
На базата на прегледа на научната психологическа литература и проведения анализ на емпиричните изследвания в областта на тормоза, кибертормоза и техните връзки с благополучието като корелат на психичното здраве и личностните черти, е изготвена теоретична рамка за емпиричното изследване. По аналогия със стреса, и кибертормозът би могъл да се разгледа като вид стресор в контекста на Транзакционния модел. В този смисъл тормозът в интернет пространството е част от динамичното взаимодействие между индивид и среда и може да бъде повлиян от редица фактори.

Фигура 1. и фигура 2. представят двата централни за настоящия научен труд модела.

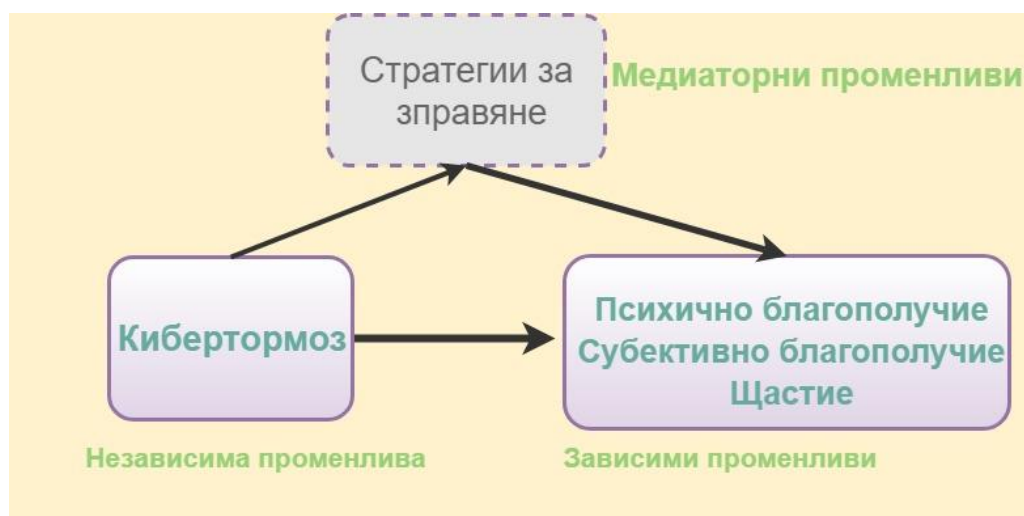
---

<sup>13</sup> Свободен превод от английски език: „When personality impressions are formed in one social environment, situational cues convey important information that contributes to successful prediction of behavior in that environment (e.g., Facebook), but not necessarily in another one (e.g., everyday contexts).“ (Ivcevic & Amdaby, 2012).





**Фиг. 1.** „Модел 1“: Теоретична рамка за интерактивните ефекти на личностните характеристики, чувството за благополучие и щастие и кибертормоза. Кибертормозът като медиаторна променлива.



**Фиг. 2.** „Модел 2“: Теоретична рамка за интерактивните ефекти на кибертормоза, чувството за благополучие и щастие и стратегиите за справяне. Стратегиите за справяне като медиаторна променлива.

Те обхващат включените в изследването променливи и очакваните взаимозависимости между тях. В първия модел („Модел 1.“) се взимат под внимание личностните характеристики (напр. екстраверсия, откритост към новия опит, невротизъм, оптимизъм, песимизъм), които са видени като независими променливи, оказващи влияние върху зависимите променливи благополучие (субективно и психично) и чувство за щастие. Този модел поставя фокус и върху медиаторното влияние на сблъсъка с феномена кибертормоз. Вторият изследователски модел („Модел 2.“) приема кибертормоза за независима променлива, оказваща от своя страна влияние върху чувството за щастие и благополучие, а стратегиите за справяне са видени като евентуални променливи с опосредстващ ефект. Именно от избора на механизми за справяне зависи дали индивидът ще успее да установи наново вътрешното състояние на хармония и следователно дали ще успее да неутрализира ефекта на тормоза.

### Цели и задачи и хипотези

**Целта** на настоящия научен труд е да проследи наличието на връзка и степента на взаимодействие между кибертормоза и неговите проявления като се вземат предвид ефектите на личностните характеристики и стратегиите за справяне.

Главното допускане се основава на теоретичната рамка, според която се установяват различни форми на взаимодействие между изследваните конструкти на база на техните разнообразни форми на проявление. Изведени са следните пет **основни изследователските хипотези**:

1. *Хипотеза:* Допускаме, че честият сблъсък с кибертормоза и високата му интензивност корелират негативно с чувството за благополучие (психично и субективно) и с чувството за щастие.

2. *Хипотеза:* Допуска се, че личностните характеристики ще имат както директен, така и индиректен ефект през опосредстващото влияние на кибертормоза върху зависимите променливи (благополучие и щастие).

3. *Хипотеза:* Допуска се, че кибертормозът ще има както директен, така и индиректен ефект през опосредстващото влияние на стратегиите за справяне върху зависимите променливи (чувство за благополучие и щастие).

4. *Хипотеза:* Предполагаме, че жените ще се сблъскват по-често и по-интензивно с форми на кибертормоза със сексуално съдържание, както и с индиректни форми като изключване от група, разпространение на неверни слухове, присвояване на идентичност, маскиране и уронване на имиджа, докато мъжете ще са по-често жертва на обиди, заплахи, подигравки и кавги.

5. *Хипотеза:* По-младите изследвани лица (до 20 години) ще се сблъскват по-често с кибертормоза в различните му форми.

За постигане на тази изследователска цел и проверка на изследователските хипотези са поставени за решаване следните **задачи**:

- да се разработи инструментариум на български език за използването на интернет и тормоза във виртуалното пространство;
- да се адаптира инструментариумът за българската социокултурна среда;
- да се регистрират взаимовръзките между използването на интернет, тормоза във виртуалния и реалния свят, стратегиите за справяне, личностните характеристики, чувството за благополучие (психично и субективно) и чувството за щастие;
- да се проверят директните и индиректните ефекти на личностните характеристики върху чувството за благополучие и щастие чрез опосредстващото влияние на кибертормоза („Модел 1.“);
- да се установят директните и индиректни ефекти на кибертормоза върху чувството за благополучие и щастие чрез опосредстващото влияние на стратегиите за справяне („Модел 2.“).
- да се провери диференциращият ефект на изследваните социодемографски характеристики върху използването на интернет и кибертормоза;
- да се установят честотата и интензивността на кибертормоза, като се идентифицират и различните му форми;

## МЕТОД

За изследване на кибертормоза и неговите подформи, както и взаимовръзките им с благополучието и личностните характеристики в съответствие с поставените цели, задачи и хипотези, е използван набор от въпросници. Той е качен на онлайн платформа за период от шест месеца (от Октомври 2017г. до Март 2018г.). Онлайн версията на инструмента се състои от общо 8 страници. На първата страница е публикувана следната инструкция към изследваните лица:

*Настоящото изследване е ориентирано към проучване на тормоза в онлайн пространството. Важно е да отговаряте искрено и последователно на поставените въпроси, като имате предвид, че **няма верни или грешни отговори**. За всяко твърдение отразете личното си мнение и не забравяйте да отговорите на всички въпроси. Изследването е **анонимно**, като резултатите ще се използват единствено за учебни и научни цели. Попълването му ще допринесе за по-доброто разбиране на проблема и ще спомогне за разработване на стратегии за борба срещу този вид тормоз.*

**Предварително благодаря за отделеното време!**

Като цяло изследването се състои в администриране на въпросника посредством онлайн платформата и набиране на респонденти с различен социално-икономически статус, възраст, място на живот, образователно ниво и семейно положение. При попълването не е зададено ограничение във времеви план. Не се упражнява и контрол върху условията и средата, при която респондентите попълват въпросника. За предотвратяването на многократно участие от едно и също изследвано лице е вграден механизъм на контрол на IP-адреса.

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ

Методиката включва следните въпросници и скали.

- *Скала Песимизъм/Оптимизъм*

През 1994г. Шейер и колеги публикуват кратък въпросник за оценка на оптимистичните и песимистичните тенденции. Инструментът съдържа пет айтема, представляващи генерални изказвания по отношение на живота и бъдещето. Изследваните лица оценяват с помощта на шест-степенна скала от Ликъртов тип („*Напълно несъгласен*“ до „*Напълно съгласен*“), доколко твърденията отговарят на техните нагласи. Три от айтемите са формулирани негативно, други три – позитивно.

- *Големите 5 личностни характеристики*

Големите пет е утвърден като универсален модел на личността от множество изследвания по целия свят. Един сравнително икономичен вариант е т.нар. „Големите 5 личностни характеристики“, съставен от Лахман и неговата работна група (The „Big 5“ Personality Traits, Lachman et al., 1997). Той се състои от 30 айтема, представящи отделни качества на личността. Изследваните лица оценяват доколко всеки от тези епитети отговаря на техния характер, като се използва Ликъртов тип скала, ранжирана от 1 („*Въобще не*“) до 4 („*Постоянно*“). Седем от айтемите са реверсивни.

- *Скала Варвик-Единбург за менталното благополучие*

Скалата на Варвик-Единбург за психичното благополучие е инструмент, разработен от шотландската Национална агенция за промоция на здравето и здравно образование (NHS Health Scotland) през 2005г. При създаването ѝ са взети под внимание различни аспекти на чувството за психично благополучие: автономност, лично израстване, цел, позитивна връзка с другите, приемане на самия себе си. Инструментът се състои от 14 айтема. Всяко твърдение се оценява с помощта на четири-степенна Ликъртова скала („*Въобще не*“, „*В малка степен*“, „*В голяма степен*“, „*Определено да*“). Най-ниският възможен резултат е 14 точки, а най-високият – 56 точки.

- *Скала за позитивните и негативните изживявания*

Скалата за позитивните и негативните изживявания е конструирана за оценка на субективното благополучие (Diener et al., 2010). В парадигмата на Дийнър позитивните и негативните емоции се приемат като два различни компонента на субективното благополучие. В тази връзка Скалата за позитивните и негативните изживявания се състои от 12 айтема като шест от тях отразяват положителни емоции (напр. „*Позитивен*“, „*Жизнерадостен*“), а останалите – отрицателни емоции (напр. „*Ядосан*“, „*Уплашен*“). Всяка една от емоциите бива оценявана на базата на петстепенна Ликъртова скала („*Никога или много рядко*“, „*Рядко*“, „*Понякога*“, „*Често*“, „*Много често или винаги*“). По-този начин минималният брой точки както за скалата „Позитивни емоции“, така и за фактора „Негативни емоции“ е 6, а максималният възлиза на 30.

Освен вече споменатото разделение на положителни и отрицателни емоции, инструментът дава информация относно емоционалния баланс („Баланс на афекта“). Сумата, събрана от айтемите за негативните емоции, се изважда от тази на позитивните. Резултатът може да варира от -24 (възможно най-много и интензивно изживявани негативни емоции) до 24 (възможно най-много и интензивно изживявани позитивни емоции).

- *Скала за измерване на чувството за удовлетвореност от живота*

Скалата за измерване на чувството за удовлетвореност от живота е развита с цел оценка на чувството за глобална удовлетвореност, т.е. един от когнитивните аспекти на чувството за

благополучие. Отделните сфери на живота (напр. здраве, приятелски кръг и т.н.) не са засегнати. Инструментът показва добра валидност и надеждност, както и стабилност на резултатите във времето в межкултурен контекст. Скалата се състои от пет айтема, като изследваното лице може да оцени по петстепенна скала („Изобщо не съм съгласен“ до „Напълно съм съгласен“), доколко се съгласява с даденото твърдение. За българския културен контекст скалата е адаптирана и стандартизирана от Иванова (Иванова, 2011).

- *Скала за субективното щастие*

Скалата за субективно щастие на Любомирски и Лепър (1999) се състои от четири айтема, оценявани чрез седемстепенна скала. Опциите за всяко едно от твърденията са различни. Последният айтем е реверсивен. След неговото обръщане резултатите се сумират.

- *Скала за депресия, тревожност и стрес*

Оригиналният въпросник за измерване на депресията, тревожността и стреса, разработен от Ловибонд, се състои от общо 42 айтема, измерващи негативните емоционални състояния на стрес, депресивност и тревожност. През 1995г. авторите публикуват съкратена версия на въпросника: Скала за депресията, тревожността и стреса 21, (Lovibond & Lovibond, 1995). Всяка една от подскалите съдържа 7, а не 14 айтема. Резултатите за всяка една от тях могат да варират между „Нормални“, „Леки“, „Умерени“, „Тежки“ и „Много тежки“. Инструментът е адаптиран за различни култури и е използван в множество изследвания, като неговата валидност и консистентност се потвърждават многократно. За българската социокултурна среда негов превод и адаптация прави проф. Карабельова (Карабельова, 2015).

- *Въпросник за изследване на кибертормоза*

Чрез експлораторно изследване под формата на полуструктурирано интервю, проведено през Май 2016г. (n=60), е събрана качествена информация относно използването на интернет и преживяването на различните форми на кибертормоз. Данните са сортирани в категории на базата на съдържателен анализ. За по-нататъшното им обработване и анализ е използвана програмата IBM SPSS Statistics.

Благодарение на получените категории и резултати, е разработен въпросник с 23 айтема. Десет от тях събират информация за честотата на използване на интернет и в частност на социалните виртуални мрежи, както и за устройствата и дейностите в интернет пространството. Други десет айтема се отнасят до сблъскването с феномена кибертормоз в различните му форми („Нагрубяване“, „Обиди“, „Заплахи“, „Уронване на имиджа“, „Кавги“, „Предателство“, „Маскиране“, „Шпиониране в интернет“, „Изключване от група“ и „Сексуален тормоз в киберпространството“). Изследваните лица са помолени да посочат дали са изживели всяка от подкатеориите с помощта на петстепенна скала от Ликъртов тип („Нито веднъж“ до „Повече от веднъж седмично“). Други два въпроса са отворени с цел да се даде възможност за описване на допълнителни ситуации, които запитаните биха определили като кибертормоз, или за назоваване на собствената реакция в подобни моменти. Последният айтем изследва дали самите респонденти са влизали в ролята на тормозещ другите в интернет пространството.

Резултатите от десетте айтема, отразяващи различните форми на кибертормоз, се сумират. По този начин се извежда индексът за сблъсък с феномена кибертормоз като цяло. Минималният възможен резултат след сумирането е 10, а максималният – 50.

Като цяло, обработката на резултатите от този въпросник се свежда до изчисляване на средните стойности при въпросите за честота и интензивност или до извеждане на относителните дялове при въпроси като „Кое от устройствата използвате най-често за достъп до Интернет?“.

- *Въпросник за оценка на тормоза от връстниците в училище*

Въпросникът за оценка на тормоза от връстниците в училище е разработен от Калчев (2015) и е предназначен за масово изследване в българските училища. Той е част от батерия инструменти за учители и ученици и има за цел да идентифицира честотата и интензивността на тормоза, местата на неговото провеждане, както и каналите за комуникация и тяхната ефективност. В настоящия труд се използва единствено Самоописателният въпросник за

ученици, чрез който запитаните отговарят анонимно и на база на личния си опит с феномена тормоз. Инструментът се състои от 16 твърдения и обхваща множество теми, като например формите на тормоз (включително един айтем във връзка с кибертормоза), „горещите точки“ на провеждане, честота и продължителност, начини на справяне, характер на тормоза, последици и нагласи.

При обработката на данните се вземат под внимание отделните дялове на въпросника. Използват се кръстосани таблици, средни стойности, честотни разпределения в зависимост от характера на отделните айтеми.

- *Въпросник за справяне с кибертормоза*

На базата на един обстоен литературен обзор по отношение на въпросниците за справяне с кибертормоза Джакобс и неговата работна група разработват т.нар. Въпросник за справяне с кибертормоза (Cyberbullying Coping Questionnaire, CCQ, Jacobs et al., 2015). Авторите не се задоволяват с включване единствено на проблемно или емоционално фокусираното справяне или пасивните и активните стратегии. Изготвеният от тях въпросник е многопластов и се опитва да обхване различни дименсии:

- „Пасивно справяне“ – тази скала обхваща стратегии за справяне, които не решават проблема директно (напр. „Игнорирам тормозещите ме.“).
- „Социална подкрепа“ – това са стратегии за справяне, които лицето използва след сблъскване с феномена кибертормоз. Те са проактивни. Индивидът търси помощ сред социалното обкръжение (напр. „Помолих някого (приятел, познат) за помощ.“).
- „Активни и конфронтативни стратегии за справяне“ – изследваното лице може да избере пътя на конфронтацията (напр. „Казах на тормозещия ме да спре.“). Този тип справяне е активен, понякога дори агресивен, което не гарантира неговата ефективност.
- „Когнитивно справяне“ – когнитивните опити на индивида да се справи с кибертормоза. (напр. „Смятам, че други хора се сблъскват с далеч по-лоши неща.“).

Респондентите са помолени да оценят доколко всяко едно от твърденията се отнася за тях с помощта на петстепенна скала: „Никога“, „Рядко“, „Понякога“, „Често“, „Почти винаги“.

- *Тормозът на работното място и справянето с него*

На базата на две изследвания сред студенти Нолсън, Джекс и Адамс създават през 2000г. кратка скала за оценка на приятелствата на работното място. Тя се състои от девет айтема от Ликъртов тип. Изследваните лица могат да избират между отговорите „Не зная“, „Напълно несъгласен“, „Несъгласен“, „Съгласен“ и „Напълно съгласен“. Приема се, че приятелствата на работното място имат протективна функция срещу тормоза и неговите ефекти върху психиката.

Освен това, изследваните лица са помолени да оценят чрез петстепенна скала доколко работата се отразява на емоционалното им състояние в позитивен или в негативен план и в каква степен са удовлетворени от работата/университета. Други десет дихотомни айтема отразяват тормоза на работното място (напр. „През последните 3 месеца на работното място/в университета сте били умишлено игнориран/а“). Айтемите засягат форми на тормоз като обиди, игнориране, дразнене, умишлено злепоставяне и отразяват скалата за формите на кибертормоз.

Не на последно място въпросникът на Джакобс и неговата работна група от 2015г. (Cyberbullying Coping Questionnaire, CCQ) е адаптиран за изследване на стратегиите за справяне с тормоза на работното място. Думата „кибертормоз“ е подменена с „тормоз на работното място“. Айтеми като напр. „Смятам, че кибертормозът е просто игра с помощта на компютър или телефон“, където това логически не е възможно, се изключват.

- *Социодемографски данни*

Събрана е социодемографска информация за респондентите. Изследваните лица са помолени да отговорят на въпроси, свързани с техния пол, възраст, етническа принадлежност, образование, месторождение и актуално място на пребиваване. При въпросниците за възрастни е добавен айтем, свързан със семейното положение („Несемеен/Несемейна“,

„Оженен/Омъжена“ или „Живее с партньор на семейни начала“). Освен това, участниците биват запитани, с какво се занимават в настоящия момент. Възможни отговори са: „Следвам в университет“, „Работя“, „Следвам и работя едновременно“ и „Нито едно от изброените“.

При изследването на лица под 18 години биват използвани айтеми, свързани с това, в кой клас е респондентът и в какъв тип училище учи („Начално училище“, „Средно училище“, „Техникум“, „Гимназия“ и „Друг тип училище“).

Информацията относно лично име, название на училище или месторабота не е събирана с цел защита на анонимността на участниците.

### **ИЗВАДКА**

Извадката на основното изследване се състои от 945 изследвани лица. Процентно представителите на женския пол са повече от мъжете (66,6% (n=629) срещу 33,4% (n=316)). Възрастта на участниците варира между 10 и 85 ( $X=26,3$ ;  $SD=10,58$ ). За целите на анализите извадката е разделена на три групи: а) лица до 20 години (22,5%), б) лица между 20 и 25 годишна възраст (43,8%) и в) лица на и над 26 години (33,7%).

По отношение на националността, 94,6% от извадката дават отговора „Българска“, а 5,4% са посочили, че са от друга националност. Най-голям брой респонденти живеят понастоящем в София (50,3%, n=479). Втори по големина е дялът на живеещите в големи градове (41,3%, n=393). Едва 4,3% (n=41) и 3,4% (n=32) от изследваните лица живеят в малък град или село. Приблизително половината от респондентите са несемейни (54,5%, n=476), останалите са женени (20,1%, n=176) или живеят с партньор на семейни начала (23,3%, n=222).

По отношение на нивото на образование разпределението е както следва: 2,2% от изследваните лица са с основно, а 50,9% - със средно образование; 23,4% от респондентите имат завършена бакалавърска степен, а 21% - магистърска степен. Останалите 2,3% имат докторска степен. Като цяло участниците със средно образование са най-много поради големия брой студенти, включили се в изследването.

По показателя икономически статус най-голям е дялът на далите отговор „нормален“ (71,3%, n=679). Други 13,1% от респондентите декларират много добър икономически статус, а 14,8% са в затруднено или много затруднено положение.

### **ИЗПОЛЗВАНИ СТАТИСТИЧЕСКИ АНАЛИЗИ**

За обработката на данните от качествено изследване събраните отговори са подложени на съдържателен анализ и категоризация. Въз основа на групирането е съставен количествен изследователски инструмент с цел събиране на информация и проверка на по-горе изложените хипотези. Използвана е програмата IBM SPSS (версия 20). За медиаторните анализи е прилагана допълнително програмата PROCESS (версия 3.0). Проведени са по-конкретно следните статистически анализи: факторни анализи<sup>14</sup>; дескриптивни статистики; корелационни анализи; Т-тест и тест на Ман-Уитни; Хи-квадрат ( $\chi^2$ ); вариационни (дисперсионни) тестове и тест на Крускал-Уалис; медиаторни анализи;

## **ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯТА МЕЖДУ КИБЕРТОРМОЗА, ЛИЧНОСТНИТЕ ЧЕРТИ И БЛАГОПОЛУЧИЕТО**

### **СТРУКТУРНА ОРГАНИЗАЦИЯ И ПСИХОМЕТРИЧНИ СВОЙСТВА НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ИНСТРУМЕНТИ**

Направена е проверка на структурната организация и психометричните свойства на използваните инструменти, които не са стандартизирани до този момент за българската социокултурна среда. Всяка една от скалите е подложена на прав и обратен превод. След обстойна дискусия във фокусна група е взето решение за крайния вариант на айтемите.

---

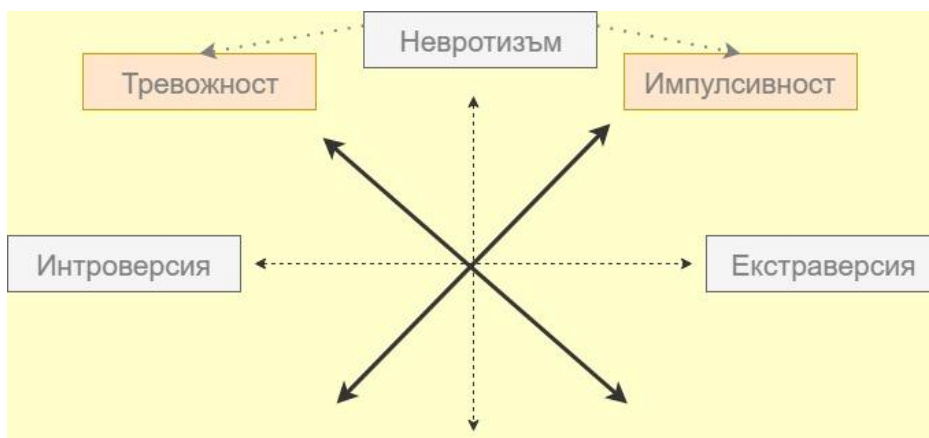
14 При графичното изображение на резултатите от факторните анализи е използвана програмата JASP, създадена от преподавателите в университета на Амстердам проф. Ерик-Ян Вагенмакерс и Мартен Марсман.

Зададените за оригиналните инструменти психометрични свойства се потвърждават за две от използваните скали:

- Оптимизъм/Песимизъм (Schreier et al., 1994);
- Скала за позитивните изживявания (Diener et al., 2010).

При скалата Варвик-Единбург за менталното благополучие могат да бъдат изведени три фактора. Създателите ѝ (NHS Health Scotland, 2005) препоръчват обаче инструментът да не се разделя на отделни подскали. Проведеният конфирматорен анализ идентифицира една много добра вътрешна консистентност на съвкупността от айтеми, изграждащи инструмента. Тя се подобрява единствено при изключването на едно от твърденията („*Чувствам се отпочинал/а.*“,  $\alpha=0,88$ ). Съгласно препоръките на авторите, скалата Варвик-Единбург е използвана в рамките на настоящия труд като единен фактор.

Интересни са резултатите от експлораторния факторен анализ на българската версия на въпросника Големите 5 личностни характеристики по Лахман (Lachman et al., 2007). Той идентифицира не пет, а шест дименсии. Оригиналната дименсия „Невротизъм“ е разделена на две – една част, отнасяща се до тревожността (айтеми: „*Нервен/на*“, „*Тревожен/на*“ и реверсивното твърдение „*Спокоен*“) и друга, обхващаща импулсивните тенденции (айтеми: „*Импулсивен/на*“, „*Безотговорен/на*“, „*Невъздържан/на*“). Въпреки че и двете групи твърдения се отнасят до емоционалната лабилност на личността, те се различават на съдържателно ниво. През 1981г. изследователят Джефри Грей публикува статия, в която изразява критично мнение по отношение на фактора „Невротизъм“ и го заменя с дименсии „Тревожност“ и „Импулсивност“. В този смисъл резултатите от настоящите анализи подкрепят модела на Грей, представен във фигура 3.



Фиг. 3. Графично изображение на модела на Грей (Gray, 1981).

Останалите дименсии („Кооперативност“, „Съзнателност“, „Отвореност към новия опит“ и „Екстраверсия“) се потвърждават. Три от айтемите („*Жизнен/на*“, „*Изтънчен/а*“ и „*Спестовен*“) не могат да бъдат отнесени еднозначно към зададената от авторите на инструмента скала. Те са изключени от по-нататъшните изчисления.

По отношение на Въпросник за справяне с кибертормоза (Cyberbullying Coping Questionnaire, CCQ, Jacobs et al., 2015) също се установява различна структурна организация в сравнение с оригинала. Зададените от авторите фактори („Социална подкрепа“, „Активни и конфронтативни стратегии за справяне“ и „Когнитивно справяне“) не се потвърждават. Изключение прави факторът „Пасивно справяне“, който се припокрива с идентифицираната в оригиналния въпросник скала. Петнадесет айтема от областта на социалната подкрепа, активните и конфронтативни стратегии и когнитивното справяне се обединяват в един фактор, който може да се обобщи под названието „Проактивни стратегии“. Освен това, експлораторният анализ обособява още една скала, съдържаща твърдения, които изразяват тъга, чувство на безнадеждност и безизходица („Безпомощност“).

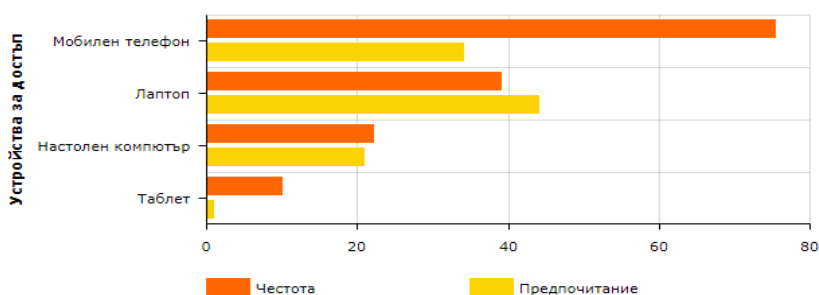
Джакобс и неговата работна група разработват инструмента, като използват айтеми от различни въпросници за справяне с кибертормоза. Твърденията, които те обединяват под названието „Въпросник за справяне с кибертормоза“, имат най-висока диференцираща функция, според проведените от авторите до момента на публикация изследвания. В този смисъл може да се очаква, че изведените от тях скали не се потвърждават за всяка една социокултурна среда. Самият Джакобс споменава, че инструментът все още се нуждае от напасване и промяна. Тъй като кибертормозът е един изключително бързо променящ се феномен, стратегиите за справяне с него също са динамични и изменящи се. Следователно създаването на инструмент за изследване на копинга при тормоз във виртуалното пространство представлява едно изключително голямо предизвикателство. През 2014г. съществуват едва 42 изследвания в световен мащаб по тази тема. В рамките на настоящия научен труд е взето решение Въпросникът за справяне с кибертормоза на Джакобс и колеги да бъде използван, тъй като той обхваща най-много аспекти на справянето. Получените резултати са изключително интересни и дават информация не само за стратегиите за справяне с кибертормоза за българската действителност, но допринасят и за по-доброто разбиране на копинга по отношение на онлайн тормоза.

### ОПИСАТЕЛНИ СТАТИСТИКИ

- *Използване на интернет*

Като цяло много голяма част от изследваните лица (95,3%, n=853) са посочили ежедневната и многократната употреба на интернет като присъща за тях. 27 респондента (3%) използват интернет веднъж дневно, а по-малко от един процент от извадката е онлайн „*Два-три пъти седмично*“, „*Веднъж месечно*“ или по-рядко. Проведените Хи-квадрат-тестове ( $\chi^2$ ) не отчитат значими междуполови разлики или различия между възрастовите групи (лица до 20 години, лица между 20 и 25 годишна възраст и лица на и над 26 години). Не се наблюдават и статистически значими разлики между жителите на села, малки градове, големи градове и столицата, както и между групите на работещите и учащите/следващите.

Въпреки че мобилният телефон е посочван от най-голям брой изследвани лица (n=718) като едно от устройствата, използвано от тях за достъп до интернет, лаптопът заема челно място по отношение на предпочитанията (44%, n=419). Той е следван от мобилния телефон (34%, n=324) и настолния компютър (20,8%, n=198).

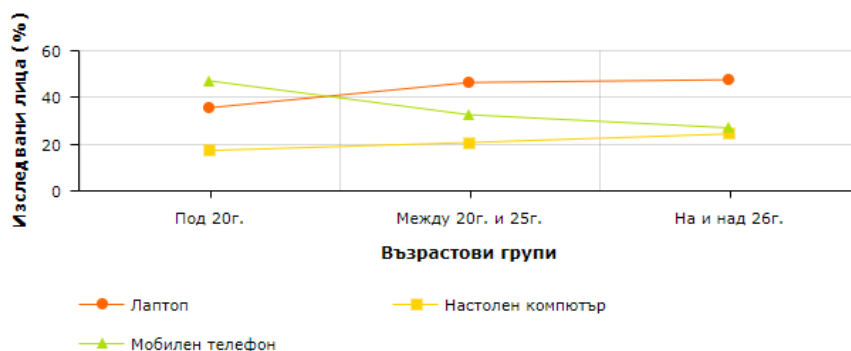


Фиг. 4. Честота и предпочитание (в %) на използваните устройства за достъп до интернет.

При отделните възрастови групи се идентифицират различни тенденции спрямо използваните устройства за достъп до интернет (виж фигура 5.). В групата на лицата на и над 26 години най-предпочитан е лаптопът (47,6%), следван от мобилния телефон (27%) и настолния компютър (24,4%). Сходна е и тенденцията при респондентите на възраст между 20 и 25 години: лаптопът е на първо място по предпочитание (46,4%), на второ е мобилният телефон (32,6%), а на трето се нарежда настолният компютър (20,7%). При групата на изследваните лица под 20 години се наблюдава друга тенденция: мобилният телефон е най-предпочитаното устройство за достъп до интернет (47,1%), следван от лаптопа (35,6%) и настолния компютър (17,3%). В обобщение може да се каже, че челните позиции в предпочитанията на устройства за достъп до интернет се заемат от лаптопа при лицата над 20



години и мобилните телефони при респондентите под 20 години. Освен това нито една възрастова група не споделя силни предпочитания към настолния компютър.

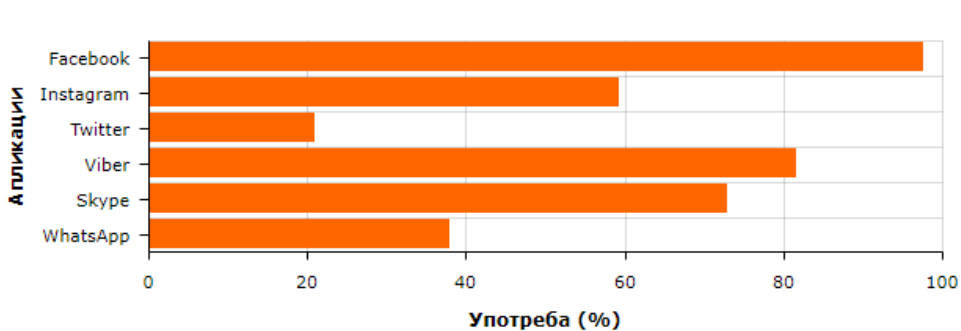


Фиг. 5. Предпочитаните устройства за достъп до интернет сред различните възрастови групи.

Междуполови различия, разлики между групите спрямо местоживеене, икономически статус, ниво на образование не се наблюдават.

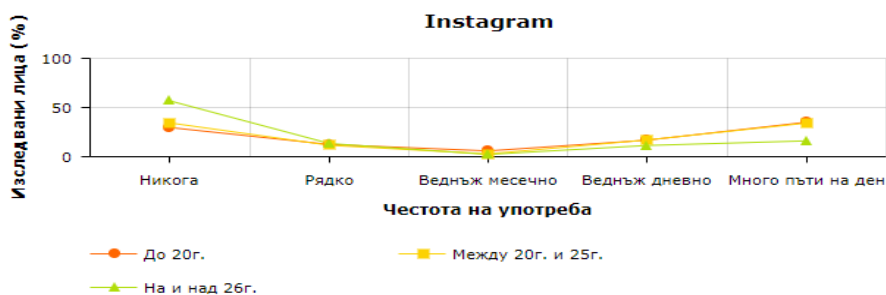
- *Използването на социални виртуални мрежи*

Подобно на световните тенденции, Фейсбук е най-често употребяваната социална виртуална мрежа: 92,6% от изследваните лица я използват ежедневно. Тази тенденция се потвърждава за всяка една от възрастовите групи: под 20 години, между 20 и 25 години и на и над 26 години. Проведените Хи-квадрат ( $\chi^2$ ) тестове не отчитат статистически значими разлики между групите. Туитър не е особено често използвана: 92,2% от запитаните не я употребяват никога или я използват рядко, като отново не се наблюдават различия между отделните възрастови групи.



Фиг. 6. Употреба на различните социални виртуални мрежи и чатове независимо от интензивността.

По отношение на Инстаграм 40,9% от респондентите не използват тази платформа, 12,2% я използват рядко, 14,9% - веднъж дневно, а 28,7% по няколко пъти на ден. Наблюдават се обаче значими разлики за различните възрастови групи. При лицата под 20-годишна възраст неизползващите Инстаграм са 29,7%, а използващите го многократно на ден – 35,1%. При респондентите между 20 и 25 процентното разпределение в тези две категории е еднакво (34%). По-голяма част от изследваните лица на и над 26-годишна възраст (56,9%) не използват Инстаграм изобщо. Фигура 7. представя детайлно тенденциите при различните възрастови групи.



Фиг. 7. Честота на употреба на Инстаграм за различните възрастови групи.

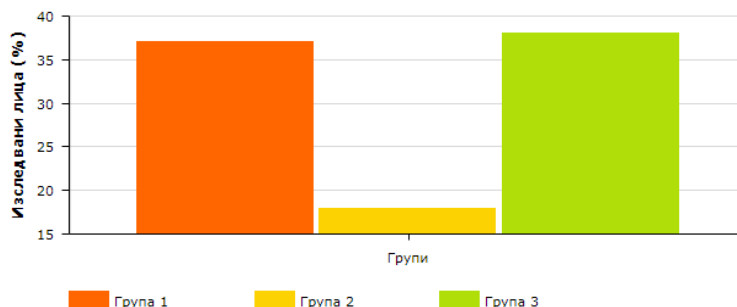
Не се установяват статистически значими междуполови различия, нито разлики между групите спрямо местоживеене или икономически статус. Наблюдава се една интересна тенденция по отношение на обвързаните и необвързаните респонденти. Докато при употребата на Фейсбук и Туитър променливата „Семейно положение“ с възможни отговори „Необвързан/а“, „Живеещ/а с партньор на семейни начала“ и „Женен/Омъжена“ не се проявява като диференцираща, то при Инстаграм това не е така. Констатира се значима разлика между обвързаните и необвързаните изследвани лица. При последните се наблюдава засилена ежедневна употреба на Инстаграм (65,4%). При останалите две групи ежедневната употреба е посочена едва от 16-18% от респондентите.

Подобни тенденции се наблюдават и при чат платформите Скайп и Уотсърп, където между 70% и 80% от изследваните лица посочват, че не ги използват или ги употребяват изключително рядко (по-рядко от веднъж месечно). По отношение на употребата на Вайбър разпределението между различните отговори (1., „Никога“, 2., „Рядко“, 3., „Веднъж месечно“, 4., „Веднъж дневно“ и 5., „Много пъти на ден“) е равномерно. Вайбър се откроява като най-често използваната апликация за чат-комуникация за българската действителност в момента ( $X=3,10$ ;  $SD=1,46$ ), като тази тенденция се потвърждава и за трите възрастови групи.

- **Кибертормозът и неговите подкатегории**

По отношение на кибертормоза като цяло 40,2% от извадката ( $n=359$ ) не се е сблъсквала с този феномен през последния един месец. 19,4% от респондентите са се сблъсквали с една или две от подформите на кибертормоза, но рядко („1-2 пъти през последния месец“), а 40,4% – по-често. Сформират се три групи: респонденти с никакъв или почти никакъв сблъсък с кибертормоза (Група 1), изследвани лица, сблъсквали се с феномена (Група 2) и такива с високи и много високи стойности по отношение сблъсъка с кибертормоз (Група 3).

Група 1 и Група 3 са балансирани по брой на изследвани лица, което улеснява директното сравнение между тях.



Фиг. 8. Разпределение на групите (%) с различен опит по отношение на сблъсъка с феномена кибертормоз.



Фиг.9. Ранжиране на подформите на кибертормоз според броя респонденти.

Във връзка с честотата на сблъскване с отделните подформи на тормоза в интернет пространството, както е показано на фигура 9., челна позиция заемат враждите в интернет (n=310, 34,6%), следвани от кибершпионирането (n=288, 32,2%), обидите (n=222, 24,8%) и нагрубяванията (n=212, 23,7%). Най-рядко посочваните отговори са злонамереното споделяне на лична информация в интернет пространството (n=90, 10%) и представянето за друг (n=60, 6,7%).

#### ВЗАИМОВРЪЗКИ МЕЖДУ ИЗСЛЕДВАНИТЕ ФЕНОМЕНИ

Централно допускане на настоящия научен труд засяга негативната корелативна връзка между кибертормоза и чувството за благополучие и щастие. За проверка на взаимовръзките между изследваните феномени е приложена серия от корелационни анализи, резултатите от които очертават следната картина:

- *Кибертормоз и тормоз на работното място*

Проведените честотни анализи показват, че 43,2% от изследваните лица над 18 години не са изживявали тормоз на работно място през последните три месеца. Други 11,7% са се сблъскали само с една от изследваните подформи, а 45,1% – с повече. Междуполови различия не се наблюдават. Резултатите от проведените Т-тестове за независими извадки обаче констатират значими разлики между групата на лицата на и над 26 години ( $X=2,49$ ;  $SD=2,7$ ) и тази на респондентите под 26 годишна възраст ( $X=1,9$ ;  $SD=2,4$ ). По-възрастните изследвани лица са засегнати в по-голяма степен от тормоза на работно място ( $F=12,32$ ;  $t=-2,96$ ,  $df=714$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Наблюдава се много слаба положителна корелативна връзка между тормоза на работното място и кибертормоза ( $r=0,08$ ;  $p\leq 0,05$ ).

- *Кибертормоз, тормоз на работното място, чувство за благополучие и щастие*

Проведените статистически анализи показват значими корелационни връзки между интензивността на преживения кибертормоз и чувството за субективно благополучие. В таблица 1. са представени данните за позитивните и негативните емоции, баланса между тях, чувството на удовлетвореност като компонент на субективното благополучие и взаимовръзката на всички тях с кибертормоза. Идентифицират се негативни корелации ( $r$ ), вариращи между -0,12 и -0,31. Отрицателният афект и кибертормозът корелират позитивно, но умерено. По този начин три от подхипотезите на настоящия научен труд (*допуска се, че кибертормозът и изживяването на отрицателни емоции са свързани чрез позитивна корелация; освен това се очаква негативна взаимовръзка между честия и интензивен сблъсък с кибертормоза и изпитването на позитивни афекти; допускаме, че ще се наблюдава*

отрицателно взаимодействие между кибертормоза и удовлетвореността от живота като цяло) се потвърждават.

Табл. 1. Взаимовръзка между чувството за благополучие, щастие и кибертормоза.

	Кибертормоз	Тормоз на работното място	Социална подкрепа на работното място
Позитивни емоции	<b>-0,23**</b>	<b>-0,16**</b>	<b>0,23**</b>
Негативни емоции	<b>0,30**</b>	<b>0,20**</b>	<b>-0,18**</b>
Баланс на емоциите	<b>-0,31**</b>	<b>-0,20**</b>	<b>0,23**</b>
Удовлетвореност от живота	<b>-0,12**</b>	<b>-0,13**</b>	<b>0,21**</b>
Щастие	<b>-0,32**</b>	<b>-0,08**</b>	<b>0,09**</b>
Психично благополучие	-0,06	<b>-0,27**</b>	<b>0,23**</b>

\*\* $p \leq 0,01$ ; \* $p \leq 0,05$ ;

Установява се умерена корелационна връзка между тормоза във виртуалното пространство и чувството за щастие, което подкрепя следващата подхипотеза: *очаква се, че кибертормозът ще корелира негативно с чувството за щастие.*

Следващото изследователско допускане предполага негативна и значима взаимовръзка между онлайн тормоза и психичното благополучие. Проведените анализи не установяват подобна свързаност, като по този начин подхипотезата бива отхвърлена.

В обобщение може да се каже, че третата основна хипотеза като цяло се потвърждава. Изключение представлява единствено аспектът, постулиращ свързаност между кибертормоза и психичното благополучие.

- *Кибертормоз и личностни характеристики*

С цел по-пълната интерпретация на основните данни са проведени редица допълнителни корелационни анализи, свързани с отделни характеристики на личността.

Установява се негативна взаимовръзка между тормоза във виртуалното пространство и променливите „Екстраверсия“, „Отвореност към нов опит“ и „Оптимизъм“. Корелационните коефициенти ( $r$ ) варират между -0,10 до -0,27 и са статистически значими. От друга страна, ясно изразена е положителната корелационна връзка между тревожността и импулсивността<sup>15</sup> като личностни черти и кибертормоза (виж таблица 2.).

За сравнение в таблицата са представени и резултатите от корелационните анализи между личностните характеристики и индекса за тормоз на работното място. При изчислението на резултатите за този вид тормоз са взети под внимание единствено изследваните лица над 18 години. При сравнение на корелационните коефициенти, прави впечатление, че тези по отношение на кибертормоза са по-изразени. Тормозът в онлайн пространството например корелира умерено с променливата „Тревожност“, докато при тормоза на работното място връзката е слаба. От друга страна резултатите показват по-високи корелации между тормоза на работното място и променливите „Песимизъм“ и „Оптимизъм“, макар коефициентите да попадат в категорията на слаба корелация ( $r \leq 0,3$ ).

15 Както е описано в първи раздел на настоящата глава, при проверката на структурната организация на Въпросника за Големите пет за българската социокултурна среда се установява, че скала „Невротизъм“ е разделена на две – една част, отнасяща се до тревожността (айтеми: „Нервен/на“, „Тревожен/на“ и реверсивното твърдение „Спокоен“) и друга, обхващаща импулсивните тенденции (айтеми: „Импулсивен/на“, „Безотговорен/на“, „Невъздръжан/на“).

Табл. 2. Взаимовръзка между личностните характеристики и кибертормоза.

	Кибертормоз	Тормоз на работното място
Екстраверсия	<b>-0,27**</b>	<b>-0,09*</b>
Отвореност към нов опит	<b>-0,23**</b>	-0,31
Добросъвестност	-0,69	0,02
Съзнателност	-0,56	-0,02
Тревожност	<b>0,32**</b>	<b>0,11**</b>
Импулсивност	<b>0,25**</b>	<b>0,12**</b>
Оптимизъм	<b>-0,10*</b>	<b>-0,18**</b>
Песимизъм	<b>0,19**</b>	<b>0,20**</b>

\*\* $p \leq 0,01$ ; \* $p \leq 0,05$ ;

Допълнително се констатират слаби взаимовръзки между някои личностни характеристики и видовете справяне с кибертормоза. Тревожността корелира слабо, но статистически значимо с използването на емоционален копинг. Екстраверсията пък корелира позитивно, макар и слабо, с търсенето на социална подкрепа и използването на проактивни стратегии за справяне.

- *Личностни характеристики, чувство за благополучие и щастие*

В таблица 3. и таблица 4. са представени резултатите от корелационните анализи между изследваните дименсии на личността („Екстраверсия“, „Отвореност към новия опит“, „Кооперативност“, „Импулсивност“, „Тревожност“, „Съзнателност“, „Оптимизъм“ и „Песимизъм“) и променливите, отразяващи чувството за щастие и благополучие (субективно и психично).

Табл. 3. Корелационни връзки между личностните характеристики, чувството за благополучие и щастие.

	Екстраверсия	Отвореност към нов опит	Кооперативност	Съзнателност	Тревожност	Импулсивност
Позитивни емоции	<b>0,17**</b>	0,08	-0,01	0,05	<b>-0,20**</b>	<b>-0,17*</b>
Негативни емоции	<b>-0,22*</b>	<b>-0,12*</b>	0,01	-0,04	<b>0,25**</b>	<b>0,35**</b>
Баланс на емоциите	<b>0,22**</b>	<b>-0,11*</b>	-0,13	0,07	<b>-0,31**</b>	<b>-0,38**</b>
Удовлетвореност от живота	<b>0,30**</b>	0,13	0,11	0,16	<b>-0,27*</b>	<b>-0,23*</b>
Щастие	<b>0,35**</b>	<b>0,15**</b>	0,13	0,15	<b>-0,45**</b>	<b>-0,34**</b>
Психично благополучие	<b>0,39**</b>	<b>0,26*</b>	<b>0,34**</b>	<b>0,55**</b>	<b>-0,25*</b>	<b>-0,18*</b>

\*\* $p \leq 0,01$ ; \* $p \leq 0,05$ ;

Табл. 4. Взаимовръзки между оптимизма, песимизма, чувството за благополучие и щастие.

	Оптимизъм	Песимизъм
Позитивни емоции	<b>0,61**</b>	<b>-0,45*</b>
Негативни емоции	<b>-0,44**</b>	<b>0,53**</b>
Баланс на емоциите	<b>0,59**</b>	<b>-0,56**</b>
Удовлетвореност от живота	<b>0,18**</b>	<b>-0,21*</b>
Щастие	<b>0,22**</b>	<b>-0,26**</b>
Психично благополучие	<b>0,37**</b>	<b>-0,31*</b>

\*\* $p \leq 0,01$ ; \* $p \leq 0,05$ ;

Може да се направи обобщението, че дименсията „Екстраверсия“ корелира умерено и позитивно с психичното благополучие, удовлетвореността от живота и чувството за щастие ( $r$  между 0,30 и 0,39;  $p \leq 0,01$ ) и слабо с афективните компоненти на субективното благополучие. Скалите „Тревожност“ и „Импулсивност“ също корелират с изследваните променливи. Най-изразена е негативната корелативна връзка между щастието и чувството на тревожност ( $r = -0,45$ ;  $p \leq 0,01$ )

При изследването на оптимизма и песимизма се наблюдават значителни стойности на коефициент на Пирсън ( $r$  между -0,44 и 0,61,  $p \leq 0,01$ ) по отношение на афективните компоненти на субективното благополучие („Позитивни емоции“, „Негативни емоции“, „Баланс на афекта“). Корелацията между скалите „Оптимизъм“, „Песимизъм“ и „Удовлетвореност от живота“ като когнитивен аспект на чувството за субективно благополучие не е толкова ясно изразена ( $r$  между 0,18 и -0,21;  $p \leq 0,01$ ).

### ДИРЕКТНИ И ИНДИРЕКТНИ ЕФЕКТИ

Две от централните хипотези на настоящия научен труд са свързани с директните, индиректните и медиаторните влияния на различни променливи върху чувството за благополучие (субективно и психично) и щастието. Основна идея при медиаторния модел е допускането, че влиянието на определен фактор се опосредства (медиатора) от различни, вътрешни за организма процеси или характеристики (Baron & Kenny, 1986). Медиаторната функция отговаря на въпросите как или чрез какви средства една независима променлива ( $X$ ) повлиява една зависима променлива ( $Y$ ) чрез една или повече междинни променливи или медиатори ( $M$ ). Съществува така наречената проста медиация, която представлява хипотетичен модел с една медиаторна променлива. Ефектът на променливата  $X$  се разделя на директен ефект върху зависимата променлива  $Y$  (т.нар. път  $c'$ ) и индиректен ефект върху зависимата променлива  $Y$  през медиатора  $M$  (път  $a$  и път  $b$ ).

Път  $a$  представя ефекта на  $X$  върху медиатора, докато път  $b$  е ефектът на  $M$  върху  $Y$ , изолирайки ефекта на независимата променлива  $X$ . Индиректният ефект на  $X$  върху  $Y$  през  $M$  може да бъде измерен като продукт на  $a$  и  $b$  (т.е.  $ab$ ). Общият ефект на  $X$  върху  $Y$  се измерва с нестандартизираното регресионно тегло  $c$ . Той може се представи чрез формулата:  $c = c' - ab$ .

Множествените медиаторни анализи допускат влиянието на няколко евентуални медиаторни променливи ( $M^1, M^2, M^3 \dots$ ). Полученият модел се усложнява, но същевременно дава по-точна представа за наблюдаваните ефекти. Ефектът на  $X$  върху двете медиаторни променливи ( $M^1, M^2$ ) се обозначава като път  $a_1$  и път  $a_2$ . Ефектът на  $M$  върху  $Y$ , изолирайки ефекта на независимата променлива  $X$ , е  $b_1$  и  $b_2$  в зависимост от медиаторната променлива. Възможно е и изчисление на ефекта на единия медиатор върху другия (път  $d$ ).

### „Модел 1.“ Кибертормозът като медиаторна променлива.

С цел проверка на първия изследователски модел са проведени прости медиаторни анализи за отделните личностни характеристики (екстраверсия, тревожност, импулсивност, отвореност към новия опит, кооперативност, съвестност, оптимизъм и песимизъм) с проверка на медиаторното влияние на тормоза във виртуалното пространство.

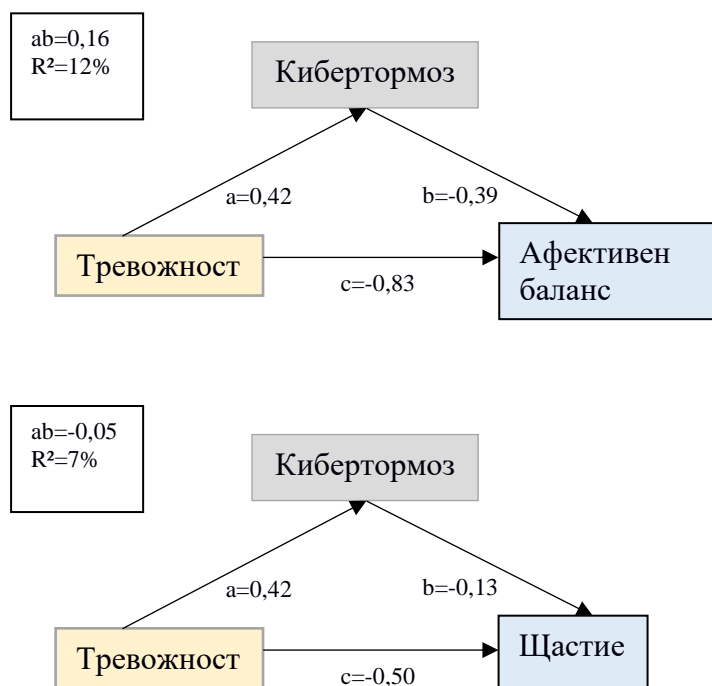
При медиаторния анализ с независима променлива „Тревожност“, зависима променлива „Афективен баланс“ и медиаторна променлива „Кибертормоз“ се наблюдават статистически значими резултати. Директният ефект ( $c$ ) на тревожността върху изживяването на емоционална балансираност възлиза на -0,83. Наблюдава се обаче и въздействие на независимата променлива върху медиаторната променлива ( $a = 0,42$ ), както и на медиаторната променлива върху зависимата променлива ( $b = -0,39$ ), т.е. може да се направи заключението, че съществува индиректен ефект през променливата „Кибертормоз“. Процентът обяснителна вариация на този модел (коригиран  $R^2$ ) възлиза на 12%.

По отношение на когнитивния компонент на субективното благополучие се установява единствено директен ефект от страна на променливата „Тревожност“ ( $c=-0,42$ ;  $p\leq 0,01$ ). Индиректният ефект (**ab**) не се откроява като статистически значим.

Резултатите от медиаторния анализ, когато приемем изживяването на чувството за щастие като зависима променлива, са сходни с тези при изживяване на емоционалния баланс. Наблюдава се както директен ( $c=-0,50$ ;  $p\leq 0,01$ ), така и индиректен ефект (**ab**) ( $ab=-0,05$ ;  $p\leq 0,01$ ).

И не на последно място е проверен моделът на влияние между тревожността, медиаторната променлива „Кибертормоз“ и зависимата променлива „Психично благополучие“. Както директният, така и индиректният ефект са статистически значими. Тревожността оказва влияние както върху психичното благополучие ( $c=-0,85$ ;  $p\leq 0,01$ ), така и върху изживяването на кибертормоз ( $a=0,83$ ;  $p\leq 0,01$ ). Същевременно онлайн тормозът влияе на зависимата променлива, като индиректният ефект (**ab**) възлиза възлиза на 0,27.

Може да се направи заключение, че тревожността като личностна характеристика има директен ефект върху чувството за благополучие и щастие. Освен това се наблюдава и статистически значима индиректна връзка през медиаторната променлива „Кибертормоз“. Изключения представляват единствено когнитивните компоненти на субективното благополучие, където не се наблюдава опосредстващо влияние от страна на тормоза във виртуалното пространство. Резултатите са представени графично във фигура 10.



\* Представените резултати са статистически значими ( $p\leq 0,01$ ).

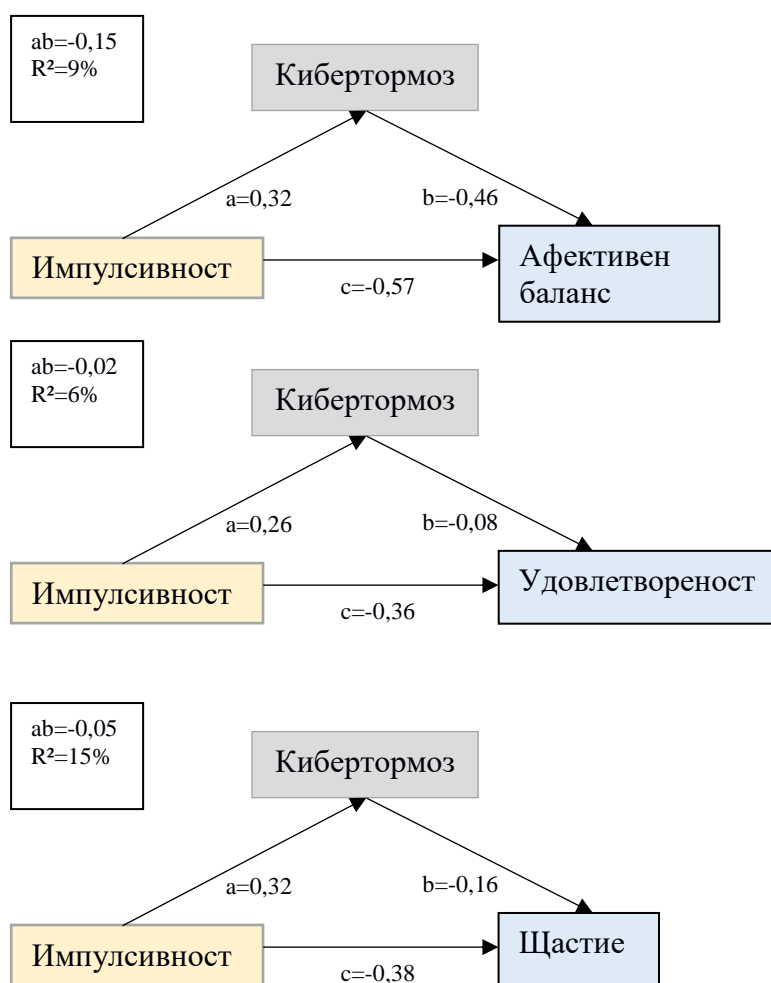
\*\* **c** – директен ефект на независимата променлива върху зависимата променлива;  
**a** – влияние на независимата променлива върху медиаторната променлива; **b** – влияние на медиаторната променлива върху зависимата променлива; **ab** – индиректно влияние през опосредстващото влияние на медиаторната променлива.

**Фиг. 10.** Опосредствано влияние на личностната характеристика тревожност с медиаторна променлива „Кибертормоз“.

Следващата поредица от медиаторни анализи засяга директните и индиректните ефекти на личностната характеристика импулсивност върху зависимите променливи „Афективен баланс“, „Удовлетвореност от живота“, „Щастие“ и „Психично благополучие“ през опосредстващия ефект на тормоза във виртуалното пространство. Както е посочено в първи

раздел на настоящата глава, дименсията „Импулсивност“ и „Тревожност“ представляват ново групиране на дименсията „Невротизъм“ от Големите пет, обособено след провеждането на експлоративен факторен анализ за съответния въпросник. В този смисъл резултатите за променливата „Импулсивност“ са сходни с вече представените по отношение на тревожността.

Съществува директно влияние на независимата променлива върху емоционалния баланс ( $c=-0,57$ ;  $p\leq 0,01$ ), удовлетвореността ( $c=-0,36$ ;  $p\leq 0,01$ ), щастието ( $c=-0,38$ ;  $p\leq 0,01$ ) и психичното благополучие ( $c=-0,50$ ;  $p\leq 0,01$ ). Индиректни ефекти през опосредстващото влияние на кибертормоза се наблюдават само по отношение на субективното благополучие ( $ab$  за афективния баланс възлиза на  $-0,15$ ;  $ab$  за удовлетвореността от живота възлиза на  $-0,02$ ) и чувството за щастие ( $ab=-0,05$ ;  $p\leq 0,01$ ). Медиаторното въздействие се потвърждава, тъй като доверителните интервали на индиректния ефект (BootLLCI и BootULCI) не съдържат нула. Във връзката между импулсивността и зависимата променлива „Психично благополучие“ не се идентифицира статистически значим опосредстващ ефект на виртуалния тормоз. Процентът на обяснена вариация от директната връзка (коригиран  $R^2$ ) възлиза на 28%.



\* Представените резултати са статистически значими ( $p\leq 0,05$ ).

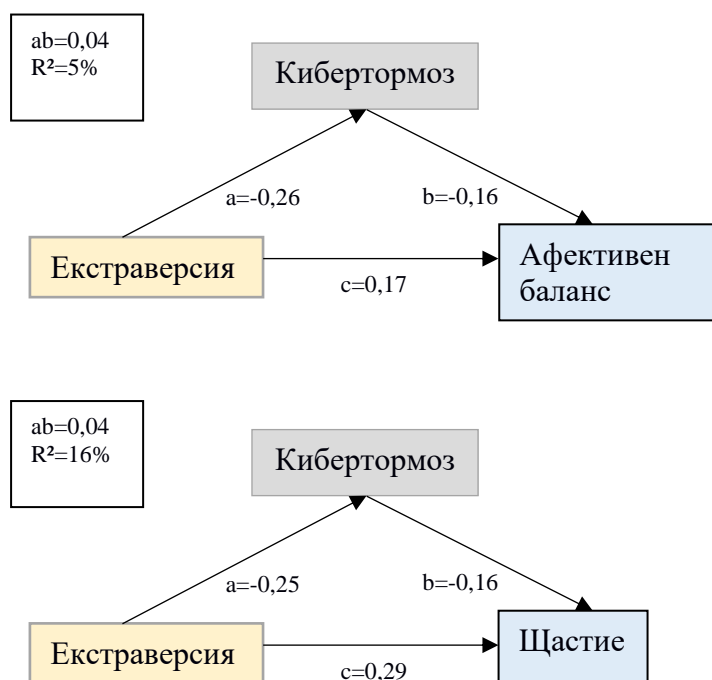
\*\*  $c$  – директен ефект на независимата променлива върху зависимата променлива;  
 $a$  – влияние на независимата променлива върху медиаторната променлива;  $b$  – влияние на медиаторната променлива върху зависимата променлива;  $ab$  – индиректно влияние през опосредстващото влияние на медиаторната променлива.

**Фиг. 11.** Опосредствано влияние на личностната характеристика импулсивност върху чувството за субективно благополучие и щастие с медиаторна променлива „Кибертормоз“.



Друга изследвана независима променлива от Големите пет е „Екстраверсията“. По аналогия, чрез медиаторни анализи са проверени нейните директни и индиректни ефекти през опосредстващото влияние на кибертормоза. По отношение на фактора „Афективен баланс“ се установяват следните резултати: директното влияние (**c**) възлиза на 0,17, а индиректното (**ab**) – на 0,04. Екстраверсията влияе на променливата „Кибертормоз“ (**a**=-0,26;  $p \leq 0,01$ ), която от своя страна има ефект върху баланса на емоциите (**b**=-0,16;  $p \leq 0,01$ ). Обяснителната вариация на този модел е 5%. При когнитивните компоненти на субективното благополучие се наблюдава единствено директен ефект от страна на независимата променлива „Екстраверсия“ (**c**=0,36;  $p \leq 0,01$ ). Подобни са и резултатите за зависимата променлива „Психично благополучие“, където също не се наблюдава опосредстващ ефект на виртуалния тормоз.

При фактора „Щастие“ като зависима променлива се идентифицират статистически значими директни (**c**=0,29;  $p \leq 0,01$ ) и индиректни ефекти (**ab**=0,04;  $p \leq 0,01$ ), като коригираният  $R^2$  възлиза на 16%. Доверителните интервали на опосредствания ефект (BootLLCI и BootULCI) не съдържат нула.



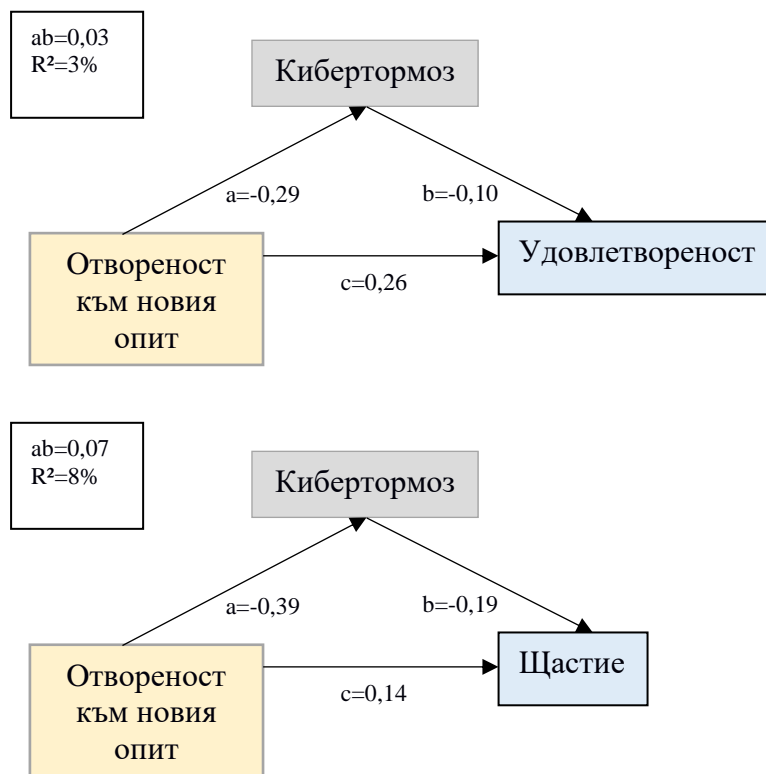
\* Представените резултати са статистически значими ( $p \leq 0,01$ ).

\*\* **c** – директен ефект на независимата променлива върху зависимата променлива;

**a** – влияние на независимата променлива върху медиаторната променлива; **b** – влияние на медиаторната променлива върху зависимата променлива; **ab** – индиректно влияние през опосредстващото влияние на медиаторната променлива.

**Фиг. 12.** Влияние на екстраверсията върху чувството за субективно благополучие и щастие с медиаторна променлива „Кибертормоз“.

За отвореността към новия опит се наблюдава директно влияние върху променливата „Психично благополучие“ (**c**=0,68;  $p \leq 0,01$ ), без да се наблюдава опосредстващо влияние от страна на кибертормоза. По отношение на удовлетвореността от живота и чувството за щастие се идентифицират както директни, така и индиректни ефекти (виж фигура 13.).



\* Представените резултати са статистически значими ( $p \leq 0,01$ ).

\*\*  $c$  – директен ефект на независимата променлива върху зависимата променлива;  
 $a$  – влияние на независимата променлива върху медиаторната променлива;  $b$  – влияние на медиаторната променлива върху зависимата променлива;  $ab$  – индиректно влияние през опосредстващото влияние на медиаторната променлива.

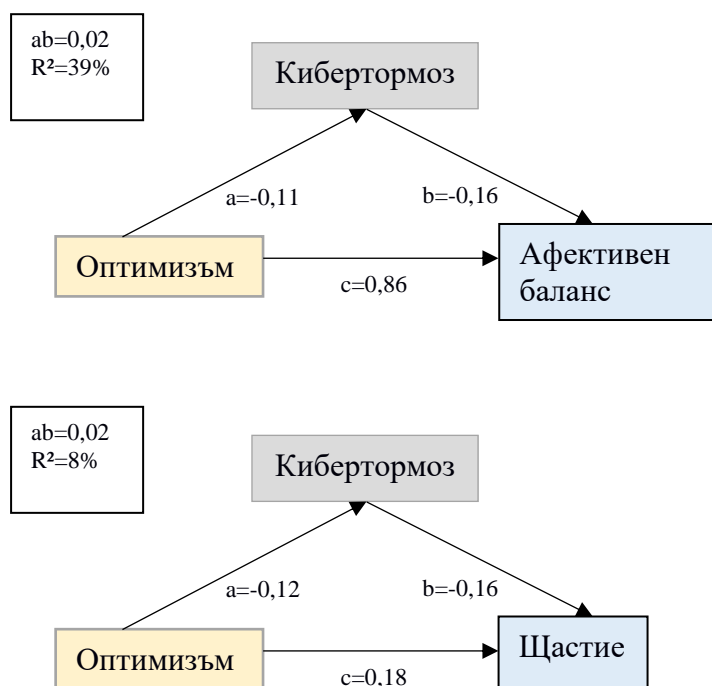
**Фиг. 13.** Влияние на отвореността към нов опит върху удовлетвореността и щастието с медиаторна променлива „Кибертормоз“.

За променливата „Кооперативност“ медиаторните модели с опосредстващо влияние на виртуалния тормоз не се потвърждават. Регистрира се директна връзка между тази дименсия и психичното благополучие ( $c=0,79$ ;  $p \leq 0,001$ ), както и между кооперативността и чувството за щастие ( $c=0,12$ ;  $p \leq 0,01$ ) и удовлетвореността ( $c=0,15$ ;  $p \leq 0,01$ ). Опосредстващ ефект от страна на кибертормоза обаче не се идентифицира.

Проведените статистически анализи показват директно влияние на личностната характеристика съзнателност върху независимите променливи „Удовлетвореност от живота“ ( $c=0,24$ ;  $p \leq 0,01$ ) и „Щастие“ ( $c=0,14$ ;  $p \leq 0,01$ ). Медиаторно влияние на кибертормоза обаче не се наблюдава.

При провеждането на следващата поредица от медиаторни анализи променливите „Оптимизъм“ и „Песимизъм“ са в позицията на независими променливи, като отново се проверява опосредстващият ефект на тормоза във виртуалния свят. Зависими променливи са скалите „Афективен баланс“, „Удовлетвореност от живота“, „Щастие“ и „Психично благополучие“. Оказва се, че оптимизмът има сигнификантен директен ефект върху всяка една от зависимите променливи ( $c$  варира между 0,18 и 0,93). Триангулацият статистически модел с променливата „Кибертормоз“ като опосредстващ фактор не се потвърждава за психичното благополучие, както и за когнитивния компонент на субективното благополучие – удовлетвореността. За останалите две променливи той е статистически значим, като нулата

не попада в границите на доверителните интервали (буутстрапинг). Във фигура 14. могат да се видят подробно стойностите на коефициентите.



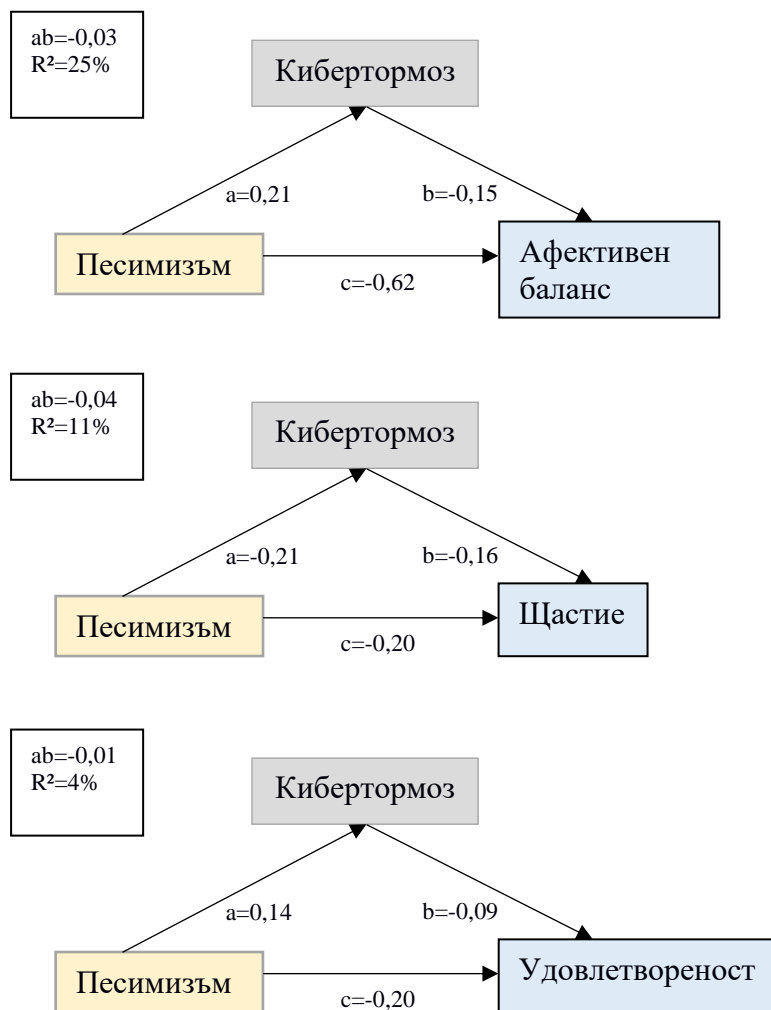
\*Представените резултати са статистически значими ( $p \leq 0,05$ ).

\*\*  $c$  – директен ефект на независимата променлива върху зависимата променлива;

$a$  – влияние на независимата променлива върху медиаторната променлива;  $b$  – влияние на медиаторната променлива върху зависимата променлива;  $ab$  – индиректно влияние през опосредстващото влияние на медиаторната променлива.

**Фиг. 14.** Влияние на оптимизма върху емоционалния баланс и щастието с медиаторна променлива „Кибертормоз“.

По отношение на песимизма като независима и кибертормоза като медиаторна променлива се наблюдават както директни, така и индиректни ефекти върху субективното благополучие и щастието. Изключение прави зависимата променлива „Психично благополучие“, за която тормозът във виртуалното пространство няма статистическа значима опосредстваща функция. Влиянието на песимизма върху сблъскването с кибертормоза ( $a$ ) варира между 0,14 и 0,21 при различните модели. Най-изразено е влиянието на онлайн тормоза върху изживяването на щастие ( $b = -0,16$ ;  $p \leq 0,05$ ) със сборен индиректен ефект, възлизащ на -0,04 ( $p \leq 0,05$ ). Процентът обяснителна вариация на този модел е 11%. Медиаторното въздействие се потвърждава, тъй като доверителните интервали на индиректния ефект (BootLLCI и BootULCI) не съдържат нула.



\*Представените резултати са статистически значими ( $p \leq 0,05$ ).

\*\* **c** – директен ефект на независимата променлива върху зависимата променлива;  
**a** – влияние на независимата променлива върху медиаторната променлива; **b** – влияние на медиаторната променлива върху зависимата променлива; **ab** – индиректно влияние през опосредстващото влияние на медиаторната променлива.

**Фиг. 15.** Влияние на песимизма върху субективното благополучие и щастието с медиаторна променлива „Кибертормоз“.

В заключение може да се каже, че издигнатата четвърта основна изследователска хипотеза се потвърждава отчасти. По отношение на щастието и афективните компоненти на субективното благополучие („Афективен баланс“) се наблюдават както директни, така и индиректни ефекти от страна на повечето личностни характеристики (тревожност, импулсивност, екстраверсия, оптимизъм и песимизъм) през опосредстващото въздействие на медиаторната променлива „Кибертормоз“. Импулсивността, песимизмът и отвореността към нов опит показват директни и индиректни ефекти по отношение на удовлетвореността от живота. Прави впечатление обаче, че много по-малко медиаторни модели за когнитивния компонент на субективното благополучие като зависима променлива се потвърждават в сравнение с анализите относно афективните елементи. Не на последно място, много от изследваните личностни характеристики имат директно влияние върху психичното благополучие, но единствено тревожността оказва както директен, така и индиректен ефект върху променливата през опосредстващото влияние на кибертормоза.

## „Модел 2.“ Копинг стратегиите като медиаторни променливи

Вторият изследователски модел („Модел 2.“) поставя кибертормоза в позиция на независима променлива, оказваща от своя страна влияние върху чувството за щастие и благополучие. Стратегиите за справяне са видени като евентуални променливи с опосредстващ ефект. Проведени са редица прости и множествени медиаторни анализи за зависимите променливи „Афективен баланс“, „Удовлетвореност от живота“, „Щастие“ и „Психично благополучие“ с цел проверка на петата основна хипотеза на настоящия научен труд:

Като опосредстващи фактори е проверено индиректното влияние на променливите „Проактивност“, „Пасивно справяне“ и „Безпомощност“, които са идентифицирани от експлоративните факторни анализи като копинг стратегии за българската социокултурна среда във Въпросника за справяне с кибертормоза (Cyberbullying Coping Questionnaire, CCQ, Jacobs et al., 2015). Нито един от проверените прости и множествени медиаторни модели не се потвърждава, т.е. индиректно влияние на кибертормоза върху чувството за благополучие и щастие през опосредстващия ефект на копинг стратегиите не се наблюдава. Изследователската хипотеза се отхвърля.

### ДИФЕРЕНЦИРАЩО ВЛИЯНИЕ НА ДЕМОГРАФСКИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЪРХУ СБЛЪСЪКА С КИБЕРТОРМОЗА

За сравнение между групите по пол, възраст, семейно положение, икономически статус и образование са проведени множество Т-тестове за независими групи. Както е изложено в таблица 5., при заплахите, обидите и нагрубвяването в интернет пространството се наблюдават значими междуполови разлики ( $p \leq 0,01$ ), като представителите на мъжкия пол са засегнати в по-голяма степен. Изключение прави сексуалният кибертормоз, с който жените се сблъскват значително по-често. Силата на ефекта (коэффициент на Кохен,  $d$ ) обаче е изключително слаба (между 0,08 и -0,12), което затруднява интерпретацията на резултатите.

Табл. 5. Диференциращо влияние на пола върху подкатегиите на кибертормоза.

Променлива	Т-Тест				
	Пол	N	X	SD	F, T, df
Нагрубвяване	Мъже	302	1,47	0,89	F=7,93 T=1,47 df=894
	Жени	594	1,38	0,80	
Обиди	Мъже	302	1,47	0,90	F=9,62 T=1,41 df=894
	Жени	594	1,39	0,77	
Заплахи	Мъже	302	1,20	0,60	F=5,86 T=1,25 df=894
	Жени	594	1,14	0,52	
Сексуален кибертормоз	Мъже	302	1,18	0,60	F=3,86 T=-1,09 df=892
	Жени	594	1,23	0,65	

\* Представените в таблицата резултати са статистически значими ( $p \leq 0,05$ ).

Може да се направи заключение, че хипотезата се потвърждава частично, макар че силата на ефекта при изчислените резултати е изключително слаба, което затруднява интерпретацията им. Представителите на мъжкия пол се сблъскват по-често с обиди, подигравки и заплахи, а жените – с кибершпиониране. Подхипотезата, засягаща индиректните форми на кибертормоза (*Представителите на женския пол ще са по-често жертва на индиректните форми на кибертормоз като напр. изключване от група, разпространение на неверни слухове, присвояване на идентичност, маскиране и уронване на имиджа*), не се потвърждава.

За проверка на хипотезата, отнасяща се до възрастовите различия при сблъсъка с кибертормоза, е проведен еднофакторен анализ (ANOVA). Резултатите показват, че между

групите на лицата на и над 26г. и тази на лицата между 20 и 25 години няма значима статистическа разлика. Групата на респондентите под 20-годишна възраст обаче се сблъсква с феномена кибертормоз по-често. При минимален възможен резултат по скалата „Кибертормоз“ 10 и максимален – 50, средната стойност за изследваните лица под 20 години е 13,78 (SD=4,73), а за групата на участниците между 20г. и 25г. – 12,97 (SD=3,98). Разликата между групите е статистически значима ( $F=4,54$ ;  $df=1$ ;  $p\leq 0,05$ ). Издигнатата изследователска хипотеза се потвърждава.



Фиг. 16. Средни стойности на променливата „Кибертормоз“ за различните възрастови групи.

Като цяло настоящото изследване очертава няколко интересни насоки по отношение на възрастовите и междуполовите различия по отношение на виртуалния тормоз. Някои от резултатите отговарят на вече установени тенденции по отношение на традиционните форми на тормоз. Други са в разрез с тях, което, от своя страна, е аргумент в полза на разглеждането на кибертормоза като качествено различен конструкт. Може да се каже, че тормозът в реалния и този във виртуалния свят са два приличащи си, но същевременно различаващи се един от друг феномена.

Като цяло може да се направи обобщение, че чертите на личността („traits“) са относително стабилни във времето в сравнение с моментните състояния („states“), като напр. настроението или емоциите. Изследователите от областта на психологията на личността са идентифицирали редица корелати на личностните черти, като например позитивните и негативните житейски събития (Luhmann et al., 2012), социалните контакти (Pichler, 2006), високите доходи (Frey & Stutzer, 2002; Boyce et al., 2010), наличието на болест (Strine et al., 2008). В този смисъл кибертормозът може да бъде видян като негативно житейско събитие или стресор, което би обяснило получените резултати.

ДеНев и Купър установяват, че високите стойности по дименсията „Невротизъм“ например корелират негативно с чувството за благополучие (DeNeve & Cooper, 1998). Шмуте и Рийв (1997) също намират негативна корелационна връзка между високите стойности по дименсията „Невротизъм“ и психичното благополучие. От друга страна, между скалите „Екстраверсия“ и „Удовлетвореност“ се наблюдава положителна корелационна връзка. За екстравертите например е типично да имат повече социални контакти, което обикновено води до изживяване на повече позитивни емоции, влияейки от своя страна благоприятно върху чувството за благополучие (Diener et al., 1992). Тези тенденции се потвърждават от Стийл и неговите колеги, които публикуват един метаанализ на тази тема (Steel et al., 2008). Оптимизмът също се асоциира с по-високи нива на чувство за щастие и благополучие, за разлика от тревожността (Paolini et al., 2006). В този смисъл може да се направи заключението, че резултатите от настоящото изследване са в синхрон с откритията на дългогодишни и междукulturни изследвания от областта на психологията на личността.

В научната литература се докладва взаимовръзка между високите стойности по скалата „Невротизъм“ и учестената употреба на социални виртуални мрежи (напр. Guadagno et al., 2008; Ross et al., 2009). И макар в настоящия дисертационен труд дименсията „Невротизъм“ да е разделена на две скали („Тревожност“ и „Импулсивност“), тези открития могат да обяснят

получените резултати: тревожността и импулсивността корелират позитивно с кибертормоза ( $r=0,32$  и  $r=0,27$ ;  $p\leq 0,01$ ), тъй като виртуалните социални мрежи са една изключително благодатна платформа за сблъскване с различни форми на онлайн тормоза. Освен това емоционалната нестабилност води след себе си повишен риск от попадане в ситуации на тормоз и предполага по-малко и по-неадекватни стратегии за справяне с тези ситуации. Резултатите показват, че тревожността корелира слабо, но статистически значимо с използването на емоционален копинг (стратегии като „Много се натъквавам от случващото се.“, „Постоянно мисля колко ужасен е кибертормозът.“, „Не мисля, че мога да променя нещо в случващия ми се кибертормоз.“) при справянето с тормоза във виртуалното пространство ( $r=0,14$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Корея установява, че екстраверсията корелира позитивно с използването на виртуални социални мрежи (Correa et al., 2010). За разлика от хората с повишена емоционална нестабилност обаче, екстравертите използват платформи като Фейсбук и Инстаграм за обогатяване на своята социална доминантност (модел: „богатство към богатство“, „rich-get-richer-theory“). Освен това екстравертните хора използват по-адекватни и функционални стратегии при сблъска с виртуален тормоз. Резултатите показват, че дименсията корелира позитивно с търсенето на социална подкрепа и използването на проактивни стратегии за справяне. Това може да обясни негативната свързаност между тази личностна характеристика и кибертормоза, както и медиаторната функция на кибертормоза във връзката между екстраверсията и чувството на благополучие и щастие.

Отвореността към нов опит се асоциира със стремеж към нови преживявания и любопитство. Редица автори идентифицират положителна взаимовръзка между търсенето и използването на нови приложения, като например блогове или социални виртуални мрежи и тази личностна характеристика (Correa et al., 2010). В този смисъл отново се проявява моделът „богатство към богатство“ („rich-get-richer-theory“). В рамките на настоящото изследване се наблюдава негативна корелация между отвореността към нов опит и кибертормоза. Стремежът към нови изживявания и любопитството предполагат една позитивна нагласа. Резултатите показват, че и оптимизмът като личностна черта, отразяваща принципния позитивен поглед към света, също е негативно свързана със сблъска с виртуален тормоз. В научната литература могат да се намерят редица изследвания, доказващи предпазната функция на оптимизма и същевременно засилването на влиянието на стреса от страна на песимизма (Chang, 2002). Това може да обясни установения медиаторен модел на влиянието на тези две характеристики (песимизъм и оптимизъм) върху благополучието с опосредстващия ефект на кибертормоза. Оптимистите оценяват позитивните събития в живота като вътрешни, глобални и стабилни, а негативните (напр. онлайн тормоз) – като външни, специфични и подлежащи на промяна. Много изследвания изтъкват, че оптимистично настроените хора дори в трудни фази изпитват по-малко страдание.

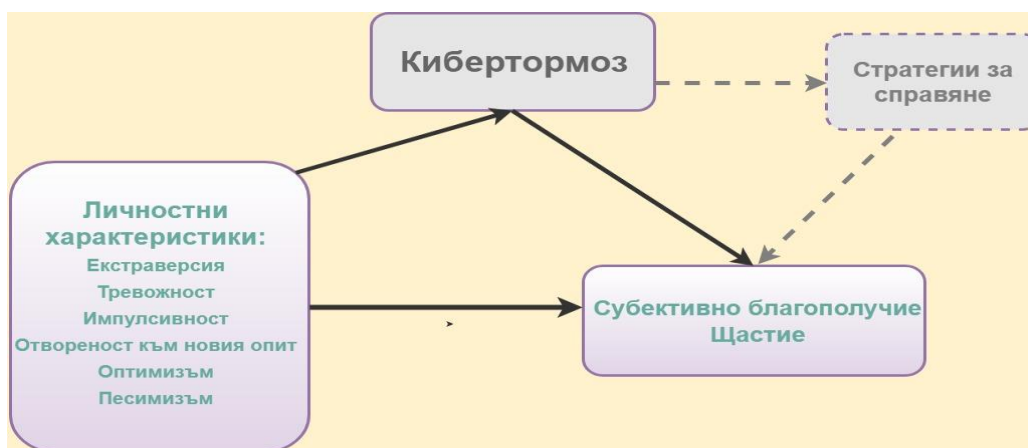
Робъртс систематизира в един метаанализ резултатите от редица изследвания и заключава, че екстраверсията е добър предиктор на чувството за субективното благополучие и щастие, а невротизмът в реверсивен смисъл също има предикторна функция (DeNeve & Cooper, 1998). Както е установено от множество изследвания в различни култури, оптимизмът и песимизмът имат ясно изразено отношение към физическото и психичното здраве на организма (Marroero & Carballera, 2010).

От друга страна, личностните характеристики оформят светогледа и субективното преживяване. Редица изследвания на традиционните форми на тормоз наблягат на факта, че чертите на характера влияят върху възприемането и справянето с този феномен (Hurtelmann, 1999). В едно свое изследване Шефър и Корн (2001) установяват, че жертвите възприемат околния свят като пълен с конфликти и имат по-лоша социална компетентност и по-неадекватни копинг стратегии.

Първият изследователски модел („Модел 1.“), вземащ под внимание личностните характеристики като независими променливи и постулиращ влиянието им върху зависимите променливи благополучие и чувство за щастие през медиаторното влияние на кибертормоза, се потвърждава за повечето изследвани личностни характеристики (невротизъм, екстраверсия,

отвореност към нов опит, оптимизъм и песимизъм). Вторият изследователски модел („Модел 2.“) приема кибертормоза за независима променлива, оказваща от своя страна влияние върху чувството за щастие и благополучие, а стратегиите за справяне са видени като евентуални променливи с опосредстващ ефект. Този модел не се потвърждава и издигнатата научна хипотеза, свързана с него, се отхвърля напълно. Възможно обяснение може да бъде открито в методологията на изследването. Използваният Въпросник за справяне с кибертормоза (Cyberbullying Coping Questionnaire, CCQ, Jacobs et al., 2015) не е стандартизиран за българската социокултурна среда. Повечето от зададените от авторите фактори („Социална подкрепа“, „Активни и конфронтативни стратегии за справяне“ и „Когнитивно справяне“) не се потвърждават. Джакобс и неговата работна група разработват инструмента, като използват айтеми от различни въпросници за справяне с виртуалния тормоз. Самите автори изтъкват, че инструментът все още се нуждае от напасване и промяна. Тъй като кибертормозът е един изключително бързо променящ се феномен, стратегиите за справяне с него също са динамични и изменящи се. Следователно създаването на инструмент за изследване на копинга при тормоз във виртуалното пространство представлява едно изключително голямо предизвикателство.

И въпреки че „Модел 2.“ и свързаната с него изследователска хипотеза се отхвърлят, резултатите по отношение на „Модел 1.“ и „Модел 2.“ могат да бъдат обединени в интегративен модел (Фиг. 16), който да послужи за по-нататъшни надграждащи проучвания на кибертормоза и взаимодействията му с благополучието като корелат на психичното здраве. Като на базата на възникналите методологични трудности се препоръчва използване на друг инструмент за оценка на стратегиите за справяне с кибертормоза.



Фиг. 17. Обобщение на резултатите по отношение на „Модел 1“ и „Модел 2“

С изключение на „Модел 2.“ и отхвърлянето на свързаната с него изследователска хипотеза може да се каже, че резултатите от настоящото изследване на кибертормоза до голяма степен се припокриват с вече установени тенденции по отношение на връзката между традиционните форми на тормоз, личностните черти и чувството за благополучие. Трябва обаче да се отбележи, че заключенията от дисертационния труд се ограничават до проявявани в интернет модели на поведение и личностни характеристики. Никои проучвания показват, че поведението на индивида варира в зависимост от това, дали той комуникира във виртуалното пространство или в реалния свят (напр. Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010). Настоящото изследване не може да направи съпоставка между поведението и характеристиките на респондентите в реалния и във виртуалния свят, тъй като събраните данни са характерни за онлайн извадка и се отнасят единствено до виртуалното пространство.

### НАУЧНА НОВОСТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Все още в научната литература няма единна теория, описваща кибертормоза и неговите подформи. В този смисъл е направен литературен преглед и е създаден интегративен модел,



описващ взаимовръзките между личностните характеристики на индивида, сблъсъка с тормоз във виртуалното пространство и изживяването на чувство за благополучие и щастие.

Разработен е инструментариум, целящ събирането на информация относно използването на интернет и сблъсъка с различните подформи на онлайн тормоза за България. Чрез него се установява честотата и интензивността на кибертормоза, като се идентифицират и различните му форми.

По отношение на използването на интернет някои световни тенденции се потвърждават и за България (напр. предпочитането на мобилните телефони за достъп до интернет от младите потребители или зачестената употреба на Фейсбук), докато други варират (напр. по-високата употреба на Вайбър или рядкото използване на Туитър). Освен това резултатите от изследването задълбочават познанията ни върху междуполовите различия по отношение на кибертормоза. Някои открития, типични за традиционните форми на тормоз, не се потвърждават за виртуалното пространство (напр. разпространението на индиректни форми на кибертормоз сред представителите на женския пол). Други са сходни (напр. жените като по-честа жертва на кибершпиониране). Като цяло може да се направи заключението, че между тормоза в реалния и този във виртуалния свят има сходства, но същевременно и редица различия, което предполага разграничение на двата конструкта.

По-голяма част от издигнатите в рамките на емпиричното изследване хипотези се потвърждават. Установява се, че чертите на личността, кибертормозът и изживяването на благополучие и щастие са свързани помежду си феномени. Особено ясно се откроява връзката между част от личностните качества (екстраверсия, тревожност, импулсивност, откритост към новия опит, оптимизъм и песимизъм) и субективното благополучие и щастие през опосредстващото влияние на променливата „Кибертормоз“.

И в заключение, дисертационният труд допринася за по-задълбоченото разбиране на онлайн тормоза – един актуален проблем в световен мащаб, който представлява изключително предизвикателство пред опитите за неговото изучаване. Основна причина за това са голямата вариация и динамичността, с които кибертормозът се характеризира. Изводите на представеното изследване могат да послужат като база за следващи, по-детайлни проучвания на феномена. От друга страна те могат да се използват като платформа за създаване на превантивни програми с цел покачване на общественото съзнание за проблема и следователно могат да допринесат за по-ефективното справяне с кибертормоза.

## **СИЛНИ СТРАНИ И ОГРАНИЧЕНИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

Използването на онлайн въпросници за събиране на качествени и количествени данни нараства в последните десетилетия. Все повече изследователи от различни области на науката (икономиката, психологията, дори медицината) избират този метод на изследване. Една от причините за успеха на този вид проучвания е разрастващата се достъпност на интернет, както и развитието на все по-добър софтуер за създаване на онлайн въпросници и дори експерименти. Онлайн изследванията са икономични от гледна точка на инвестирано време и финансови средства. Освен това за кратък период може да се събере сравнително голяма извадка.

Онлайн методите се радват и на добро приемане сред изследваните лица. Установява се по-голяма искреност на отговорите и усещане за анонимност, по-малка социална желателност сред изследваните лица (напр. Döring, 2003; Welker et al., 2005).

Трябва обаче да се изтъкнат и ограниченията на този вид проучвания. Най-големият от тях засяга невъзможността критериите за участие да бъдат контролирани изцяло. Възможно е и едно и също изследвано лице да участва многократно в проучването. Възникването на технически трудности при отделните респонденти също може да доведе до замърсяване на данните. Невъзможно е постигането на репрезентативност за дадена държава. Независимо от големината на извадката, тя се ограничава до популацията, имаща достъп до интернет. Освен това данните не могат напълно да бъдат защитени от нежелан достъп до тях.

В рамките на настоящия дисертационен труд са предприети стъпки за неутрализация на някои от тези ограничения. В началото на онлайн въпросника е предоставена информация относно целите и научната релевантност на проекта. Упоменато е, че участието е анонимно и свободно. Чрез тези информации, наричани в литературата техники на високите перипетии („high hurdle technique“, Reips, 2002), се подчертава сериозността на изследването. Освен това се проверява мотивираността на респондентите преди започване на попълването.

За предотвратяване на многократното участие на едно и също изследвано лице са вградени контролни механизми, непозволяващи попълването на въпросника от един и същи IP-адрес. При социодемографските айтеми и тези, изследващи употребата на интернет и сблъсъка с кибертормоза, е активирана функцията на автоматичен контрол: респондентите могат да преминат на следващата страница само ако са отговорили на всички зададени въпроси. Друг използван механизъм е времето за попълване. Въпросници, при които времето за попълване е под 8 минути, са изключени поради опасността от отговаряне без четене на инструкциите и въпросите.

Може да се каже, че избраният изследователски метод и процедура имат както положителни страни, така и ограничения. Събрана е една относително голяма извадка, което позволява очертаването на значими тенденции. Тази извадка е репрезентативна за българската интернет популация. В този смисъл интерпретацията на резултатите е ограничена. Сандърс и Лунсбъри например установяват, че интровертите показват склонност към по-честа и по-интензивна употреба на интернет (Landers & Lounsbury, 2006). Тяхното поведение във виртуалното пространство е по-отворено, т.е. създава се впечатление за по-голяма екстравертна насоченост (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010). Настоящото изследване събира данни във виртуалното пространство, където, ако приемем откритията на Амичай-Хамбургер и Виницки, интровертите се проявяват като по-комуникативни и социално активни. Това ще рече, че заключенията по отношение на личностните черти се ограничават до характеристиките на личността в интернет.

Друга причина резултатите да не могат да се генерализират за цялата популация е фактът, че респондентите са предимно млади хора. За изграждане на по-цялостна картина на изследваните феномени е необходима пълноценна репрезентация на всички възрастови групи.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ И БЪДЕЩИ НАСОКИ**

В първа глава на дисертационния труд е описано подробно как стратегиите за справяне на индивида могат да изкривят неговото възприятие за ситуацията (Cox, 1987), т.е. как субективното възприятие може да варира спрямо обективната реалност. В този смисъл обективният тормоз предполага външни доказателства за неговото наличие, докато субективният тормоз представлява личната оценка за ситуацията. Редица действия или грешки в комуникацията могат да доведат до чувството, че човек е „под прицел“, т.е. до чувството, че е тормозен. Освен това получаващият послание във виртуалното пространство, където липсва директен контакт, гради представата си за своя събеседник на базата на минимални улики („fill in the gaps“). Тази представа може да се развие в положителна или отрицателна посока и да доведе до силно изкривяване на реалността (напр. засилено усещане за провокация или шпиониране). В този смисъл интересно би било проучване на различните форми на кибертормоз не само чрез използвания в рамките на настоящия труд метод на самооценката, но чрез прилагане на обективни критерии за виртуалния тормоз.

Освен това процесите във виртуалното пространство се характеризират с една изключително висока динамичност, което води до бързо остаряване както на емпиричните данни, така и на инструментите за тяхното събиране. В този смисъл развиването на изследователски методи и модели за изследване на онлайн поведението представлява голямо предизвикателство за психологията. И макар че виртуалното пространство в следващите години със сигурност ще претърпи многократни промени, разработеният в рамките на настоящия труд въпросник може да бъде използван като база, която да се надгражда и доразвива.

## СПРАВКА ЗА НАУЧНИТЕ ПРИНОСИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Научният принос на дисертационния труд е в пряка връзка с неговото реално и потенциално практическо значение. Актуалността и неговата полезност в практически план се изразяват в няколко направления:

1. Направен е литературен преглед като на базата на най-новите открития и постижения от областта е създаден интегративен модел, описващ взаимовръзките между личностните характеристики на индивида, сблъсъка с тормоз във виртуалното пространство и изживяването на чувство за благополучие и щастие.
2. Резултатите от изследването задълбочават познанията ни за феномена кибертормоз и неговите форми. Някои открития, типични за традиционните форми на тормоз, не се потвърждават за виртуалното пространство, докато други са сходни. Като цяло може да се направи заключението, че между тормоза в реалния и този във виртуалния свят има сходства, но същевременно и редица различия, което предполага разграничение на двата конструкта.
3. Резултатите от реализираното емпирично изследване обогатяват наличните изследователски постижения, разкривайки медиаторни връзки между кибертормоза и неговите подкатегории, личностните черти и чувството за благополучие. Тези модели на взаимодействие осигуряват нов задълбочен поглед върху изследвания феномен.
4. Разработен инструментариум с цел проучване на употребата на интернет и по-специално за изследване на феномена кибертормоз за българската социокултурна действителност. До този момент в България не е разработван друг подобен инструмент за изследване на този актуален и съвременен проблем.
5. Оригинален принос на емпиричното изследване е и адаптирането на следните седем въпросника за България, чиято структурна организация и психометрични показатели са проверени в рамките на дисертационния труд:
  - *Въпросник за изследване на употребата на интернет и кибертормоза;*
  - *Въпросник за справяне с кибертормоза (Cyberbullying Coping Questionnaire, CCQ, Jacobs et al., 2015);*
  - *Тормозът на работното място и справянето с него (адаптация на CCQ по Jacobs et al., 2015);*
  - *Скала Варвик-Единбург (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale, NHS Health Scotland, 2005);*
  - *Скала за позитивните и негативните изживявания (Scale of positive and negative Experience, SPANE, Diener et al., 2010);*
  - *Големите 5 личностни характеристики (Lachman et al., 1997).*
  - *Скала Оптимизъм/Песимизъм (Schreier et al., 1994).*
- 6- Събрана е информацията относно използването на интернет в България. Някои от световните тенденции се потвърждават, докато други варират и по този начин очертават особеностите на българското виртуално пространство.
7. Установените от нас закономерности от проведеното изследване имат реален функционален потенциал при прилагането им за установяване на характеристиките на хората, сблъскващи се с тормоз във виртуалното пространство, което обогатява възможностите на практикуващите консултанти в тази област.

## СПИСЪК С ПУБЛИКАЦИИ

1. Chubrieva, M., Karabeliova, S. (2018). Gender differences with regards to cyberbullying. A study among young Bulgarian adults. In: Book of abstracts, 4th International congress of clinical and health psychology on children and adolescents, 15-17 November, 2018, Ediciones Piramide, p. 157.
2. Chubrieva, M., Karabeliova, S. (2018). Usage of Internet and forms of cyberbullying: a pilot study among Bulgarian adults and teenagers. *Psychology in and around us, 13th Days of Applied Psychology 2017*, University of Nis, Serbia, p. 293.
3. Chubrieva, M., Karabeliova, S. (2017). Cyberbullying. Gender differences among young Bulgarian adults. In: Book of abstracts, 3rd International congress of clinical and health psychology on children and adolescents, 16-18 November, 2017, Ediciones Piramide, p. 162.
4. Чубриева, М., Карабельова, С. (2017). Използване на интернет и кибертормоз сред българите над 18-годишна възраст. *Сборник с доклади. Предизвикателства и перспективи пред съвременната психология*, 2-3 юни, 2017, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, стр. 371.
5. Чубриева, М. (2017). Тормозът в интернет и чувството за благополучие. *Българско списание по психология*, бр. 1-4, стр. 160.
6. Чубриева, М. (2017) Случаят на едно момиче с атипична булимия. Когнитивно-поведенчески техники. В Матанова, В. И Петкова, П. (ред). *Сборник по клинична психология: том 2. Избрани трудове от Втория национален конгрес по клинична психология с международно участие*, ИК „Стено“, стр. 86.
7. Chubrieva, M., Karabeliova, S. (2016). Cyberbullying. A cross-cultural pilot study among German and Bulgarian middle school students. In Book of Abstracts II. International congress of Clinical and Health Psychology on Children and Adolescents. Ediciones Piramide. Spain. p. 181.

## УЧАСТИЕ В ПРОЕКТИ

Проект: „Проблемно и патологично хазартно поведение в ранна зряла възраст - рискови и протективни фактори“, ФНИ на СУ, 2016г., Договор за научни изследвания № 94 от 2016 г. Ръководител по проекта: гл.ас. Д-р Даниел Петров., СУ „Св. Климент Охридски“.

Участие в програмата Еразъм+ към СУ „Св. Климент Охридски“ с едногодишен престой в Берлин, Германия (2016-2017). Финансов грант по програмата Еразъм+ от страна на Асоциация за подпомагане на академичната общност (АПАО) и Център за развитие на човешките ресурси.